

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Романчук Иван Сергеевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 31.10.2023 12:15:05

Уникальный программный ключ:

6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181550432479

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебно-методической работе
института физической культуры



/Е.А. Симонова/

23 июня 2021

МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДЫ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И МАССОВОМ СПОРТЕ

Рабочая программа

для магистров по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль подготовки магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта»
очная и заочная формы обучения

Тюмень, 2020

Манжелей И.В., Дмитриева С.В. Методология и методы научных исследований в физической культуре и массовом спорте

Рабочая программа для магистрантов очной и заочной форм обучения направления 49.04.01 «Физическая культура» по профилю подготовки магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта». Тюмень, 2021. 36 с.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: «Методология и методы научных исследований в физической культуре и массовом спорте» [электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

1. Пояснительная записка

Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины - освоение студентами методологических основ и методов социально-педагогических исследований в сфере физической культуры и массового спорта, обеспечивающих формирование способности к научно-исследовательской работе, самостоятельному выполнению фундаментальных и прикладных исследований и использованию их результатов в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование творчески активного, профессионально и социально компетентного, конкурентоспособного магистра, стремящегося к саморазвитию и самосовершенствованию в профессиональной деятельности;

- освоение студентами знаний и способов деятельности, обеспечивающих осуществление научного поиска в сфере физической культуры и массового спорта, обобщение передового отечественного и зарубежного опыта, оперативного и стратегического прогнозирования и реализации профессиональной деятельности на основе мониторинговых исследований;

- овладение опытом использования современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний для продуктивного внедрения инновационных подходов, технологий и методов в индустрию фитнеса и массового спорта.

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина входит в блок Б1 Дисциплины (модули) обязательная часть. Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: философия, педагогика и психология, теория физической культуры, спортивная метрология, физиология спорта.

В свою очередь дисциплина является интегрированным курсом, объединяющим основные направления теоретических, фундаментальных и прикладных исследований по научному обоснованию методологических подходов, средств, методов и способов совершенствования организации физического воспитания, фитнеса, массового спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
ОПК-5 Способен обосновывать повышение эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации	Знает средства и методы повышения эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации; Знает как применять средства и методы повышения эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации; Знает как интерпретировать результаты повышения эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации

	<p>Умеет применять средства и методы повышения эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации;</p> <p>Умеет изучать и оценивать эффективность деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации;</p> <p>Умеет интегрировать опыт повышения эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации.</p>
ОПК-8 Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний	<p>Знает методологию и методы научного исследования в физической культуре и спорте;</p> <p>Знает как организовать научное исследование в физической культуре и спорте;</p> <p>Знает как интерпретировать результаты научных исследований в физической культуре и спорте</p> <p>Умеет организовать научное исследование в физической культуре и спорте;</p> <p>Умеет использовать методологию и методы научного исследования в научно-практической и тренерской деятельности;</p> <p>Умеет использовать средства и методы научного исследования в практической деятельности тренера.</p>

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1.1

Очная форма обучения		Всего часов	Часов в семестре ОФО	
Вид учебной работы			1	2
Общий объем	зач. ед.	9	3	6
	час	324	108	216
Из них:				
Часы аудиторной работы (всего):		162	52	110
Лекции		58	18	40
Практические занятия		104	34	70
Лабораторные / практические занятия по подгруппам				
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		162	56	106
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Зачет	Экзамен

Таблица 1.2

Заочная форма обучения			
Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре ОЗО	
		1	2
Общий объем	зач. ед.	9	6
	час	324	216
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):	44	14	30
Лекции	14	4	10
Практические занятия	30	10	20
Лабораторные / практические занятия по подгруппам			
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося	280	94	186
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		Зачет	Экзамен

3. Система оценивания

Экзамен – это форма оценки степени освоения студентом теоретических знаний в процессе изучения всей дисциплины или ее части, умений организовать самостоятельную работу, способности и применять их в решении практических задач.

Экзамен может быть получен автоматически, если студент выполнил все работы текущего и рубежного контроля, принимал активное участие в обсуждении вопросов по теме занятий в своей группе. Если студент не имеет пропусков (или пропуски занятий отработаны) и имеет средний балл за дисциплину "4", "5" (за все коллоквиумы).

Если данные требования не соблюдены, студент может сдать экзамен устно. На экзамене преподаватель имеет право провести опрос по разделам, по которым студент не прошел или не успешно прошел текущую аттестацию.

Критерии выставления оценки:

оценки «отлично» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой курса, усвоивший основную литературу по курсу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала;

оценки «хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полные знания учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе курса задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе курса. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер

знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности;

оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой курса, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой курса. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешность в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя;

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой курса заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2.1

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1 (1 семестр)			18	34	0	
1	Методология социально-педагогических исследований: проблемы и перспективы	12	2	2	0	
2	Тенденции мирового развития и их влияние на сферу образования	12	2	4	0	
3	Специфика научного исследования по проблемам физической культуры и спорта	12	2	4	0	
4	Магистерская диссертация как научно-педагогическое исследование	12	2	4	0	
5	Методы исследований по проблемам физической культуры и спорта	12	2	4	0	
6	Организация исследований по проблемам физической культуры	12	2	4	0	

	и спорта					
7	Актуальность и понятийно-терминологический аппарат исследований по проблемам физической культуры и спорта	12	2	4	0	
8	Гипотеза в исследованиях по проблемам физической культуры и спорта	12	2	4	0	
9	Язык и текст магистерской диссертации	12	2	4	0	
	Зачет					2
	Итого часов	52	18	34		
	Часов в 2 семестре		40	70	0	0
1	Теоретические основы, проблематика и принципы психолого-педагогического исследования	8	2	4	-	
2	Природа и функции образовательных инноваций	8	2	4	-	
3	Источники педагогического творчества. Организационно-методические условия поиска	8	2	4	-	
4	Логическая структура, творческое ядро и мониторинг исследования	8	2	4	-	
5	Методы эмпирического социально-педагогического поиска	8	2	4	-	
6	Методы теоретического исследования	10	2	4	-	
7	Статистические средства и методы формализации в психолого-педагогическом исследовании	18	4	4	-	
8	Комплексные методики поиска. Психолого-педагогическое обследование	18	4	4	-	
9	Изучение и использование передового опыта	18	4	4	-	
10	Опытно-поисковая работа	18	4	4	-	
11	Оперативное руководство психолого-педагогическим исследованием	18	4	4	-	
12	Апробация и оформление результатов исследования	20	4	6	-	
13	Творческая индивидуальность педагога	20	4	6	-	
14	Анализ и обобщение передового	12	-	6	-	

	опыта					
15	Составление исследовательского проекта и его апробация	12	-	6	-	
16	Анализ программ развития физической культуры и спорта на федеральном, региональном и муниципальном уровне	12	-	6	-	
	Консультация перед экзаменом					2
	Экзамен					2
	Итого (часов)	110	40	70	-	
	Всего часов по дисциплине	162	58	104		

Таблица 2.1

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1 (1 семестр)			4	10		-
1	Методология социально-педагогических исследований: проблемы и перспективы	10	0	0	0	0
2	Тенденции мирового развития и их влияние на сферу образования	10	0	0	0	0
3	Специфика научного исследования по проблемам физической культуры и спорта	12	0	2	0	0
4	Магистерская	20	2	4	0	0

	диссертация как научно-педагогическое исследование					
5	Методы исследований по проблемам физической культуры и спорта	12	2	0	0	0
6	Организация исследований по проблемам физической культуры и спорта	14	0	4	0	0
7	Актуальность и понятийно-терминологический аппарат исследований по проблемам физической культуры и спорта	10	0	0	0	0
8	Гипотеза в исследованиях по проблемам физической культуры и спорта	10	0	0	0	0
9	Язык и текст магистерской диссертации	10	0	0	0	0
	Зачет		4	10	0	2
	Часов во 2 семестре		10	20	0	0
1	Теоретические основы, проблематика и принципы психолого-педагогического исследования	10	0	0	0	0

2	Природа и функции образовательных инноваций	10	0	0	0	0
3	Источники педагогического творчества. Организационно-методические условия поиска	10	0	0	0	0
4	Логическая структура, творческое ядро и мониторинг исследования	18	2	2	0	0
5	Методы эмпирического социально-педагогического поиска	18	2	2	0	0
6	Методы теоретического исследования	18	2	2	0	0
7	Статистические средства и методы формализации в психолого-педагогическом исследовании	18	2	2	0	0
8	Комплексные методики поиска. Психолого-педагогическое обследование	14	0	0	0	0
9	Изучение и использование передового опыта	14	0	0	0	0
10	Опытно-поисковая работа	18	2	6	0	0
11	Оперативное руководство	14	0	0	0	0

	психолого-педагогическим исследованием					
12	Апробация и оформление результатов исследования	14	0	0	0	0
13	Творческая индивидуальность педагога	10	0	0	0	0
14	Анализ и обобщение передового опыта	10	0	0	0	0
15	Составление исследовательского проекта и его апробация	10	0	6	0	0
16	Анализ программ развития физической культуры и спорта на федеральном, региональном и муниципальном уровне	10	0	0	0	0
	Экзамен					2
	Итого (часов)		14	30		

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

* - темы, изучаемые студентами заочной формы обучения самостоятельно
Лекционные занятия 1 семестр

Тема 1. Методология социально-педагогических исследований: проблемы и перспективы*

Основные понятия по теме: методология науки, методология исследований, методология социально-педагогических исследований, методика исследований. Базисные элементы творческой мысли. Методологические основы и принципы социально-педагогических исследований (В.И.Загвязинский, В.В.Краевский, А.Ф.Закирова). Научная школа В.И. Загвязинского. Актуальные направления научных исследований в физической культуре и спорте.

Тема 2. Тенденции мирового развития и их влияние на сферу образования*

Признаки информационной культурной эпохи: глобализация, динамизм и высокая степень неопределенности. Явление генетической усталости (Е.А.Ямбург). Проблема «сохранения человека как биосоциальной структуры» (В.С.Степин) Тенденции мирового развития и их влияние на сферу образования. Особенности развития системы образования. Современная стратегия обновления образования и социальной сферы. Приоритет интересов и развития человека, гуманитаризация и гуманизация содержания, разнообразие форм, учет региональных особенностей, переход на интенсивные технологии, диагностический и профилактический подходы и т.д. Миссия современного образования — содействие гармоничному и устойчивому развитию мира. Особенности развития системы физического воспитания. Задачи современного физического и спортивного воспитания

Тема 3. Специфика научного исследования по проблемам физической культуры и спорта*

Специфические особенности научных исследований по проблемам физической культуры и спорта. Естественно-научные и гуманитарные методы научных исследований. Направления исследований по проблемам физической культуры и спорта: медико-биологические, социально-педагогические, комплексные. Комплексные исследования по проблемам физической культуры и спорта. Перспективные направления научных исследований в физической культуре и спорте.

Тема 4. Магистерская диссертация как научно-педагогическое исследование

Квалификационные требования к магистерской диссертации. Структура и содержание магистерской диссертации. Определение темы и базы для проведения исследовательской работы магистранта. Организация исследовательского поиска. План выполнения магистерской диссертации. Оформление результатов научно-исследовательской работы магистранта. Процедура защиты диссертации.

Тема 5. Методы исследований по проблемам физической культуры и спорта

Процедура исследовательского поиска. План диссертационного исследования. Теоретические методы исследования (теоретический анализ и синтез, обобщение, абстрагирование, конкретизация, идеализация, моделирование, прогнозирование, проектирование). Эмпирические методы исследования (наблюдение, эксперимент, изучение документов, беседа, опрос, педагогическое тестирование, медико-педагогические измерения, метод экспертных оценок). Признаки педагогического эксперимента. Линейный, параллельный, перекрестный эксперимент.

Тема 6. Организация исследований по проблемам физической культуры и спорта

Определение целей и задач эксперимента; обоснование его актуальности; выбор типа эксперимента (определение групп, предмета и переменных эксперимента); подбор критериально-измерительного инструментария; выбор и оценка условий проведения эксперимента; составление общей программы эксперимента; составление программ ведения занятий в экспериментальных и контрольных группах; составление программ ведения наблюдений и фиксации результатов; выбор программ математико-статистической обработки полученных результатов; проверка эффективности эксперимента.

Тема 7. Актуальность и понятийно-терминологический аппарат исследований по проблемам физической культуры и спорта*

Что такое актуальность исследования? Типы и уровни обоснования актуальности исследования: социально-педагогический, научно-теоретический, практико-методический. Объективные и субъективные предпосылки выбора темы. Актуальность, перспективность, новизна и проблемность характеристики темы. Исследовательская тема в составе коллективного и комплексного исследования. Приемы выбора и локализации темы.

Проблема как сущность исследования. Соотношение практических задач и проблемы исследования. Истоки проблемы. Исходные позиции и концептуальные основы поиска.

Стиль и язык описания актуальности исследования. Типичные ошибки при описании актуальности исследования. Понятия и термины в научном исследовании. Ключевые понятия научного исследования. Метафоры в научном исследовании. Рекомендации исследователям.

Тема 8. Гипотеза в исследованиях по проблемам физической культуры и спорта*

Что такое гипотеза? Функции: описательная, объяснительная, прогностическая. Классификация гипотез: по характеру, по степени зрелости, по содержанию. Языковое оформление гипотезы. Гипотезирование. Гипотеза, ее виды, способы выдвижения и развития. Эвристические механизмы рождения гипотезы. Планирование процедуры проверки гипотезы. Примеры несовершенных гипотез. Рекомендации исследователям при постановке гипотезы.

Тема 9. Язык и текст магистерской диссертации*

Классификация языков научной теории. Виды названий. Общие грамматические особенности научного текста. Языковые средства оформления введения. Языковое оформление гипотезы. Языковое оформление литературного обзора. Оценочные суждения автора диссертации. Типичные ошибки языкового оформления текста магистерской диссертации.

Лекционные занятия 2 семестр

Тема 1. Теоретические основы, проблематика и принципы психолого-педагогического исследования*

Общенаучные основы и ведущие идеи современного человекознания (социальной антропологии). Идеи социальной обусловленности, целостности, многомерности, единства социализации и индивидуализации, деятельностного и личностного подходов, вариативности, единства оптимизационного и творческого как теоретической основы педагогического поиска.

Принципы исследования: широкий социальный контекст рассмотрения, ориентация на личность и ее развитие как высшую ценность, объективность и доказательность, учет непрерывного изменения и развития объектов, выделение основных факторов, единство логического и исторического, концептуальное единство, постоянное соотнесение существующего и должного, сочетание аспектного и целостного подходов, системность изучения.

Методологические основы использования в исследовании системно-структурного подхода, метода восхождения от абстрактного к конкретному, а также математических, кибернетических, информационных и иных подходов и методов других наук.

Тема 2. Природа и функции образовательных инноваций*

Понятие о взаимосвязи исследовательской, методической и практической деятельности в образовании, воспитании и социальной работе. Педагог как исследователь — организатор педагогического процесса. Нормативный и инициативный педагогический поиск. Понятие об опытно-экспериментальной работе и ее видах. Статус социально-педагогического эксперимента и его роль.

Понятие о педагогических новшествах и нововведениях, инновационных процессах, инновационном потоке. Соотношение нового, передового и традиционного в общей и социальной педагогике и образовательной практике. Жизненный цикл педагогических нововведений.

Основные функции опытно-поисковой работы: диагностика, прогнозирование, социально-педагогическое проектирование, формирование творческой личности работника (педагога и др.), развитие инициативы и творчества воспитанников, преодоление стереотипов.

Тема 3. Источники педагогического творчества. Организационно-методические условия поиска*

Гуманистические идеалы, социальный заказ передовой опыт, достижения науки, творческий потенциал личности работника как источники творчества.

Внешние и внутренние условия творческого социально-педагогического поиска. Социально-политическое, социально-экономическое, методическое и организационное обеспечение условий для творчества. Творческая атмосфера в педагогическом коллективе. Индивидуальный и коллективный творческий поиск. Роль лидера. Оптимальный режим работы. Кооперация и разделение труда в научном поиске. Развитие творчества в процессе коллективного поиска. Социально- психологические условия эффективного сотрудничества и сотворчества всех субъектов социального воспитания и исследовательского поиска.

Тема 4. Логическая структура, творческое ядро и мониторинг исследования

Понятие о логике, исследования, ее обусловленность задачами, предметом и гипотезой исследования. Эмпирический и теоретический уровни исследования, их специфик и взаимосвязь. Логическое и историческое в социально-педагогическом исследовании. Общее и вариативное в построении поиска. Построение логики исследования как особый его этап и как непрерывный процесс.

Объект и предмет исследования, их общность и различия. Цели и задачи исследования. Фактологическая база и теоретическая платформа исследования. Исходные теоретические положения исследования. Основная идея и замысел исследования. Основные черты научного предвидения и прогнозирования. Гипотеза, ее виды, способы выдвижения и развития. Эвристические механизмы рождения гипотезы. Планирование процедуры проверки гипотезы. Подбор методов и конструирование методики исследования. Репрезентативность и валидность методик, требования к формулированию выводов и их апробации.

Тема 5. Методы эмпирического исследования

Понятие об основных методах эмпирического педагогического и медико-биологического исследования, условия их корректного использования.

Наблюдение, его виды, способы фиксации явлений. Наблюдение и возраст испытуемых. Социологический и социально-педагогический опрос. Анкетирование и интервьюирование. Требования к вопросам, виды анкет и способы обработки результатов. Тестирование. Виды тестов. Условия их валидности. Социометрия. Метод полярных профилей.

Изучение литературы и источников. Виды источников. Контентанализ. Метод экспертов (рейтинг). Условия и способы проведения социально-педагогической экспертизы. Метод обобщения независимых характеристик. Психолого-педагогический консилиум. Логические приемы добывания и обработки фактов на эмпирическом уровне: анализ, синтез, обобщение и конкретизация.

Тема 6. Методы теоретического исследования

Неразрывная связь теоретического анализа и синтеза. Разложение на элементы и разложение на единицы как способы анализа. Практические выводы, и эмпирические проверяемые следствия в синтетическом знании. Анализ через синтез. Сравнение и аналогия. Моделирование, его функции и виды. Идеальные объекты, предельный переход и идеализация при исследовании социальных объектов.

Тема 7. Статистические средства и методы формализации в психолого-педагогическом исследовании

Проблема измерения количественных и качественных признаков в психологии и педагогике. Применение методов общей теории статистики и математической статистики для обработки данных исследования. Измерение. Виды шкал. Регистрация. Упорядочивание. Интервальное измерение и роль эталона. Подготовка полученной информации к машинной обработке. Вычислительная техника и ее возможности. Математические модели. Условия корректности математического моделирования в психологии и педагогике.

Тема 8. Комплексные методики поиска. Психолого-педагогическое обследование*

Методика исследования как совокупность методов на различных его этапах и как единое целое. Ориентиры и приемы конструирования методик. Комплексные методики исследования: экспертиза, анализ и обобщение опыта, поисковая работа педагогический (преобразующий) эксперимент.

Задачи комплексного социально-педагогического обследования. Диагностические функции, обследования. Виды обследования: пилотажное, выборочное, сплошное и др. Примерные методики обследования. Выявление условий и потенциальных возможностей образовательных учреждений и социальной среды.

Тема 9. Изучение и использование передового опыта*

Виды социально-педагогического опыта: негативный массовый передовой. Новаторство и мастерство. Роль передового опыта в совершенствовании массовой практики. Передовое и новое: Передовой опыт и инновационные процессы в социальной сфере. Критерии передового опыта. Характерные недостатки в работе с передовым опытом. Способы выявления, описания, анализа и обобщения передового опыта. Корректировка опыта. Распространение и пропаганда опыта. Избирательное и творческое освоение опыта.

Тема 10. Опытно-поисковая работа

Специфические задачи и методика организации опытной работы. Условия ее эффективности. Учет результатов опытной работы и их интерпретация.

Функции педагогического эксперимента и его особенности. Типы и виды экспериментальной работы. Принципы и условия организации педагогического эксперимента. Способы организации эксперимента по принципу «единственного различия», по принципу «единственного сходства», по принципу сопутствующих изменений. Техника перекрестного эксперимента. Вариативный эксперимент. Требования к контрольным

группам. Способы анализа, обобщения и интерпретации результатов экспериментального поиска.

Тема 11. Оперативное руководство психолого-педагогическим исследованием

Основные этапы исследования специфика содержания и методов каждого этапа. План-график исследования. Методика поэтапного отслеживания результатов, анализ промежуточных результатов, планирование и корректировка работы. Мониторинг процесса и результатов исследования. Критерии эффективности и методика их использования.

Тема 12. Апробация и оформление результатов исследования*

Функции и виды апробации результатов исследования. Отличие логики изложения от логики исследования. Вариативность логики исследования. Требования к содержанию излагаемого. Виды изложения. Научный аппарат изложения. Методы написания и редактирования текста. Особенности изложения материала в отчете, докладе (сообщении), статье, методических рекомендациях, монографии, диссертации. Язык и стиль научной работы. Характеристика стилей: научного, научно-педагогического, научно-популярного.

Тема 13. Творческая индивидуальность педагога*

Основные характеристики творческой личности педагога. Гуманистическая направленность. Педагогические способности и умения: коммуникативные, организаторские, гностические, рефлексивные. Специфические творческие способности и умения. Уровни педагогической интуиции и ее роль в творческом процессе, Психологические механизмы интуиции. Педагогический артистизм. Импровизационная готовность учителя. Индивидуальный стиль деятельности и творчества педагогов. Типология индивидуального стиля деятельности в зависимости от типа нервной системы, уровня развития отдельных способностей и др. Творческий потенциал педагога и его развитие.

Планы семинарских занятий 1 семестр

Тема 1. Методология социально-педагогических исследований: проблемы и перспективы*

Задание 1.1. Составить матрицу новых понятий из 15 и более элементов и дать определения указанным понятиям.

Тема 2. Тенденции мирового развития и их влияние на сферу образования*

Задание 2.1. Как Вы понимаете следующие явления?

1. Генетическая усталость
2. Компетентностный подход
3. Системный подход
4. Кибернетический подход

Задание 2.2. Заполните таблицу

Тенденции мирового развития и их влияние на сферу образования	
Вызовы времени	Ответы системы образования

Тема 3. Специфика научного исследования по проблемам физической культуры и спорта

Задание 3.1. Дать определение понятиям

<p>Гипотеза –</p> <p>Дедукция –</p> <p>Магистерская диссертация –</p> <p>Закон –</p> <p>Закономерность –</p> <p>Знание теоретическое –</p> <p>Знание эмпирическое</p> <p>Индукция –</p> <p>Инновация –</p> <p>Интервью –</p> <p>Категории –</p> <p>Концепция –</p> <p>Культура методологическая –</p> <p>Методы исследования –</p>	<p>Методика исследования –</p> <p>Методология –</p> <p>Объект исследования –</p> <p>Объективация –</p> <p>Опрос –</p> <p>Опыт но-поисковая работа –</p> <p>Опыт но-экспериментальная работа –</p> <p>Парадигма –</p> <p>Педагогический эксперимент-</p> <p>Понятие –</p> <p>Предмет исследования –</p> <p>Принцип –</p> <p>Теория -</p> <p>Термин –</p> <p>Цель исследования –</p>
--	--

Тема 4. Магистерская диссертация как научно-педагогическое исследование

Задание 4.1. Методологический тренинг

- А) Поставьте проблему исследования Вашей магистерской диссертации
- Б) Сформулируйте примерную тему Вашей диссертации
- В) Выделите ключевое понятие (или понятия)
- Г) На какой базе и с кем Вы будете выполнять опыт но-экспериментальное исследование
- Д) Опишите кратко суть Ваших преобразований

Тема 5. Методы исследований по проблемам физической культуры и спорта

Задание 5.1.

- Укажите специфические особенности гуманитарного знания
- Укажите специфические особенности естественно-научного знания
- Опишите признаки линейного педагогического эксперимента

Опишите признаки параллельного педагогического эксперимента

Тема 6. Организация исследований по проблемам физической культуры и спорта

Задание 6.1. Методологический тренинг

- А) Сформулируйте примерную тему Вашей диссертации
- Б) Обоснуйте актуальность темы Вашей диссертации как последовательную системную аргументацию ее важности и состоятельности, условно выделив следующие разделы-уровни:
 - социально-педагогический,
 - научно-теоретический,
 - практико-методический.
- В) Сформулируйте проблему исследования
- Г) Дайте определение трем ключевым понятиям по теме Вашего исследования.

Тема 7. Актуальность и понятийно-терминологический аппарат исследований по проблемам физической культуры и спорта*

Задание 7.1. Методологический тренинг

- А) Сформулируйте примерную тему Вашей диссертации
- Б) Обоснуйте актуальность темы Вашей диссертации как последовательную системную аргументацию ее важности и состоятельности, условно выделив следующие разделы-уровни:
 - социально-педагогический,
 - научно-теоретический,
 - практико-методический.
- В) Сформулируйте проблему исследования
- Г) Дайте определение трем ключевым понятиям по теме Вашего исследования.

Тема 8. Гипотеза в исследованиях по проблемам физической культуры и спорта*

Задание 8.1. Методологический тренинг

- А) Сформулируйте примерную тему Вашей диссертации
- Б) Сформулируйте объект, предмет и цель Вашей магистерской диссертации
- В) Сформулируйте проблему исследования
- Г). Сформулируйте рабочую гипотезу Вашего исследования

Тема 9. Язык и текст магистерской диссертации*

Задание 9.1. Методологический тренинг

- А) Сформулируйте примерную тему Вашей диссертации
- Б) Сформулируйте объект, предмет и цель Вашей магистерской диссертации
- В) Сформулируйте проблему исследования
- Г). Сформулируйте рабочую гипотезу Вашего исследования

Планы практических занятий 2 семестр

Тема 2. Природа и функции образовательных инноваций*

Задание 2.1.

Написать эссе на тему «Инновации в физической культуре и спорте: проблемы и перспективы».

Тема 3. Источники педагогического творчества. Организационно-методические условия поиска***Задание 3.1.**

Разработать критерии экспертизы педагогических инноваций в сфере физической культуры и спорта

Тема 4. Логическая структура, творческое ядро и мониторинг исследования**Задание 4.1. Тренинг исследовательских умений**

Разработать программу эмпирического исследования и подготовить контрольно-измерительные материалы для осуществления мониторинга исследования по теме магистерской диссертации

Тема 5. Методы эмпирического исследования**Задание 5.1. Тренинг исследовательских умений**

- а) составление и использование анкет, проведение интервью;
- б) анализ педагогических и социально-педагогических ситуаций (по предлагаемым описаниям);
- в) составление «карты наблюдений» по заданной теме. Проведение и анализ наблюдений;
- г) оценка проведенных самим студентом видов деятельности, ее успешности и результативности (рефлексия).

Тема 6. Методы теоретического исследования**Задание 6.1. Тренинг исследовательских умений**

- а) анализ литературы (по указанию преподавателя или выбору студента);
- б) анализ педагогических и социально-педагогических ситуаций (по предлагаемым описаниям).

Тема 7. Статистические средства и методы формализации в психолого-педагогическом исследовании**Задание 7.1. Тренинг исследовательских умений**

- а) составление и использование анкет, проведение интервью;
- б) составление «карты наблюдений» по заданной теме. Сбор фактической информации;
- в) математико-статистическая обработка полученных данных и их интерпретация.

Тема 8. Комплексные методики поиска. Психолого-педагогическое обследование*

Задание 8.1. Составление и обсуждение (апробация) исследовательского проекта преобразования реального образовательного или социально-педагогического учреждения или службы на основе наблюдений, изучения документации, опроса руководителей и работников (по приведенной ниже схеме).

Тема 9. Изучение и использование передового опыта***Задание 9.1. Тренинг исследовательских умений**

Наблюдение, описание, анализ и обобщение (по приведенным ниже памятке и схеме) передового опыта педагогической работы. Обсуждение и корректировка выполняемой индивидуально или в группе работы.

Тема 10. Опытно-поисковая работа

Задание 10.1. Тренинг исследовательских умений

Провести пилотажное исследование по теме своей магистерской диссертации. Предоставить отчет с интерпретацией экспериментальных данных.

Тема 11. Оперативное руководство психолого-педагогическим исследованием

Составление и обсуждение (апробация) исследовательского проекта преобразования реального образовательного или социально-педагогического учреждения или службы на основе наблюдений, изучения документации, опроса руководителей и работников (по приведенной ниже схеме).

Составить план-график исследования с поэтапным отслеживанием результатов.

Предоставить анализ промежуточных результатов, планирование и корректировку работы.

Тема 12. Апробация и оформление результатов исследования*

Задание 12.1. Тренинг исследовательских умений

Подготовить презентацию по результатам проведенного исследования.

Примерная структура магистерской диссертации:

1. Титульный лист.
2. Аннотация как краткое изложение сути работы.
3. Содержание с выделением глав и разделов.
4. Введение должно содержать: обоснование актуальности темы исследования, постановку научной проблемы, определение объекта и предмета исследования, постановку цели и задач, формулирование научной гипотезы исследования, определение методов и этапов исследования, описание научной новизны и практической значимости исследования.

4. Теоретическая глава должна содержать анализ современного уровня проработанности научной проблемы на основе изучения и обобщение данных отечественных и зарубежных библиографических источников, документов и материалов, критический анализ различных точек зрения и формулировку авторской позиции. Результатом данной главы является теоретико-методологическое обоснование авторского подхода к решению научно-практической проблемы.

5. Организационно-методическая глава включает в себя описание методов и организации опытно-экспериментального этапа исследования.

6. Научно-практическая глава должна содержать ясное изложение авторского решения поставленной проблемы, обоснование подхода, методики, модели, а также проведение сравнительного анализа традиционного и авторского подходов к решению указанной проблемы и оценку возможностей практического использования полученных результатов.

7. Заключение представляет собой изложение основных авторских результатов, выводов и рекомендаций.

8. Библиография (монографические издания, периодическая литература, Интернет-источники, статистические материалы и материалы, собранные автором). Библиографический список должен содержать не менее 70-ти источников, в том числе включать

авторефераты и кандидатские диссертации (не менее 3), источники на иностранных языках. Не менее 10% источников должны быть изданы в последние два года.

9. Приложения.

Тема 13. Творческая индивидуальность педагога*

Вопросы для обсуждения:

1. Человек как социальная ценность и как индивидуальность.
2. Роль и возможности исследовательских социально-педагогических подходов в преобразовании действительности.
3. Источники, условия и механизмы социально-педагогического творчества.
4. Нормативное и вариативное в психолого-педагогическом поиске.
5. Традиционное и новое в психолого-педагогической сфере (на примере семьи коллективной деятельности и др.).
6. Реформирование и модернизация образования (связь и различие между ними).

Тема 14. Анализ и обобщение передового опыта*

Задание 14.1. Тренинг исследовательских умений

Наблюдение, описание, анализ и обобщение (по приведенным ниже памятке и схеме) передового опыта педагогической работы. Обсуждение и корректировка выполняемой индивидуально или в группе работы.

Памятка по изучению и обобщению передового педагогического опыта

1. Заявление опыта и его квалификация как передового должны быть проведены с учетом следующих критериев:

- а) в опыте успешно разрешаются противоречия, преодолеваются трудности, которые характерны для многих образовательных учреждений и которые не преодолены в рамках существующих традиционных приемов и условий работы; этим определяется проблемность, актуальность опыта, перспективность работы с ним;
- б) в опыте есть хотя бы определенные элементы новизны: в содержании, средствах, совершенствований условий, методах и т.д. Эта позиция может проявиться и в трансформации, своеобразии использования известных уже подходов и методов в изменившихся или в конкретных, своеобразных ситуациях;
- в) работа приносит более высокие по сравнению с массовым опытом результаты, носящие стабильный характер;
- г) результаты достигаются за счет гуманных, развивающих личность, соответствующих требованиям педагогики и психологии подходов;
- д) процесс и результаты образовательной работы отвечают требованиям комплексной и оптимальности, т.е. не препятствуют реализации других функций воспитательной работе в целом; развитие определенных сторон личности идет не в ущерб другим, а способствует их развитию;
- е) в опыте, помимо одаренности; индивидуальной неповторимости творца наличествуют элементы, которые могут быть условно «отделены» от личности творца и перенесены в новые условия: идеи, технологии, подходы, методики средства.

2. Работа с передовым опытом включает следующие стадии:

- а) описание; б) анализ; в) обобщение и квалификация; г) рекомендации по использованию опыта.

Описание опыта на основе наблюдения, бесед, опросов, изучения документов, должно быть целенаправленным (т.е. выделена цель изучения), достаточно полным и конкретным.

При анализе опыта выделяются его отдельные стороны, составные части, связи, дается педагогическая квалификация выявленным связям. Вскрывается замысел педагога, средства и методы, посредством которых замысел реализуется.

Обобщение опыта связано с установлением зависимости между замыслом, исходными идеями, характером средств и методов, деятельностью воспитуемых, системой формируемых отношений и полученными результатами. Выявляется закономерный характер полученных результатов, особенно важные элементы и новшества («изюминки»), дается оценка возможностям, которые открывают используемый опыт.

Наконец, разрабатываются рекомендации о том, когда, при каких условиях целесообразно использовать данный опыт.

При всех условиях анализ и обобщение опыта не должны сводиться к его описанию, содержать глубокий его анализ и толкование, побуждать к осмыслению и творческому использованию опыта с учетом подготовленности, традиций, особенностей среды и других факторов

Схема анализа передового опыта

1. Изучаемый объект _____
(учитель, коллектив, объединение и т.д.)
2. наименование опыта _____
(о направлении, теме работы)
3. Цель изучения опыта _____
4. Краткая аннотация (проблема, способ решения, полезность, новизна, применимость в измененных условиях, адрес для рекомендуемого внедрения).
5. Какие задачи обучения и воспитания и имеющиеся трудности, противоречия, «слабые звенья» практики делают опыт актуальным.
6. Конкретные условия, в которых формировался опыт, меры по оптимизации этих условий. Описание реального протекания учебно-воспитательного процесса, деятельность воспитателей, воспитанников, ее содержание и формы, характер взаимоотношений участников.
7. Результаты обучения и воспитания (сдвиги в обучаемости и воспитанности), их надежность и стабильность.
8. Педагогический анализ опыта: его источники (научное знание, передовой опыт, собственные наблюдения и пробы), характеристика отдельных сторон, «составляющих» педагогического процесса: целей, содержания, идей, замысла, технологии, способов усиления мотивации.
9. Истолкование и обобщение опыта. Установление связей между замыслом, содержанием, методами и результатами. Выявление закономерностей и принципов, обеспечивающих успех, факторов, влияющих на результаты. Выявление новизны, оригинальности, значимости, оптимальности в педагогической системе, перспективности анализируемого опыта. Роль личности педагога, его индивидуального стиля деятельности в создаваемом опыте. Выявление объективного содержания (идей, принципов, технологий), переносимого в иные (но в чем-то сходные) условия. Оценка опыта по уровню его общественной значимости (новаторство, изобретательство, мастерство).
10. Предложения по дальнейшему развитию, совершенствованию, а в не обходимых случаях - корректированию опыта.

11. Рекомендации по адресной направленности опыта (для кого особенно ценен, необходимые условия для эффективного использования, ограничения, наиболее находящиеся способы использования).

Тема 15. Составление исследовательского проекта и его апробация

Составление и обсуждение (апробация) исследовательского проекта преобразования реального образовательного или социально-педагогического учреждения или службы на основе наблюдений, изучения документации, опроса руководителей и работников (по приведенной ниже схеме).

Схема

исследовательского проекта (программы) развития образовательного учреждения (комплекса, центра, школы, клуба и т.д.)

По теме _____

На период с _____ по _____

Автор-исполнитель или руководитель работы

Научный консультант _____

1. Обоснование актуальности темы и постановка проблемы (раскрыть, какие трудности, противоречия побудили к поиску, в чем суть проблемы, которую предстоит разрешить, что известно и что нет по поставленной проблеме).
2. Материальная и кадровая база исследования (характеристика образовательного учреждения района социального окружения, состава педагогов).
3. Объект (процесс), предмет исследования (конкретные связи, отношения, зависимости, стороны процессы, которые подвергаются изучению).
4. Цель и основные задачи исследования (диагностические, теоретико-моделирующие, методические, методические и практические).
5. Исходные теоретические (социологические, психолого-педагогические), валеологические и иные положения (аксиомы), взятые за основу.
6. Ведущие идеи, замысел и гипотеза (предположения о возможных оптимальных решениях поставленных задач).
7. Выбор и обоснование критериев и показателей оценки результатов и способов их определения.
8. Обоснование факторов риска, мер по их профилактике или компенсации негативных влияний нововведений.
9. Обоснование (планирование) основных этапов исследования: организационного, диагностического, постановочного, преобразующего, итогового (апробация, изложение результатов).
10. Ресурсное, материальное, кадровое и организационное обеспечение исследовательского поиска (что предполагается построить, реконструировать, приобрести, изготовить, издать, какие средства необходимы, источники финансирования и снабжения, распределение обязанностей, обучение, кадров порядок поощрения участников исследований и т.д.).
11. Формы и сроки представления результатов, дополнительные замечания об условиях и требованиях.

Тема 16. Анализ программ развития образования, физической культуры и спорта на федеральном, региональном и муниципальном уровне*

Формирование инновационной направленности предполагает использование определенных критериев, позволяющих судить об эффективности того или иного нововведения. Принимая во внимание имеющийся опыт исследований по педагогике, можно определить следующую совокупность критериев педагогических новшеств: *новизны, оптимальности, высокой результативности, возможности творческого применения инновации в массовом опыте.*

Основным критерием инновации выступает *новизна*, имеющая равное отношение как к оценке научных педагогических исследований, так и передового педагогического опыта. Поэтому для учителя, желающего включиться в инновационный процесс, очень важно определить, в чем состоит сущность предлагаемого нового, каков уровень новизны. Для одного это может быть действительно новое, для другого оно таковым может не являться. В этой связи необходимо подходить к включению учителей в инновационную деятельность с учетом добровольности, особенностей личностных, индивидуально-психологических характеристик. Выделяют несколько уровней новизны: абсолютную, локально-абсолютную, условную, субъективную, отличающуюся степенью известности и областью применения (М.С.Бургин).

Введение *оптимальности* в систему критериев эффективности педагогических инноваций означает затрату сил и средств учителей и учащихся для достижения результатов. Разные учителя могут добиваться одинаково высоких результатов при разной интенсивности собственного труда и труда учащихся. Введение в образовательный процесс педагогической инновации и достижение высоких результатов при наименьших физических, умственных и временных затратах свидетельствуют о ее оптимальности.

Результативность как критерий инновации означает определенную устойчивость положительных результатов в деятельности учителей. Технологичность в измерении, наблюдаемость и фиксируемость результатов, однозначность в понимании и изложении делают этот критерий необходимым в оценке значимости новых приемов, способов обучения и воспитания.

Возможность творческого применения инновации в массовом опыте рассматривается нами как критерий оценки педагогических инноваций. В действительности если ценная педагогическая идея или технология остается в рамках узкого, ограниченного применения, обусловленного особенностями и сложностью технического обеспечения или спецификой деятельности учителя, то вряд ли в данном случае мы можем говорить о педагогическом новшестве. Возможность применения инноваций в массовом педагогическом опыте на начальном этапе подтверждается в деятельности отдельных учителей и воспитателей, но после их апробации и объективной оценки они могут быть рекомендованы к массовому внедрению.

Литература: Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений/В.А.Сластенин, И.Ф.Исаев, А.И.Мищенко, Е.Н.Шиянов, 1997.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3.1

1 семестр

№ Те мы	Темы	Виды СРС

1	Методология социально-педагогических исследований: проблемы и перспективы	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
2	Тенденции мирового развития и их влияние на сферу образования	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
3	Специфика научного исследования по проблемам физической культуры и спорта	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
4	Магистерская диссертация как научно-педагогическое исследование	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
5	Методы исследований по проблемам физической культуры и спорта	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
6	Организация исследований по проблемам физической культуры и спорта	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
7	Актуальность и понятийно-терминологический аппарат исследований по проблемам физической культуры и спорта	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
8	Гипотеза в исследованиях по проблемам физической культуры и спорта	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
9	Язык и текст магистерской диссертации	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность

Таблица 3.2

2 семестр

№ Темы	Темы	Виды СРС
1	Теоретические основы, проблематика и принципы психолого-педагогического исследования	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
2	Природа и функции образовательных инноваций	Чтение обязательной и дополнительной литературы

		Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
3	Источники педагогического творчества. Организационно-методические условия поиска	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
4	Логическая структура, творческое ядро и мониторинг исследования	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
5	Методы эмпирического социально-педагогического поиска	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
6	Методы теоретического исследования	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
7	Статистические средства и методы формализации в психолого-педагогическом исследовании	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
8	Комплексные методики поиска. Психолого-педагогическое обследование	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
9	Изучение и использование передового опыта	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
10	Опытно-поисковая работа	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
11	Оперативное руководство психолого-педагогическим исследованием	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
12	Апробация и оформление результатов исследования	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
13	Творческая индивидуальность педагога	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
14	Анализ и обобщение передового опыта	Чтение обязательной и дополнительной литературы

		Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
15	Составление исследовательского проекта и его апробация	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
16	Анализ программ развития физической культуры и спорта на федеральном, региональном и муниципальном уровне	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность

- *Методические указания по подготовке к лекционным, семинарским и практическим занятиям*

При освоении дисциплины магистрантам следует придерживаться следующего порядка действий:

Таблица 4

Содержание учебной деятельности студентов

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Конспектирование лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на индивидуальной консультации или на практическом занятии.
Практические занятия	Работа в учебной аудитории по групповой программе, выполнение заданий по теме, подготовка ответов на контрольные вопросы. Подготовка студентов к практическим занятиям осуществляется с учетом общей структуры учебного процесса и подразумевает выполнение домашнего задания по теме очередного занятия. Для осуществления работы по подготовке к занятиям необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой, диагностическими методиками и методами, провести исследовательскую работу и составить отчет по проведенному исследованию. Защитить на практическом занятии результаты проведенного исследования.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа студента предполагает знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных терминов, положений и сведений по конкретной теме. Для осуществления самостоятельной работы необходимо ознакомиться, диагностическими методиками и методами, провести исследовательскую работу и составить отчет по проведенному исследованию. Защитить на практическом занятии результаты проведенного исследования.

Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на контрольные вопросы, конспекты лекций и рекомендуемую литературу.
-----------------------	---

Методические указания к подготовке презентации

Основным наполнением большинства презентаций по традиции являются слайды с текстом. При подготовке презентации необходимо продемонстрировать умение оформлять слайды различными способами и использовать эффекты анимации. Количество слайдов, посвященных описанию работы и полученных результатов, может меняться и окончательно определяется автором в зависимости от имеющихся материалов. В целом необходимо избегать обилия слайдов, мелкого шрифта, объемных и неподходящих диаграмм.

- На первом слайде представляется тема работы, фамилия, инициалы автора.
- На втором слайде дается обоснование актуальности изучаемой темы.
- Третий слайд указывает цель и задачи работы.
- На 4-10 слайдах приводится содержание работы. Могут размещаться схемы, таблицы, графики, фотографии, поясняющие суть выполненной работы, снабженные необходимой для понимания краткой текстовой информацией.
- На последнем слайде приводятся выводы по выполненной работе.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Для получения зачета автоматом студенту необходимо пройти 10 контрольных точек на ОДО и 5 контрольных точек на ЗФО, выполнив задания по теме практических занятий, и набрать максимальное количество 40 баллов на ОДО и 20 баллов на ЗФО.

Шкала оценки выполнения практического задания: 5 баллов - задание выполнено без ошибок; 4 балла - задание выполнено с 2 незначительными ошибками; 3 балла - задание выполнено с 2 существенными ошибками; 2 балла - задание выполнено неверно.

Для получения зачета студенту необходимо прийти на аттестацию, на которой представить и защитить в виде презентации (на 10-15 слайдов) и защитить План-проспект магистерской диссертации и ответить на один из 15 вопросов.

Примерные вопросы к зачету

1. Современная стратегия обновления и развития образования
2. Стратегия развитие физической культуры и спорта в РФ
3. Понятие о психолого-педагогическом исследовании
4. Природа и функции образовательных инноваций
5. Теоретические основы и проблематика современных психолого-педагогических исследований
6. Источники и условия исследовательского поиска
7. Организация опытно-поисковой исследовательской работы
8. Характеристика методологических принципов психолого-педагогического исследования
9. Понятие о логике исследования
10. Проблема и тема исследования

11. Объект и предмет исследования
12. Цели и задачи исследования
13. Идея, замысел и гипотеза как теоретическое ядро исследования
14. Критерии успешности исследовательского поиска и мониторинг процесса и результатов исследования
15. Этапы практической диагностики и преобразования в психолого-педагогическом поиске

Памятка по изучению и обобщению передового педагогического опыта

1. Заявление опыта и его квалификация как передового должны быть проведены с учетом следующих критериев:

- а) в опыте успешно разрешаются противоречия, преодолеваются трудности, которые характерны для многих образовательных учреждений и которые не преодолены в рамках существующих традиционных приемов и условий работы; этим определяется проблемность, актуальность опыта, перспективность работы с ним;
- б) в опыте есть хотя бы определенные элементы новизны: в содержании, средствах, совершенствований условий, методах и т.д. Эта позиция может проявиться и в трансформации, своеобразии использования известных уже подходов и методов в изменившихся или в конкретных, своеобразных ситуациях;
- в) работа приносит более высокие по сравнению с массовым опытом результаты, носящие стабильный характер;
- г) результаты достигаются за счет гуманных, развивающих личность, соответствующих требованиям педагогики и психологии подходов;
- д) процесс и результаты образовательной работы отвечают требованиям комплексной и оптимальности, т.е. не препятствуют реализации других функций воспитательной работе в целом; развитие определенных сторон личности идет не в ущерб другим, а способствует их развитию;
- е) в опыте, помимо одаренности; индивидуальной неповторимости творца наличествуют элементы, которые могут быть условно «отделены» от личности творца и перенесены в новые условия: идеи, технологии, подходы, методики средства.

2. Работа с передовым опытом включает следующие стадии:

- а) описание; б) анализ; в) обобщение и квалификация; г) рекомендации по использованию опыта.

Описание опыта на основе наблюдения, бесед, опросов, изучения документов, должно быть целенаправленным (т.е. выделена цель изучения), достаточно полным и конкретным.

При анализе опыта выделяются его отдельные стороны, составные части, связи, дается педагогическая квалификация выявленным связям. Вскрывается замысел педагога, средства и методы, посредством которых замысел реализуется.

Обобщение опыта связано с установлением зависимости между замыслом, исходными идеями, характером средств и методов, деятельностью воспитуемых, системой формируемых отношений и полученными результатами. Выявляется закономерный характер полученных результатов, особенно важные элементы и новшества («изюминки»), дается оценка возможностям, которые открывают используемый опыт.

Наконец, разрабатываются рекомендации о том, когда, при каких условиях целесообразно использовать данный опыт.

При всех условиях анализ и обобщение опыта не должны сводиться к его описанию, содержать глубокий его анализ и толкование, побуждать к осмыслению и творческому

использованию опыта с учетом подготовленности, традиций, особенностей среды и других факторов

Схема анализа передового опыта

1. Изучаемый объект _____
(учитель, коллектив, объединение и т.д.)
2. наименование опыта _____
(направление, теме работы)
3. Цель изучения опыта _____
4. Краткая аннотация (проблема, способ решения, полезность, новизна, применимость в измененных условиях, адрес для рекомендуемого внедрения).
5. Какие задачи обучения и воспитания и имеющиеся трудности, противоречия, «слабые звенья» практики делают опыт актуальным.
6. Конкретные условия, в которых формировался опыт, меры по оптимизации этих условий. Описание реального протекания учебно-воспитательного процесса, деятельность воспитателей; воспитанников, ее содержание и формы, характер взаимоотношений участников.
7. Результаты обучения и воспитания (сдвиги в обучаемости и воспитанности), их надежность и стабильность.
8. Педагогический анализ опыта: его источники (научное знание, передовой опыт, собственные наблюдения и пробы), характеристика отдельных сторон, «составляющих» педагогического процесса: целей, содержания, идей, замысла, технологии, способов усиления мотивации.
9. Истолкование и обобщение опыта. Установление связей между замыслом, содержанием, методами и результатами. Выявление закономерностей и принципов, обеспечивающих успех, факторов, влияющих на результаты. Выявление новизны, оригинальности, значимости, оптимальности в педагогической системе, перспективности анализируемого опыта. Роль личности педагога, его индивидуального стиля деятельности в создаваемом опыте. Выявление объективного содержания (идей, принципов, технологий), переносимого в иные (но в чем-то сходные) условия. Оценка опыта по уровню его общественной значимости (новаторство, изобретательство, мастерство).
10. Предложения по дальнейшему развитию, совершенствованию, а в необходимых случаях - корректированию опыта.
11. Рекомендации по адресной направленности опыта (для кого особенно ценен, необходимые условия для эффективного использования, ограничения, наиболее находящиеся способы использования).

Схема

исследовательского проекта (программы) развития образовательного учреждения (комплекса, центра, школы, клуба и т.д.)

По теме _____

На период с _____ по _____

Автор-исполнитель или руководитель работы

Научный консультант _____

1. Обоснование актуальности темы и постановка проблемы (раскрыть, какие трудности, противоречия побудили к поиску, в чем суть проблемы, которую предстоит разрешить, что известно и что нет по поставленной проблеме).
2. Материальная и кадровая база исследования (характеристика образовательного учреждения района социального окружения, состава педагогов).
3. Объект (процесс), предмет исследования (конкретные связи, отношения, зависимости, стороны процессы, которые подвергаются изучению).
4. Цель и основные задачи исследования (диагностические, теоретико-моделирующие, методические, методические и практические).
5. Исходные теоретические (социологические, психолого-педагогические), валеологические и иные положения (аксиомы), взятые за основу.
6. Ведущие идеи, замысел и гипотеза (предположения о возможных оптимальных решениях поставленных задач).
7. Выбор и обоснование критериев и показателей оценки результатов и способов их определения.
8. Обоснование факторов риска, мер по их профилактике или компенсации негативных влияний нововведений.
9. Обоснование (планирование) основных этапов исследования: организационного, диагностического, постановочного, преобразующего, итогового (апробация, изложение результатов).
10. Ресурсное, материальное, кадровое и организационное обеспечение исследовательского поиска (что предполагается построить, реконструировать, приобрести, изготовить, издать, какие средства необходимы, источники финансирования и снабжения, распределение обязанностей, обучение, кадров порядок поощрения участников исследований и т.д.).
11. Формы и сроки представления результатов, дополнительные замечания об условиях и требованиях.

Примерные вопросы к экзамену:

1. Современная ситуация в образовании и роль педагогических инноваций.
2. Стратегия обновления образования в современной России.
3. Основные принципы психолого-педагогического исследования.
4. Природа и функции педагогических инноваций.
5. Источники педагогического творчества.
6. Характеристика творческого вклада в образование педагогов-новаторов конца XX века.
7. Организационно-методические условия оптимизации педагогического поиска.
8. Логика психолого-педагогического исследования.
9. Эмпирический и теоретический уровни исследования, их специфика и взаимосвязь.
10. Проблема как сущность исследования.
11. Объект и предмет исследования.
12. Исходный и потребный факт в исследовании.
13. Теоретическая платформа и фактологическая база исследования.
14. Педагогическое прогнозирование.
15. Основная идея и замысел исследования.
16. Гипотеза, ее виды, способы выдвижения и развития. Требования к гипотезе.
17. Наблюдение как метод исследования.
18. Опрос как метод исследования. Анкетирование, интервьюирование и тестирование.

19. Виды источников исследовательского поиска. Рекомендации по изучению и анализу научной литературы.
20. Метод экспертной оценки.
21. Организация экспертизы.
22. Исследовательские методы психолого-педагогического консилиума и обобщение независимых характеристик.
23. Методы теоретического исследования в педагогике и психологии.
24. Статистические методы обработки результатов исследования Математическое моделирование.
25. Изучение и использование передового опыта в педагогическом исследовании.
26. Опытно-поисковая работа.
27. Педагогический эксперимент.
28. Апробация результатов исследования.
29. Требования к изложению результатов исследования.
30. Профессиональные требования к личности педагога исследователя.
31. Роль педагогической интуиции, педагогической импровизации и артистизма в практической работе и в исследовании.
32. Индивидуальный стиль деятельности и творческая индивидуальность педагога.
33. Метод моделирования в психолого-педагогических исследованиях.
34. Ошибки при организации психолого-педагогического исследования.
35. Верификация гипотезы психолого-педагогического исследования.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев в оценивания компетенций

№ п / п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
	ОПК-5 Способен обосновывать повышение эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации	Знает средства и методы повышения эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации;	Устный опрос на практических занятиях Доклад	Аргументированные ответы с подтверждением информации из источников основной и дополнительной литературы

		<p>Знает как применять средства и методы повышения эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации;</p> <p>Знает как интерпретировать результаты повышения эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации</p>		
		<p>Умеет применять средства и методы повышения эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации;</p> <p>Умеет изучать и</p>	<p>Составление исследовательского проекта</p> <p>Отчет по проектной деятельности</p>	<p>Представление организационно-методической и научно-практической глав магистерской диссертации</p>

		оценивать эффективность деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации; Умеет интегрировать опыт повышения эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации.		
	ОПК-8 Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний	Знает методологию и методы научного исследования в физической культуре и спорте; Знает как организовать научное исследование в физической культуре и спорте; Знает как интерпретировать результаты научных исследований в	Устный опрос на практических занятиях	Аргументированные ответы с подтверждением информации из источников основной и дополнительной литературы

		физической культуре и спорте		
		Умеет организовать научное исследование в физической культуре и спорте; Умеет использовать методологию и методы научного исследования в научно-практической и тренерской деятельности; Умеет использовать средства и методы научного исследования в практической деятельности тренера.	Составление исследовательского проекта	Исследовательский проект преобразования реального образовательного или социально-педагогического учреждения или службы на основе наблюдений, изучения документации, опроса руководителей и работников (по приведенной схеме). План-проспект магистерской диссертации

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. Основная литература:

1. Закирова, А. Ф. Магистерская диссертация как научно-педагогическое исследование: учебное пособие для слушателей институтов и факультетов повышения квалификации, преподавателей, аспирантов и других профессионально-педагогических работников / А. Ф. Закирова, И. В. Манжелей; Тюм. гос. ун-т, Ин-т психологии и педагогики, Ин-т физ. культуры. — Электрон. текстовые дан. — Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2013. — 2-Лицензионный договор №91/1/2015-03-10; 2-Лицензионный договор №91/2015-02-26. — Доступ по паролю из сети Интернет (чтение). — <URL:[https://library.utmn.ru/dl/PPS/Zakirova-Manzheley_91-91\(1\)-Magisterskaiy-2013.pdf](https://library.utmn.ru/dl/PPS/Zakirova-Manzheley_91-91(1)-Magisterskaiy-2013.pdf)> (дата обращения: 01.05.2020).

7.2. Дополнительная литература:

1. Загвязинский, В. И. Исследовательская деятельность педагога: учеб. пособие для студ. вузов / В. И. Загвязинский. — 3-е изд., стереотип. — Москва: Академия, 2010. — (Профессионализм педагога). — Доступ по паролю из сети Интернет (чтение). — URL:<https://library.utmn.ru/dl/IDO/978-5-7695-7053-7.pdf> (дата обращения: 01.05.2020).

2. Загвязинский, В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учебное пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов; рец. Д. И. Фельдштейн, М. М. Поташник. — 7-е изд., стереотип. — Москва: Академия, 2012. — 208 с. (Высшее профессиональное образование). — Доступ по паролю из сети Интернет (чтение). — <URL:<https://library.utmn.ru/dl/IDO/978-5-7695-8735-1.pdf>> (дата обращения: 01.05.2020).

7.3 Интернет-ресурсы:

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - <http://window.edu.ru>
- Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru>
- Научная электронная библиотека. - <http://elibrary.ru>
- Педагогическая библиотека. - <http://www.pedlib.ru>
- Федеральный портал «Российское образование». - <http://www.edu.ru>
- Электронная гуманитарная библиотека. - <http://www.gumfak.ru>
- Электронные учебные пособия:
-доступные по сети Интернет:
- Основы физической культуры в вузе – http://cnil.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
- Укрепление здоровья молодежи в Европе – <http://www.websib.ru/education/books/health.htm>
-доступные в ауд.319 ИФК ТюмГУ:

7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Базы данных, доступные в рамках национальной подписки

- Clarivate Analytics – Web of Science Core Collection –
https://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=C2ivzMxspGLnBiQvQWN&preferencesSaved=

Российские базы данных

- Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) – <https://icdlib.nspu.ru/>
- Национальная электронная библиотека – <https://rusneb.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства:

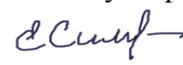
- Платформа для электронного обучения Microsoft Teams
- Пакет Microsoft Office 365
- Пакет Adobe Creative Cloud: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, After Effects, Acrobat Pro и пр.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Для проведения занятий лекционного типа необходимо демонстрационное оборудование. Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебно-методической работе
института физической культуры

 /Е.А. Симонова/

23 июня 2021

**МОДЕЛИРОВАНИЕ И КОНСТРУИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В
ФИТНЕСЕ И МАССОВОМ СПОРТЕ**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура
по программе магистратуры «Индустрия фитнеса и массового спорта»,
форма обучения очная и заочная

Симонова Е. А. Моделирование и конструирование тренировочного процесса в фитнесе и массовом спорте Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, по программе магистратуры «Индустрия фитнеса и массового спорта», очная и заочная формы. Тюмень, 2021.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Моделирование и конструирование тренировочного процесса в фитнесе и массовом спорте [электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

1. Пояснительная записка

Цели дисциплины – формирование у магистров профессиональных компетенций, которые необходимы им для успешной деятельности в фитнесе и массовом спорте, через освоение теоретических и методических основ построения тренировочного процесса.

В рамках освоения данной дисциплины перед обучающимися ставятся ряд задач, направленных на формирование у них:

1. ценностных ориентаций и направленности на спортивно-педагогическую профессиональную деятельность;
2. системы психолого-педагогических знаний и практического опыта в области инновационных концепций и технологий физического воспитания, фитнеса и массового спорта;
3. способности самостоятельно находить и осмысливать информацию, необходимую для разработки программ для фитнеса и массового спорта;
4. навыков подбора средств и методов физического воспитания для моделирования, конструирования и разработки индивидуальных и групповых программ подготовки, занимающихся, а также подготовки и проведения конкретных научных педагогических исследований;
5. опыта творческой деятельности, умений анализировать и проектировать свою работу.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Дисциплины (модули) по выбору 1 (ДВ.1) и изучается магистрантами в 3 и 4 семестрах.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)
ПК-1 Способность анализировать показатели подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и рекомендации по улучшению методики подготовки.	<p>Знает: основные понятия теории и методики спортивной тренировки; содержание, формы, методы моделирования и конструирования занятий фитнесом и массовым спортом; методы и способы профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом и массовым спортом.</p> <p>Знает и понимает основные понятия теории и методики спортивной тренировки; содержание, формы, методы моделирования и конструирования занятий фитнесом и массовым спортом; методы и способы профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом и массовым спортом.</p> <p>Знает и интерпретирует основные понятия теории и методики спортивной тренировки; содержание, формы, методы моделирования и конструирования занятий фитнесом и массовым спортом; методы и способы профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом и массовым спортом.</p> <p>Умеет разрабатывать: программы тренировок в фитнесе и массовом спорте; комплектовать и готовить спортсменов в сфере фитнеса и массового спорта; разрабатывать документацию необходимую для проведения занятия по фитнесу и массовому спорту.</p>

	<p>Умеет изучать и оценивать: программы тренировок в фитнесе и массовом спорте; спортсменов в сфере фитнеса и массового спорта; документацию необходимую для проведения занятия по фитнесу и массовому спорту.</p> <p>Умеет и способен интегрировать опыт для подготовки: программ тренировок в фитнесе и массовом спорте; спортсменов в сфере фитнеса и массового спорта; документации необходимой для проведения занятия по фитнесу и массовому спорту.</p>
<p>ПК-2 Способен планировать и выполнять прикладные работы теоретического и экспериментального характера в физической культуре и спорте</p>	<p>Знает теорию и практику планирования образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p> <p>Знает и понимает теорию и практику планирования образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p> <p>Знает и интерпретирует теорию и практику планирования образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p> <p>Умеет применять средства и методы для планирования образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p> <p>Умеет изучать и оценивать результаты при планировании образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p> <p>Умеет интегрировать опыт в планировании образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p>

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Распределение часов по формам занятий для студентов ОФО

Вид учебной работы		Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)	
			3	4
Общий объем	зач. ед.	5	2	3
	час	180	72	108

Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):	80	36	44
Лекции	26	12	14
Практические занятия	54	24	30
Лабораторные / практические занятия по подгруппам			
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося	100	36	64
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		зачет	экзамен

Таблица 1.1.

Распределение часов по формам занятий для студентов ЗФО

Вид учебной работы		Всего часов	Часов в семестре	
			3	4
Общая трудоемкость	зач. ед.	5	2	3
	час	180	72	108
Из них:				
Часы аудиторной работы (всего):		28	12	16
Лекции		8	4	4
Практические занятия		20	8	12
Лабораторные / практические занятия по подгруппам				
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		152	60	92
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Зачет	Экзамен

3. Система оценивания

Для получения зачета студенты должны:

1. Присутствовать на практических занятиях по изучаемым темам.
2. Разработать презентацию по одной из предложенных тем учебного материала.
3. Выступить с докладом по предложенным темам учебной программы.
4. Написать эссе на предложенные преподавателем темы.
5. Устно отвечать на семинаре.
6. Ответить на тест по темам курса.

Шкала оценки успеваемости студентов:

- от 0 до 60 баллов – «незачет»,
- от 61 до 100 баллов – «зачет».

Для получения экзамена студенты должны:

1. Присутствовать на практических занятиях по изучаемым темам.
2. Разработать презентацию по одной из предложенных тем учебного материала.
3. Выступить с докладом по предложенным темам учебной программы.
4. Написать эссе на предложенные преподавателем темы.
5. Ответить на два вопроса в билете.

Шкала оценки успеваемости студентов:

Оценку «отлично» получает магистрант, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание теоретического материала дисциплины по материалам лекций, основной и дополнительной литературы, интернет-источников; умение успешно выполнять практические задания, решать ситуационные задачи, формулируя выводы на основе анализа и интерпретации полученных данных.

Оценку «хорошо» получает магистрант, обнаруживший прочные знания теоретического материала, успешно выполняющий практические задания, имеющий способность к самообразованию в процессе профессиональной деятельности.

Оценку «удовлетворительно» получает магистрант, обнаруживший знание теоретического материала в объеме, необходимом для предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением практических заданий, знакомый с основной литературой и рекомендованными программой дисциплины.

Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, обнаружившему пробелы в теоретических знаниях основного учебно-программного материала (не ответившего на вопросы или допустившему принципиальные ошибки в ответах на вопросы и не выполнении предусмотренных программой практических заданий).

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

Тематический план дисциплины на 2 курс 3 семестр ОФО

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Методологические аспекты построения современной теории подготовки спортсменов	12	2	4	0	0
2.	Актуальные проблемы современной системы спортивной подготовки	12	2	4	0	0
3.	Цель, задачи, принципы, средства и методы спортивной подготовки	12	2	4	0	0
4.	Моделирование в спорте	12	2	4	0	0
5.	Прогнозирование в спорте	12	2	4	0	0
6.	Направления совершенствования системы подготовки спортсменов	12	2	4	0	0
7.	Промежуточная аттестация	0	0	0	0	2
	Итого (часов)	72	12	24	0	0

Таблица 2.1.

Тематический план дисциплины на 2 курс 3 семестр ЗФО

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7

1.	Методологические аспекты построения современной теории подготовки спортсменов	12	1	1	0	0
2.	Актуальные проблемы современной системы спортивной подготовки	12	0	2	0	0
3.	Цель, задачи, принципы, средства и методы спортивной подготовки	12	1	1	0	0
4.	Моделирование в спорте	12	1	1	0	0
5.	Прогнозирование в спорте	12	1	1	0	0
6.	Направления совершенствования системы подготовки спортсменов	12	0	2	0	0
7.	Промежуточная аттестация	0	0	0	0	2
Итого (часов)		72	4	8	0	0

Таблица 2.2

Тематический план дисциплины 2 курс 4 семестр ОФО

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Основы подготовки спортсменов: история, современность, перспективы.	15	2	4	0	0
2.	Направление совершенствования системы подготовки	15	2	4	0	0
3.	Соревновательная деятельность	15	2	4	0	0
4.	Основы управления в системе подготовки спортсменов	15	2	4	0	0
5.	Контроль в спортивной тренировке	15	2	4	0	0
6.	Периодизация спортивной тренировки	15	2	4	0	0
7.	Закономерности сохранения и утраты спортивной формы	18	2	6	0	0
	Экзамен					2
Итоговая аттестация		108	14	30	0	0

Таблица 2.3

Тематический план дисциплины 2 курс 4 семестр ЗФО

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1	Основы подготовки спортсменов: история, современность, перспективы.	15	1	1	0	0
2	Направление совершенствования системы подготовки	16	1	2	0	0
3	Соревновательная деятельность	15	1	1	0	0
4	Основы управления в системе подготовки спортсменов	16	1	2	0	0
5	Контроль в спортивной тренировке	15	0	2	0	0
6	Периодизация спортивной тренировки	15	0	2	0	0
7	Закономерности сохранения и утраты спортивной формы	16	0	2	0	0
	Экзамен					2
Всего		108	4	12	0	0

4.2. Содержание дисциплины 3 семестр по темам ОФО**1. Методологические аспекты построения современной теории подготовки спортсменов***Лекционное занятие 1:*

План:

Системный (Л. фон Бергаланфи, А.И. Берг, И.Б. Новик, Н.М. Амосов, П.К. Анохин, В.М. Новосельцев) и деятельностный (А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский) подходы.

Теоретические основы индивидуализации деятельности (Б.Е. Теплов, Е.А. Климов, В.С. Мерлин, И. Унт).

Современная теория физической культуры и спорта (Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Ф.П. Суслов, В.К. Бальсевич).

Теория управления подготовкой спортивного резерва (В.П. Филин, М.Я. Набатникова).

Теоретические основы реализации принципа индивидуализации в спортивной деятельности (В.М. Дьячков, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, А.В. Родионов, О.А. Сиротин, В.Г. Никитушкин).

Дифференцированный подход в формировании физической культуры личности и спортивной подготовки (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева, В.А. Ермаков).

Теория спортивной тренировки (М.А. Годик, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Ю.В. Верхошанский, Ю.Д. Железняк, В.М. Зацюрский, Б.Н. Шустин и др.).

Практическое занятие 1:

Составление презентации о деятельности ученого по системному, индивидуальному, дифференцированному или деятельностному подходу. Анализ рассмотренных подходов и выявление их в своей выпускной работе.

Практическое занятие 2:

Составление презентации о деятельности ученого по управлению подготовки спортивного резерва в избранном виде спорта. Составление презентации о деятельности ученого занимающегося вопросами теории спортивной тренировки по теме диссертации. Анализ рассмотренных теорий и раскрытие их в своей выпускной работе.

2. Актуальные проблемы современной системы спортивной подготовки

Лекционное занятие 2:

План:

Биохимические маркеры спортивной одаренности. Моделирование и прогнозирование спортивных результатов. Спортивная фармакология и антидопинговое движение. Медико-биологические аспекты адаптации организма человека к предельным физическим нагрузкам. Саморегуляция и стрессоустойчивость спортсменов.

Практическое занятие 3:

Подбор диагностического инструментария для выявления спортивной одаренности. Первичные маркеры спортивной одаренности. Наследуемость первичных маркеров спортивной одаренности. Основные требования в технологии отбора перспективных спортсменов и диагностике спортивной одаренности.

Практическое занятие 4:

Распределение нагрузки в годичном макроцикле учитывая адаптационные изменения: подготовительный, соревновательный и переходный (отпуск) периоды в избранном виде спорта или фитнесе.

Определение интенсивности нагрузки (1-я зона – аэробная восстановительная, 2-я зона – аэробная развивающая, 3-я зона – смешанная аэробно-анаэробная, 4-я зона – аэробно-гликолитическая, 5-я зона – аэробноалактатная), объема работы, продолжительности и характера интервалов отдыха.

Диагностика выявления переносимости спортсменами психических нагрузок: мотивация, эмоции, воля, интеллект, интуиция.

Диагностика силы мотивации к достижению успеха и потребность в достижении [1]; для выявления эмоциональной составляющей переносимости психических нагрузок выявлялся коэффициент вегетатики [2] и способность к управлению своим эмоциональным состоянием по методике А. В. Алексеева [3]; для определения волевых качеств опросник Н. Б. Стамбуловой [4]; для выявления силы характера использовалась методика А. В. Лебедева [1]; для выявления уровня развития интеллекта пространственный тест Г. Айзенка [1]. Особенности интуитивных процессов по методике Е. А. Науменко [1].

1. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск: СибГУФК, 2010. – 327 с.

2. Сопов, В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособие / В. Ф. Сопов. – М.: Академический проект, 2005. – 128 с.

3. Алексеев, А. В. Преодолей себя! / А. В. Алексеев. – Ростов-н-Д.: Феникс, 2006. – 352с.

4. Ильин, Е. П. Психология воли: учеб. пособие / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.

3. Моделирование в спорте

Лекционное занятие 3:

План:

Общие положения. Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности. Морфофункциональные модели. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов. Перспективные направления научных исследований в области моделирования в спорте.

Практическое занятие 5:

Разработка и анализ модели соревновательной деятельности в избранном виде спорта или фитнесе.

Практическое занятие 6:

Разработка и анализ модели подготовленности спортсмена в избранном виде спорта или фитнесе.

4. Прогнозирование в спорте

Лекционное занятие 4:

План:

Методы прогнозирования. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование.

Практическое занятие 7:

Разработка и анализ краткосрочного прогнозирования в избранном виде спорта или фитнесе.

Практическое занятие 8:

Разработка и анализ среднесрочного прогнозирования в избранном виде спорта или фитнесе.

5. Цель, задачи, принципы, средства и методы спортивной подготовки

Лекционное занятие 5:

План:

Основные задачи спортивной подготовки. Группы физических упражнений. Группы методов спортивной подготовки. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники. Методы, направленные преимущественно на развитие двигательных качеств.

Практическое занятие 9:

Подбор средств, методов и педагогического инструментария для решения задач технической, тактической, физической, психологической и интегральной видов подготовок в избранном виде спорта или фитнесе.

Разработка методических карточек по общеподготовительным, вспомогательным, специально-подготовительным и соревновательным физическим упражнениям в избранном виде спорта или фитнесе.

Практическое занятие 10:

Разработка плана-конспекта тренировочного занятия, решая задачи, направленные преимущественно на освоение спортивной техники в избранном виде спорта или фитнесе.

Разработка плана-конспекта тренировочного занятия, решая задачи, направленные преимущественно на развитие двигательных качеств в избранном виде спорта или фитнесе.

6. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов

Лекционное занятие 6:

План:

Взаимосвязь важнейших элементов в системе управления процессом подготовки спортсменов. Этапное управление при подготовке к высшим достижениям. Системность управления подготовкой спортсменов. Различные стороны подготовленности, двигательные качества спортсменов, структура и методика построения процесса их подготовки. Вопросы спортивного отбора и ориентации подготовки спортсменов, контроля, управления, моделирования и прогнозирования в системе спортивной подготовки. Влияние экстремальных условий и внутренировочных и внесоревновательных факторов (питание, материально-техническое и научно-методическое обеспечение и др.) на подготовку спортсменов.

Практическое занятие 11:

Диагностический инструментарий для проведения оперативного, текущего и этапного контроля за уровнем физической подготовки спортсмена. Диагностический инструментарий для проведения оперативного, текущего и этапного контроля за уровнем технической подготовки спортсмена. Диагностический инструментарий для проведения оперативного, текущего и этапного контроля за уровнем психологической подготовки спортсмена.

Практическое занятие 12:

Разработка микроцикла в среднегорье или высокогорье в избранном виде спорта учитывая экстремальных условия и факторы подготовки спортсменов.

4.2.1. Содержание дисциплины 3 семестр по темам ЗФО

1. Методологические аспекты построения современной теории подготовки спортсменов. Моделирование в спорте.

Лекционное занятие 1:

План:

Системный и деятельностный подходы.

Теоретические основы индивидуализации деятельности.

Современная теория физической культуры и спорта.

Теория управления подготовкой спортивного резерва.

Теоретические основы реализации принципа индивидуализации в спортивной деятельности.

Дифференцированный подход в формировании физической культуры личности и спортивной подготовки.

Теория спортивной тренировки.

Модели соревновательной деятельности.

Модели подготовленности.

Морфофункциональные модели.

Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Перспективные направления научных исследований в области моделирования в спорте.

Методологические аспекты построения современной теории подготовки спортсменов.

Моделирование в спорте.

Практическое занятие 1:

Составление презентации о деятельности ученого по системному, индивидуальному, дифференцированному или деятельностному подходу. Анализ рассмотренных подходов и выявление их в своей выпускной работе.

Составление презентации о деятельности ученого по управлению подготовкой спортивного резерва в избранном виде спорта. Составление презентации о деятельности ученого занимающегося вопросами теории спортивной тренировки по теме диссертации. Анализ рассмотренных теорий и раскрытие их в своей выпускной работе.

Разработка и анализ модели соревновательной деятельности в избранном виде спорта или фитнесе.

Разработка и анализ модели подготовленности спортсмена в избранном виде спорта или фитнесе.

2. Актуальные проблемы современной системы спортивной подготовки

Практическое занятие 2:

Подбор диагностического инструментария для выявления спортивной одаренности.

Первичные маркеры спортивной одаренности. Наследуемость первичных маркеров спортивной одаренности. Основные требования в технологии отбора перспективных спортсменов и диагностике спортивной одаренности.

Распределение нагрузки в годичном макроцикле учитывая адаптационные изменения: подготовительный, соревновательный и переходный (отпуск) периоды в избранном виде спорта или фитнесе.

Диагностика выявления переносимости спортсменами психических нагрузок: мотивация, эмоции, воля, интеллект, интуиция.

3. Цель, задачи, принципы, средства и методы спортивной подготовки.

Прогнозирование в спорте

Лекционное занятие 2:

План:

Основные задачи спортивной подготовки.

Группы физических упражнений.

Группы методов спортивной подготовки.

Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники.

Методы, направленные преимущественно на развитие двигательных качеств.

Методы прогнозирования.

Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование.

Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование.

Цель, задачи, принципы, средства и методы спортивной подготовки. Прогнозирование в спорте

Практическое занятие 3:

Подбор средств, методов и педагогического инструментария для решения задач технической, тактической, физической, психологической и интегральной видов подготовок в избранном виде спорта или фитнесе.

Разработка методических карточек по общеподготовительным, вспомогательным, специально-подготовительным и соревновательным физическим упражнениям в избранном виде спорта или фитнесе.

Разработка плана-конспекта тренировочного занятия, решая задачи, направленные преимущественно на освоение спортивной техники в избранном виде спорта или фитнесе.

Разработка плана-конспекта тренировочного занятия, решая задачи, направленные преимущественно на развитие двигательных качеств в избранном виде спорта или фитнесе.

Разработка и анализ краткосрочного прогнозирования в избранном виде спорта или фитнесе.

Разработка и анализ среднесрочного прогнозирования в избранном виде спорта или фитнесе.

4. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов

Практическое занятие 4:

Диагностический инструментарий для проведения оперативного, текущего и этапного контроля за уровнем физической подготовки спортсмена.

Диагностический инструментарий для проведения оперативного, текущего и этапного контроля за уровнем технической подготовки спортсмена.

Диагностический инструментарий для проведения оперативного, текущего и этапного контроля за уровнем психологической подготовки спортсмена.

Разработка микроцикла в среднегорье или высокогорье в избранном виде спорта учитывая экстремальных условия и факторы подготовки спортсменов.

4.2.2 Содержание дисциплины 4 семестр по темам ОФО

1. Основы подготовки спортсменов: история, современность, перспективы.

Лекционное занятие 1:

План:

Закономерности формирования адаптации у спортсменов, энергообеспечение мышечной деятельности, нагрузка, утомление и восстановление в спорте, формирование долговременных адаптационных реакций в многолетней и годичной подготовке. Моделирование соревновательных нагрузок в спортивной тренировке. Спортивная работоспособность.

Практическое занятие 1:

Составить комплекс мероприятий по предотвращению переутомления у спортсменов. Составить комплекс мероприятий по восстановлению работоспособности для спортсмена.

Практическое занятие 2:

Подобрать методики диагностики и провести тестирование по определению физической работоспособности у различных групп населения.

2. Направление совершенствования системы подготовки

Лекционное занятие 2:

План:

Анализ отдельных успешных общекомандных выступлений на Играх Олимпиад. Традиционный и оптимальный подход к формированию спортивного резерва. Медико-биологические средства (физические средства; массаж; мануальная терапия; рациональное питание; электропунктура; фармакологические средства; стретчинг и др.). Педагогические средства (разминка; рациональное планирование нагрузки и отдыха; разнообразие условий; варибельность средств и методов). Психологические средства (психопрофилактика: ПРТ, ПМТ, АТ; психотерапия: внушенный сон, релаксация мышечная; психогигиена: комфортабельные условия быта, разнообразный досуг, снижение влияния стресс-факторов).

Практическое занятие 3:

Написание и обсуждение эссе на тему: «Анализ успешного общекомандного выступления на Олимпиаде по избранному виду спорта»

Практическое занятие 4:

Подготовка, выступление и обсуждение доклада по медико-биологическим, педагогическим, психологическим средствам совершенствования системы подготовки спортсменов.

3. Соревновательная деятельность в спорте

Лекционное занятие 3:

План:

Определение спортивного результата. Виды соревнований. Способы проведения соревнований. Спортивное движение. Спортсмены любители и профессионалы.

Практическое занятие 5:

Разработка, выступление и обсуждение положения о спортивно-массовом мероприятии и соревновании по избранному виду спорта или фитнесу.

Практическое занятие 6:

Проведение и решение комплексной ситуационной задачи: «Организация и проведение Чемпионата или первенства области по избранному виду спорта». Мастер-класс по организации и проведению соревнований международного уровня.

4. Основы управления в системе подготовки спортсменов

Лекционное занятие 4:

План:

Цель, объект и виды управления. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление.

Практическое занятие 7:

Составление планов-конспектов по заданным задачам в избранном виде спорта или фитнесе, учитывая продолжительность и количество отдельных упражнений, интенсивность работы при их выполнении, продолжительность пауз между отдельными упражнениями.

Практическое занятие 8:

Проведение проб для оценивания функционального (ССС, ДС) и физического состояния спортсменов.

5. Контроль в спортивной тренировке

Лекционное занятие 5:

План:

Цель, объект и виды контроля. Требования к показателям и используемым в контроле. Контроль физической подготовленности. Контроль тактической подготовленности. Контроль технической подготовленности. Контроль психологической подготовленности. Контроль соревновательной деятельности. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Практическое занятие 9:

Проведение этапного контроля на этапах многолетней подготовки, макроциклах и в периодах тренировочного процесса в избранном виде спорта или фитнесе.

Проведение текущего контроля за поведением спортсмена в микро- и мезоциклах тренировки, отдельных соревнованиях.

Проведение оперативного контроля за реакцией организма, режимом работы и отдыха, двигательных действий при выполнении отдельных упражнений и их комплексов, программ тренировочных занятий, в отдельных соревновательных стартах.

Проведение углубленного контроля и предоставление всесторонней оценки подготовленности спортсмена, эффективности соревновательной деятельности, качества учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе.

Практическое занятие 10:

Изучение особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Предоставление оценки состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Периодизация спортивной тренировки

Лекционное занятие 6:

План:

Проектирование в пространстве спортивной деятельности. Возможности проектно-программного подхода в решении актуальных проблем современного спорта. Методологические аспекты проектирования в спортивной деятельности. Теоретико-методологические основы проектной культуры спортивного педагога. Процедура реализации авторской технологии спортивной подготовки.

Практическое занятие 11:

Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки. Закономерности построения тренировки в рамках мезоциклов. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла.

Практическое занятие 12:

Варьирование структуры годичных и полугодовых циклов тренировки, обусловленное их местом в системе многолетней подготовки спортсмена, особенностями спортивной специализации, системой спортивных состязаний и другими обстоятельствами. Характеристика наиболее распространённых вариантов периодизации тренировки (типового годичного и полугодового цикла, циклов с укороченным подготовительным или соревновательным периодом, «сдвоенного» цикла и др.). Особенности построения долговременных тренировочных циклов (четырёхлетние).

7. Закономерности сохранения и утраты спортивной формы

Лекционное занятие 7:

План:

Сохранение спортивной формы. Индивидуальные особенности сохранения спортивной формы. Сохранение спортивной формы на протяжении этапов специальной и блоков технической подготовки при использовании этапных и блочных способов построения периодов ее развития.

Закономерности утраты спортивной формы на протяжении переходных периодов, соревновательных периодов, «сдвоенных» периодов ее развития.

Практическое занятие 13:

1. Фаза - приобретения: постепенный рост тренированности.
2. Фаза - стабилизации: выход на пик спортивной формы и ее временная стабилизация для показа наилучших спортивных достижений.
3. Фаза – временной утраты: вынужденное под воздействием утомления постепенное снижение уровня тренированности.

Практическое занятие 14:

1 период – подготовительный, в течение которого создаются предпосылки спортивной формы и обеспечивают ее непосредственное становление;

2 период – соревновательный, во время которого обеспечивают сохранение спортивной формы и реализуют ее в спортивных достижениях;

3 период – переходный, возникающий в силу необходимости предупредить перерастание суммарного эффекта тренировки в перетренированность, обеспечить восстановление приспособительных возможностей организма и гарантировать вместе с тем преемственность между двумя ступенями спортивного совершенствования.

Практическое занятие 15:

Средства и программы восстановления спортивной формы в переходном периоде, соревновательном периоде и в «сдвоенных» периодах.

8. Промежуточная аттестация 1.

Примерный перечень вопросов для сдачи экзамена:

1. Перечислить закономерности формирования адаптации у спортсменов, энергообеспечение мышечной деятельности, нагрузка, утомление и восстановление в спорте, формирование долговременных адаптационных реакций в многолетней и годичной подготовке.
2. Моделирование соревновательных нагрузок в спортивной тренировке.
3. Дайте определение понятию «Спортивная работоспособность».
4. Провести анализ отдельных успешных общекомандных выступлений на Играх Олимпиад.
5. Традиционный и оптимальный подход к формированию спортивного резерва.
6. Перечислить медико-биологические, педагогические и психологические средства совершенствования системы подготовки.
7. Перечислить виды соревнований и способы проведения соревнований.
8. Дайте определение понятиям и рассказать сущность «Спортивное движение», «Спортсмены любители» и «Спортсмены профессионалы».
9. Цель, объект и виды управления системы подготовки спортсменов.
10. Перечислить особенности и различия между этапным, текущим и оперативным управлением системы подготовки спортсменов.
11. Цель, объект и виды контроля в спортивной тренировке.
12. Перечислить требования к показателям, используемым в контроле за: физической, тактической, технической, психологической подготовленностью.
13. Особенности проведения контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками.
14. Дайте определение понятию «Проектирование в пространстве спортивной деятельности». Возможности проектно-программного подхода в современном спорте.
15. Теоретико-методологические основы проектной культуры спортивного педагога. Процедура реализации авторской технологии спортивной подготовки.
16. Закономерности сохранения спортивной формы. Индивидуальные особенности сохранения спортивной формы.
17. Закономерности утраты спортивной формы на протяжении переходных периодов, соревновательных периодов, «сдвоенных» периодов ее развития.
18. Перечислить методологические аспекты построения современной теории подготовки спортсменов.
19. Перечислить биохимические маркеры спортивной одаренности.
20. Дайте определение понятиям и рассказать сущность "Моделирование и прогнозирование спортивных результатов".
21. Спортивная фармакология и антидопинговое движение.
22. Медико-биологические аспекты адаптации организма человека к предельным физическим нагрузкам.
23. Саморегуляция и стрессоустойчивость спортсменов.
24. Перечислить особенности и различия между моделями: соревновательной деятельности, подготовленности спортсменов, и морфофункциональными.
25. Закономерности моделирования соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.
26. Особенности краткосрочного и среднесрочного прогнозирования.

27. Особенности долгосрочного и сверхдолгосрочного прогнозирования.
28. Перечислить основные задачи спортивной подготовки.
29. Перечислить группы физических упражнений и методов спортивной подготовки.
30. Перечислить особенности и различия между методами, преимущественно направленными на освоение спортивной техники и методами, на развитие двигательных качеств.
31. Особенности этапного управления при подготовке к высшим достижениям.
32. Системность управления подготовкой спортсменов.
33. Влияние экстремальных условий и внутренировочных и внесоревновательных факторов на подготовку спортсменов.

Примерный перечень практических заданий для сдачи Экзамена:

1. Разработать презентацию по одной из предложенных тем учебного материала.
2. Выступить с докладом по предложенным темам учебной программы.
3. Написать эссе на предложенные преподавателем темы.

4.2.3 Содержание дисциплины 4 семестр по темам ЗФО

1. Основы подготовки спортсменов: история, современность, перспективы. Соревновательная деятельность в спорте

Лекционное занятие 1:

План:

Закономерности формирования адаптации у спортсменов, энергообеспечение мышечной деятельности, нагрузка, утомление и восстановление в спорте, формирование долговременных адаптационных реакций в многолетней и годичной подготовке.

Моделирование соревновательных нагрузок в спортивной тренировке.

Спортивная работоспособность.

Определение спортивного результата.

Виды соревнований.

Способы проведения соревнований.

Спортивное движение.

Спортсмены любители и профессионалы.

Практическое занятие 1:

Составить комплекс мероприятий по предотвращению переутомления у спортсменов.

Составить комплекс мероприятий по восстановлению работоспособности для спортсмена.

Подобрать методики диагностики и провести тестирование по определению физической работоспособности у различных групп населения.

Разработка, выступление и обсуждение положения о спортивно-массовом мероприятии и соревновании по избранному виду спорта или фитнесу.

Проведение и решение комплексной ситуационной задачи: «Организация и проведение Чемпионата или первенства области по избранному виду спорта». Мастер-класс по организации и проведению соревнований международного уровня.

2. Направление совершенствования системы подготовки. Основы управления в системе подготовки спортсменов

Лекционное занятие 2:

План:

Анализ отдельных успешных общекомандных выступлений на Играх Олимпиад.

Традиционный и оптимальный подход к формированию спортивного резерва.

Медико-биологические средства (физические средства; массаж; мануальная терапия; рациональное питание; электропунктура; фармакологические средства; стретчинг и др.).

Педагогические средства (разминка; рациональное планирование нагрузки и отдыха; разнообразие условий; вариабельность средств и методов).

Психологические средства (психопрофилактика: ПРТ, ПМТ, АТ; психотерапия: внушенный сон, релаксация мышечная; психогигиена: комфортабельные условия быта, разнообразный досуг, снижение влияния стресс-факторов).

Цель, объект и виды управления.

Этапное управление.

Текущее управление.

Оперативное управление.

Практическое занятие 2:

Написание и обсуждение эссе на тему: «Анализ успешного общекомандного выступления на Олимпиаде по избранному виду спорта»

Подготовка, выступление и обсуждение доклада по медико-биологическим, педагогическим, психологическим средствам совершенствования системы подготовки спортсменов.

Практическое занятие 3:

Составление планов-конспектов по заданным задачам в избранном виде спорта или фитнесе, учитывая продолжительность и количество отдельных упражнений, интенсивность работы при их выполнении, продолжительность пауз между отдельными упражнениями.

Проведение проб для оценивания функционального (ССС, ДС) и физического состояния спортсменов.

3. Контроль в спортивной тренировке

Практическое занятие 4:

Проведение этапного контроля на этапах многолетней подготовки, макроциклах и в периодах тренировочного процесса в избранном виде спорта или фитнесе.

Проведение текущего контроля за поведением спортсмена в микро- и мезоциклах тренировки, отдельных соревнованиях.

Проведение оперативного контроля за реакцией организма, режимом работы и отдыха, двигательных действий при выполнении отдельных упражнений и их комплексов, программ тренировочных занятий, в отдельных соревновательных стартах.

Проведение углубленного контроля и предоставление всесторонней оценки подготовленности спортсмена, эффективности соревновательной деятельности, качества учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе.

Изучение особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Предоставление оценки состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Периодизация спортивной тренировки

Практическое занятие 5:

Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки. Закономерности построения тренировки в рамках мезоциклов.

Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки.

Внешние условия периодизации спортивной тренировки.

Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла.

Варьирование структуры годичных и полугодичных циклов тренировки, обусловленное их местом в системе многолетней подготовки спортсмена, особенностями спортивной специализации, системой спортивных состязаний и другими обстоятельствами.

Характеристика наиболее распространённых вариантов периодизации тренировки (типового годичного и полугодичного цикла, циклов с укороченным подготовительным или соревновательным периодом, «сдвоенного» цикла и др.).

Особенности построения долговременных тренировочных циклов (четырёхлетние).

5. Закономерности сохранения и утраты спортивной формы

Практическое занятие 6:

1. Фаза – приобретения: постепенный рост тренированности.
 2. Фаза – стабилизации: выход на пик спортивной формы и ее временная стабилизация для показа наилучших спортивных достижений.
 3. Фаза – временной утраты: вынужденное под воздействием утомления постепенное снижение уровня тренированности.
- 1 период – подготовительный, в течение которого создаются предпосылки спортивной формы и обеспечивают ее непосредственное становление;
- 2 период – соревновательный, во время которого обеспечивают сохранение спортивной формы и реализуют ее в спортивных достижениях;
- 3 период – переходный, возникающий в силу необходимости предупредить перерастание суммарного эффекта тренировки в перетренированность, обеспечить восстановление приспособительных возможностей организма и гарантировать вместе с тем преемственность между двумя ступенями спортивного совершенствования.
- Средства и программы восстановления спортивной формы в переходном периоде, соревновательном периоде и в «сдвоенных» периодах.
- 5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся**

Таблица 3

Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы ОФО 3 семестр

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1	Методологические аспекты построения современной теории подготовки спортсменов	Проработка лекций Чтение обязательной и дополнительной литературы
2	Актуальные проблемы современной системы спортивной подготовки	Чтение обязательной и дополнительной литературы
3	Цель, задачи, принципы, средства и методы спортивной подготовки	Чтение обязательной и дополнительной литературы
4	Моделирование в спорте	Чтение обязательной и дополнительной литературы
5	Прогнозирование в спорте	Чтение обязательной и дополнительной литературы
6	Направления совершенствования системы подготовки спортсменов	Самостоятельные занятия физическим упражнениями
Промежуточная аттестация		Самостоятельное изучение пройденного материала

Таблица 3.1

Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы ЗФО 3 семестр

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1	Методологические аспекты построения современной теории подготовки спортсменов	Чтение обязательной и дополнительной литературы
2	Актуальные проблемы современной системы спортивной подготовки	Самостоятельные занятия физическим упражнениями
3	Цель, задачи, принципы, средства и методы спортивной подготовки	Самостоятельные занятия физическим упражнениями
4	Моделирование в спорте	Самостоятельные занятия физическим упражнениями

5	Прогнозирование в спорте	Самостоятельные занятия физическим упражнениями
6	Направления совершенствования системы подготовки спортсменов	

Таблица 3.2

Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы ОФО 4 семестр

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1	Основы подготовки спортсменов: история, современность, перспективы.	Самостоятельные занятия физическим упражнениями
2	Направление совершенствования системы подготовки	Самостоятельные занятия физическим упражнениями
3	Соревновательная деятельность	Самостоятельные занятия физическим упражнениями
4	Основы управления в системе подготовки спортсменов	Самостоятельные занятия физическим упражнениями
5	Контроль в спортивной тренировке	Самостоятельные занятия физическим упражнениями
6	Периодизация спортивной тренировки	Самостоятельные занятия физическим упражнениями
7	Закономерности сохранения и утраты спортивной формы	Самостоятельные занятия физическим упражнениями
Итоговая аттестация		Самостоятельное изучение пройденного материала

Таблица 3.3

Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы ЗФО 4 семестр

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1	Основы подготовки спортсменов: история, современность, перспективы.	Самостоятельные занятия физическим упражнениями
2	Направление совершенствования системы подготовки	Самостоятельные занятия физическим упражнениями
3	Соревновательная деятельность	Самостоятельные занятия физическим упражнениями
4	Основы управления в системе подготовки спортсменов	Самостоятельное изучение заданного материала
5	Контроль в спортивной тренировке	Самостоятельное изучение заданного материала
6	Периодизация спортивной тренировки	Самостоятельное изучение заданного материала
7	Закономерности сохранения и утраты спортивной формы	Самостоятельное изучение заданного материала
Промежуточная аттестация		

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине 3 семестр

При сдаче зачета студенты должны:

1. Присутствовать на практических занятиях по изучаемым темам.
2. Разработать презентацию по одной из предложенных тем учебного материала.
3. Выступить с докладом по предложенным темам учебной программы.
4. Написать эссе на предложенные преподавателем темы.

Шкала оценки успеваемости студентов:

- от 0 до 60 баллов – «незачет»,
- от 61 до 100 баллов – «зачет».

Примерный перечень вопросов для сдачи зачета:

1. Перечислить методологические аспекты построения современной теории подготовки спортсменов.
2. Перечислить биохимические маркеры спортивной одаренности.
3. Дайте определение понятиям и рассказать сущность «Моделирование и прогнозирование спортивных результатов».
4. Спортивная фармакология и антидопинговое движение.
5. Медико-биологические аспекты адаптации организма человека к предельным физическим нагрузкам.
6. Перечислить особенности и различия между моделями: соревновательной деятельности, подготовленности спортсменов, и морфофункциональными.
7. Закономерности моделирования соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.
8. Особенности краткосрочного и среднесрочного прогнозирования.
9. Особенности долгосрочного и сверхдолгосрочного прогнозирования.
10. Перечислить основные задачи спортивной подготовки.
11. Перечислить группы физических упражнений и методов спортивной подготовки.
12. Перечислить особенности и различия между методами, преимущественно направленными на освоение спортивной техники и методами, на развитие двигательных качеств.
13. Особенности этапного управления при подготовке к высшим достижениям.
14. Системность управления подготовкой спортсменов.
15. Влияние экстремальных условий и внутренировочных и внесоревновательных факторов на подготовку спортсменов.
16. Саморегуляция и стрессоустойчивость спортсменов.

6.1.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине 4 семестр

Примерный перечень практических заданий для сдачи экзамена:

1. Разработать презентацию по одной из предложенных тем учебного материала.
2. Выступить с докладом по предложенным темам учебной программы.
3. Написать эссе на предложенные преподавателем темы.

Шкала перевода баллов, набранных студентом в течение семестра, в экзаменационные оценки следующая:

- 0-60 баллов – «неудовлетворительно»
- 61-75 баллов – «удовлетворительно»
- 76-90 баллов – «хорошо»
- 91-100 баллов – «отлично».

Примерный перечень вопросов для сдачи экзамена:

1. Перечислить закономерности формирования адаптации у спортсменов, энергообеспечение мышечной деятельности, нагрузка, утомление и восстановление в спорте, формирование долговременных адаптационных реакций в многолетней и годичной подготовке.
2. Моделирование соревновательных нагрузок в спортивной тренировке.
3. Дайте определение понятию «Спортивная работоспособность».

4. Провести анализ отдельных успешных общекомандных выступлений на Играх Олимпиад.
5. Традиционный и оптимальный подход к формированию спортивного резерва.
6. Перечислить медико-биологические, педагогические и психологические средства совершенствования системы подготовки.
7. Перечислить виды соревнований и способы проведения соревнований.
8. Дайте определение понятиям и рассказать сущность «Спортивное движение», «Спортсмены любители» и «Спортсмены профессионалы».
9. Цель, объект и виды управления системы подготовки спортсменов.
10. Перечислить особенности и различия между этапным, текущим и оперативным управлением системы подготовки спортсменов.
11. Цель, объект и виды контроля в спортивной тренировке.
12. Перечислить требования к показателям, используемым в контроле за: физической, тактической, технической, психологической подготовленностью.
13. Особенности проведения контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками.
14. Дайте определение понятию «Проектирование в пространстве спортивной деятельности». Возможности проектно-программного подхода в современном спорте.
15. Теоретико-методологические основы проектной культуры спортивного педагога. Процедура реализации авторской технологии спортивной подготовки.
16. Закономерности сохранения спортивной формы. Индивидуальные особенности сохранения спортивной формы.
17. Закономерности утраты спортивной формы на протяжении переходных периодов, соревновательных периодов, «сдвоенных» периодов ее развития.
18. Перечислить методологические аспекты построения современной теории подготовки спортсменов.
19. Перечислить биохимические маркеры спортивной одаренности.
20. Дайте определение понятиям и рассказать сущность "Моделирование и прогнозирование спортивных результатов".
21. Спортивная фармакология и антидопинговое движение.
22. Медико-биологические аспекты адаптации организма человека к предельным физическим нагрузкам.
23. Саморегуляция и стрессоустойчивость спортсменов.
24. Перечислить особенности и различия между моделями: соревновательной деятельности, подготовленности спортсменов, и морфофункциональными.
25. Закономерности моделирования соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.
26. Особенности краткосрочного и среднесрочного прогнозирования.
27. Особенности долгосрочного и сверхдолгосрочного прогнозирования.
28. Перечислить основные задачи спортивной подготовки.
29. Перечислить группы физических упражнений и методов спортивной подготовки.
30. Перечислить особенности и различия между методами, преимущественно направленными на освоение спортивной техники и методами, на развитие двигательных качеств.
31. Особенности этапного управления при подготовке к высшим достижениям.
32. Системность управления подготовкой спортсменов.
33. Влияние экстремальных условий и внутренировочных и внесоревновательных факторов на подготовку спортсменов.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с	Оценочные материалы	Критерии оценивания

		планируемыми результатами обучения		
1.	ПК-1 – Способен анализировать показатели подготовленности и выступлений на спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и дать рекомендации по улучшению методики подготовки.	Знает и понимает на достаточном уровне основные понятия теории и методики спортивной тренировки; содержание, формы, методы моделирования и конструирования занятий фитнесом и массовым спортом; методы и способы профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом и массовым спортом. Умеет изучать и оценивать: программы тренировок в фитнесе и массовом спорте; спортсменов в сфере фитнеса и массового спорта; документацию необходимую для проведения занятия по фитнесу и массовому спорту.	- Доклад - Презентация - Ситуационная задача - Устный ответ на семинаре - Эссе - Зачет - Экзамен	Компетенция сформирована: при правильности и полноте ответов на теоретические вопросы, при глубине понимания вопроса и правильности выполнения предложенных заданий Компетенция не сформирована: при неполном ответе обучающегося на теоретические вопросы, представляющие собой разрозненные знания, в ответе присутствует фрагментарность, нелогичность изложения и имеются существенные ошибки при выполнении предложенных заданий либо отказе обучающегося ответить на поставленный теоретический вопрос и выполнить задания.
2.	ПК-2 – Способен планировать и выполнять прикладные работы теоретического и экспериментального характера в физической	Знает и понимает теорию и практику планирования образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-	- Доклад - Презентация - Ситуационная задача - Устный ответ на семинаре - Эссе	Компетенция сформирована: при правильности и полноте ответов на теоретические вопросы, при глубине понимания вопроса и правильности

	культуре и спорте	просветительской деятельности. Умеет изучать и оценивать результаты при планировании образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.	- Зачет - Экзамен	выполнения предложенных заданий Компетенция не сформирована: при неполном ответе обучающегося на теоретические вопросы, представляющие собой разрозненные знания, в ответе присутствует фрагментарность, нелогичность изложения и имеются существенные ошибки при выполнении предложенных заданий либо отказе обучающегося ответить на поставленный теоретический вопрос и выполнить задания.
--	-------------------	--	----------------------	--

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

При формировании перечня основной и дополнительной литературы используются информационные ресурсы Библиотечно-музейного комплекса ТюмГУ, размещенные на сайте БМК в разделе «Электронные ресурсы».

7.1 Основная литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 3-е изд. Москва: Советский спорт, 2013. – 2016 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/11816> (дата обращения 20.05.2020).

7.2 Дополнительная литература:

1. Криживецкая, О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие / О.В. Криживецкая, И.А. Ивко. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 120 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/95609.html> (дата обращения: 21.05.2020).

2. Кукоба, Т.Б. Фитнес-технологии. Курс лекций: учебное пособие / Т.Б. Кукоба. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020. – 234 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/94691.html> (дата обращения: 21.05.2020).

7.3 Интернет-ресурсы: (при необходимости)

1. Портал Научно-теоретический журнал ТИПФК <http://teoriya.ru>

2. Портал Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» – <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
3. Портал Научная электронная библиотека – <http://elibrary.ru>
4. Портал Библиотека международной спортивной информации – <http://sportfiction.ru/>
5. Портал SportBox – <https://news.sportbox.ru/>
6. Портал <http://lib.sportedu.ru/>
7. Портал <http://www.infosport.ru/>

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Базы данных, доступные в рамках национальной подписки

-Журналы издательства Wiley – <https://online.library.wiley.com>

Российские базы данных

-Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) – <https://icdlib.nspu.ru/>

-Национальная электронная библиотека – <https://rusneb.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Лицензионное ПО:

-Платформа для электронного обучения Microsoft Teams

-Пакет Microsoft Office 365

-Пакет Adobe Creative Cloud: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, After Effects, Acrobat Pro и др.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа на 22 посадочных места оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

Офисное ПО: операционная система MS Windows, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Kaspersky.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа на 45 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, антивирусное ПО Kaspersky.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебно-методической работе
института физической
культуры

 /Е.А. Симонова/
23 июня 2021

**ПЕРСОНАЛЬНЫЙ И ГРУППОВОЙ ТРЕНИНГ В ФИТНЕСЕ И МАССОВОМ
СПОРТЕ**

Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура,
магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта»,
форма обучения очная и заочная

Симонова Е. А. Персональный и групповой тренинг в фитнесе и массовом спорте. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, по программе магистратуры «Индустрия фитнеса и массового спорта», очная и заочная формы. Тюмень, 2021.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Моделирование и конструирование тренировочного процесса в фитнесе и массовом спорте [электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

Рабочая программа дисциплины включает следующие разделы:

1. Пояснительная записка

Цели дисциплины – формирование у магистров общепрофессиональных и профессиональных компетенций, необходимых для их успешной деятельности, в фитнесе и массовом спорте, через освоение сущности, специфики и структуры построения программ персонального и группового тренинга.

В рамках освоения данной дисциплины перед обучающимися ставятся ряд задач, направленных на формирование у них:

1. знаний в области персонального и группового тренинга в фитнесе и массовом спорте;
2. представлений о сущности инновационных процессов в современном персональном и групповом тренинге в фитнесе и массовом спорте;
3. умений и двигательного опыта выполнения физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование физических кондиций на занятиях персональным и групповым тренингом в фитнесе и массовом спорте;
4. профессионально значимых свойств личности.

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Дисциплины (модули) по выбору 3 (ДВ.3) и изучается магистрантами в 3 семестре.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Таблица 1

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Планируемые результаты обучения: (знаниевый/функциональный)
ОПК-2 – Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта	<p>Знает: основные понятия теории и методики спортивной тренировки; содержание, формы, методы моделирования и конструирования занятий фитнесом и массовым спортом; методы и способы профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом и массовым спортом.</p> <p>Знает и понимает основные понятия теории и методики спортивной тренировки; содержание, формы, методы моделирования и конструирования занятий фитнесом и массовым спортом; методы и способы профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом и массовым спортом.</p> <p>Знает и интерпретирует основные понятия теории и методики спортивной тренировки; содержание, формы, методы моделирования и конструирования занятий фитнесом и массовым спортом; методы и способы профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом и массовым спортом.</p> <p>Умеет разрабатывать: программы тренировок в фитнесе и массовом спорте; комплектовать и готовить спортсменов в сфере фитнеса и массового спорта; разрабатывать документацию необходимую для проведения занятия по фитнесу и массовому спорту.</p> <p>Умеет изучать и оценивать: программы тренировок в фитнесе и массовом спорте;</p>

	<p>спортсменов в сфере фитнеса и массового спорта; документацию необходимую для проведения занятия по фитнесу и массовому спорту.</p> <p>Умеет и способен интегрировать опыт для подготовки: программ тренировок в фитнесе и массовом спорте; спортсменов в сфере фитнеса и массового спорта; документации необходимой для проведения занятия по фитнесу и массовому спорту.</p>
<p>ОПК-9 – Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта</p>	<p>Знает теорию и практику планирования образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p> <p>Знает и понимает теорию и практику планирования образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p> <p>Знает и интерпретирует теорию и практику планирования образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p> <p>Умеет применять средства и методы для планирования образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p> <p>Умеет изучать и оценивать результаты при планировании образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p> <p>Умеет интегрировать опыт в планировании образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p>
<p>ПК-3 – Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта</p>	<p>Знает: основные понятия теории и методики спортивной тренировки; содержание, формы, методы моделирования и конструирования занятий фитнесом и массовым спортом; методы и способы профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом и массовым спортом.</p> <p>Знает и понимает основные понятия теории и методики спортивной тренировки; содержание, формы, методы моделирования и конструирования занятий фитнесом и массовым спортом; методы и способы профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом и массовым спортом.</p> <p>Знает и интерпретирует основные понятия теории и методики спортивной тренировки; содержание, формы, методы моделирования и</p>

	<p>конструирования занятий фитнесом и массовым спортом; методы и способы профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом и массовым спортом.</p> <p>Умеет применять средства и методы для планирования образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p> <p>Умеет изучать и оценивать результаты при планировании образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p> <p>Умеет интегрировать опыт в планировании образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p>
--	--

2. Структура и объем дисциплины

Таблица 2.1

Распределение часов по формам занятий для студентов ОФО

Вид учебной работы		Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
			3
Общий объем	зач. ед. час	4	4
		144	144
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):		72	72
Лекции		16	16
Практические занятия			
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		56	56
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		72	72
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Экзамен

Таблица 2.2

Распределение часов по формам занятий для студентов ЗФО

Вид учебной работы		Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
			3
Общая трудоемкость	зач. ед. час	4	4
		144	144
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):		22	22
Лекции		8	8
Практические занятия			
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		14	14
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		122	122
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Экзамен

3. Система оценивания.

При сдаче экзамена студенты должны:

1. Присутствовать на практических занятиях по изучаемым темам.
2. Разработать презентацию по одной из предложенных тем учебного материала.
3. Выступить с докладом по предложенным темам учебной программы.
4. Написать эссе на предложенные преподавателем темы.
5. Написать план-конспект тренировочного занятия.
6. Ответить на экзаменационный билет.

Шкала оценки успеваемости студентов:

61-75 баллов - «удовлетворительно»

76-90 баллов - «хорошо»

91-100 баллов - «отлично».

Шкала оценки успеваемости студентов:

Оценку «отлично» получает магистрант, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание теоретического материала дисциплины по материалам лекций, основной и дополнительной литературы, интернет-источников; умение успешно выполнять практические задания, решать ситуационные задачи, формулируя выводы на основе анализа и интерпретации полученных данных.

Оценку «хорошо» получает магистрант, обнаруживший прочные знания теоретического материала, успешно выполняющий практические задания, имеющий способность к самообразованию в процессе профессиональной деятельности.

Оценку «удовлетворительно» получает магистрант, обнаруживший знание теоретического материала в объеме, необходимом для предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением практических заданий, знакомый с основной литературой и рекомендованными программой дисциплины.

Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, обнаружившему пробелы в теоретических знаниях основного учебно-программного материала (не ответившего на вопросы или допустившему принципиальные ошибки в ответах на вопросы и не выполнившего предусмотренных программой практических заданий).

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины «Персональный и групповой тренинг в фитнесе и массовом спорте»

Таблица 3.1

Тематический план дисциплины на 2 курс 3 семестр ОФО

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Формы учебных занятий и методика их проведения	8	2	0	6	0
2.	Персональный тренинг в оздоровительном фитнесе, понятие, особенности	8	2	0	6	0
3.	Методы диагностики физического состояния как основной	8	2	0	6	0

	показатель результативности персонального тренинга.					
4.	Методики проведения и планирования персональной тренировки на правлен ной на определенные цели.	8	2	0	6	0
5.	Тренировка двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).	10	2	0	8	0
6.	Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Методика составления программ тренировок различной на правленности	10	2	0	8	0
7.	Организация тренировочного процесса по на правле нию «Функциональ ный тренинг». Понятие. Классификация	10	2	0	8	0
8.	Методика тренировки занимающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья	10	2	0	8	0
9.	Консультация	2		0		2
10	Экзамен	2				2
	Итого (часов)	144	16	0	56	4

Таблица 3.2

Тематический план дисциплины на 2 курс 3 семестр ЗФО

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				Иные виды контактной работы
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Формы учебных занятий и методика их проведения	3	1	0	2	0

2.	Персональный тренинг в оздоровительном фитнесе, понятие, особенности	3	1	0	2	0
3.	Методы диагностики физического состояния как основной показатель результативности персонального тренинга.	3	1	0	2	0
4.	Методики проведения и планирования персональной тренировки направленной на определенные цели.	3	1	0	2	0
5.	Тренировка двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).	3	1	0	2	0
6.	Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Методика составления программ тренировок различной направленности	3	1	0	2	0
7.	Организация тренировочного процесса по направлению «Функциональный тренинг». Понятие. Классификация	1	1	0	0	0
8.	Методика тренировки занимающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья	3	1	0	2	0
9.	Консультация	2				2
10	Экзамен	2				2
	Итого (часов)	144	8	0	14	4

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

4.2.1 Содержание дисциплины по темам ОФО

1. История фитнеса, основы анатомии

Лекционное занятие 1:

План:

Возникновение и развитие фитнеса в России и за рубежом.

История Вейдера.

Двадцать полезных эффектов от занятий силовой нагрузкой.

Пассивная часть двигательного аппарата туловища.

Активная часть двигательного аппарата туловища.

Верхняя конечность.

Нижняя конечность.

2. Основные стандарты и требования к упражнениям (их сущность) физиология упражнений

Лекционное занятие 2:

План:

Значение разминки и растяжки в фитнесе и массовом спорте.

Характеристика и требования к терминологии.

Способы образования и классификация терминов.

Термины общеразвивающих упражнений.

Классификация физических упражнений.

Для чего необходимы упражнения?

3. Виды нагрузок

Лекционное занятие 3:

План:

Характеристика тренировочных нагрузок.

Объем и интенсивность нагрузки.

Типы интервалов отдыха.

4. Формат класса и интенсивность

Лекционное занятие 4:

План:

Какую программу физической подготовки выбрать.

Значение фитнеса, как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.

Основные виды и направления фитнес-программ. Классификация фитнес-технологий.

Аэробные программы.

Силовые программы.

Танцевальные программы.

Функциональный тренинг.

Восстановительные программы.

Направления интервального и кругового тренинга.

5. Теория спортивной тренировки

Лекционное занятие 5:

План:

Принципы спортивной тренировки.

Периодизация спортивной тренировки.

Тренировки для женщин.

Некоторые особенности женской тренировки.

Фитнес программы для трех типов телосложения.

Тренировочная схема упражнений с отягощениями для мужчин и женщин.

6. Основы биомеханики. Анатомия силовых упражнений

Лекционное занятие 6:

План:

Введение в биомеханику физических упражнений.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса в домашних условиях и при отсутствии тренажеров.

Упражнения для развития силы мышц поясничного отдела.

Упражнения для развития силы мышц рук (двухглавой и трехглавой мышц).

7. Методы и принципы тренировок

Лекционное занятие 7:

План:

Принципы фитнес-тренинга.

Особенности мужского и женского тренинга.

Значение самоконтроля при занятиях фитнесом.

Критерии и методы фитнес-тестирования.

Контроль процесса дыхания.

Одежда и обувь для фитнеса.

Питание при занятиях фитнесом.

8. Виды тренажеров, их классификация и различие принципов работы

Лекционное занятие 8:

План:

Виды тренажеров: история создания.

Виды тренажеров и выполняемые функции.

Виды тренажеров для женщин.

Виды тренажеров для мужчин.

1. Формы учебных занятий и методика их проведения.

Практическое занятие 1:

Формы учебных занятий и методика их проведения для детей.

Планирование, управление и контроль за процессами осуществления профессиональной педагогической деятельности в сфере оздоровительного фитнеса для детей.

Актуальные средства, методы, технологии осуществления профессиональной педагогической деятельности в сфере оздоровительного фитнеса для детей.

Практическое занятие 2:

Формы учебных занятий и методика их проведения для людей пожилого возраста.

Планирование, управление и контроль за процессами осуществления профессиональной педагогической деятельности в сфере оздоровительного фитнеса для людей пожилого возраста.

Актуальные средства, методы, технологии осуществления профессиональной педагогической деятельности в сфере оздоровительного фитнеса для людей пожилого возраста.

Практическое занятие 3:

Формы тренировочных занятий и методика их проведения для людей, занимающихся массовым спортом.

Планирование, управление и контроль за процессами осуществления профессиональной педагогической деятельности в сфере оздоровительного фитнеса для людей, занимающихся массовым спортом.

Актуальные средства, методы, технологии осуществления профессиональной педагогической деятельности в сфере спортивной тренировки.

2. Персональный тренинг в оздоровительном фитнесе, понятие, особенности.

Практическое занятие 4:

Персональный тренинг для детей. Особенности проведения персональной тренировки для детей.

Особенности физкультурно-оздоровительной услуги - персональный тренинг. Способы привлечения и удержания занимающихся оздоровительным фитнесом к персональному тренингу.

Технология продвижения услуги – персональный тренинг в оздоровительном фитнесе для детей.

Практическое занятие 5:

Персональный тренинг для людей пожилого возраста. Особенности проведения персональной тренировки для людей пожилого возраста.

Особенности физкультурно-оздоровительной услуги - персональный тренинг для людей пожилого возраста. Способы привлечения и удержания занимающихся оздоровительным фитнесом к персональному тренингу людей пожилого возраста.

Технология продвижения услуги – персональный тренинг в оздоровительном фитнесе для людей пожилого возраста.

Практическое занятие 6:

Персональный тренировки в массовом спорте. Особенности проведения персональной тренировки спортсменов.

Технология оздоровительной тренировки.

3. Методы диагностики физического состояния как основной показатель результативности персонального тренинга.

Практическое занятие 7:

Методы диагностики физического состояния детей.

Индивидуально-типологические особенности детей, занимающихся оздоровительным фитнесом, их диагностика и учет в процессе тренировок.

Практическое занятие 8:

Методы диагностики физического состояния людей пожилого возраста.

Индивидуально-типологические особенности людей пожилого возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом, их диагностика и учет в процессе тренировок.

Практическое занятие 9:

Методы диагностики физического состояния спортсменов.

Индивидуально-типологические особенности спортсменов, занимающихся избранным видом спорта, их диагностика и учет в процессе тренировок.

4. Методики проведения и планирования персональной тренировки направленной на определенные цели.

Практическое занятие 10:

Методики проведения и планирования персональной тренировки направленной на определенные цели.

Практическое занятие 11:

Технология составления индивидуальных тренировочных программ, согласно потребностям занимающихся.

Практическое занятие 12:

Практика проведения тренировок различной направленности и интенсивности, способы варьирования в зависимости от состояния занимающегося.

5. Тренировка двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).

Практическое занятие 13:

Тренировка на воспитание силы.

Особенности сочетания нагрузок различной направленности.

Развитие функциональных возможностей и вариации тренировки в оздоровительном фитнесе.

Практическое занятие 14:

Тренировка на воспитание гибкости.

Особенности сочетания нагрузок различной направленности.

Развитие функциональных возможностей и вариации тренировки в оздоровительном фитнесе.

Практическое занятие 15:

Тренировка на воспитание выносливости.

Особенности сочетания нагрузок различной направленности.

Развитие функциональных возможностей и вариации тренировки в оздоровительном фитнесе.

6. Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Методика составления программ тренировок различной направленности.

Практическое занятие 16:

Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Цель, задачи, структура инструктажа.

Практическое занятие 17:

Базовые и изолирующие упражнения – техника выполнения.

Практическое занятие 18:

Построение тренировочных программ на кардиотренажерах для спортсменов.

Практическое занятие 19:

Построение тренировочных программ на кардиотренажерах для людей пожилого возраста.

7. Организация тренировочного процесса по направлению «Функциональный тренинг». Понятие. Классификация

Практическое занятие 20:

Организация тренировочного процесса по направлению «Функциональный тренинг».

Понятие. Классификация.

Практическое занятие 21:

Функциональная тренировка – силовая тренировка, построенная на использовании веса собственного тела, с применением силового оборудования и без него. Выполнение упражнений в различных плоскостях, наиболее естественных для работающего сустава снижает риск получения травм и увеличивает возможность использования положений, движения в которых не изолированы.

Практическое занятие 22:

Знакомство с наиболее актуальными видами функциональных тренировок, методиками их построения, спецификой работы со специальным оборудованием, предназначенным для данного вида тренинга на групповых и индивидуальных занятиях с клиентами.

Практическое занятие 23:

Классификация функциональных упражнений с утяжеленными мячами и резиной. Разучивание многофункциональных упражнений с утяжеленными мячами и резиной на 8/16 счетов. Составление и разучивание многофункциональных комбинаций.

8. Методика тренировки занимающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Практическое занятие 24:

Методика тренировки занимающихся с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Практическое занятие 25:

Методика тренировки занимающихся с наличием артериальной гипертензии.

Практическое занятие 26:

Методика тренировки занимающихся с наличием избыточной массы тела.

Практическое занятие 27:

Методика тренировки занимающихся с наличием нарушения толерантности к глюкозе.

Практическое занятие 28:

Методика тренировки занимающихся с проблемами зрения и слуха.

4.2.2 Содержание дисциплины по темам ЗФО

1. История фитнеса, основы анатомии. Основные стандарты и требования к упражнениям (их сущность) физиология упражнений

Лекционное занятие 1:

План:

Возникновение и развитие фитнеса в России и за рубежом.

История Вейдера.

Двадцать полезных эффектов от занятий силовой нагрузкой.

Пассивная часть двигательного аппарата туловища.
Активная часть двигательного аппарата туловища.
Верхняя конечность.
Нижняя конечность.
Значение разминки и растяжки в фитнесе и массовом спорте.
Характеристика и требования к терминологии.
Способы образования и классификация терминов.
Термины общеразвивающих упражнений.
Классификация физических упражнений.

2. Виды нагрузок. Формат класса и интенсивность.

Лекционное занятие 2:

План:

Характеристика тренировочных нагрузок.
Объем и интенсивность нагрузки.
Типы интервалов отдыха.
Какую программу физической подготовки выбрать.
Значение фитнеса, как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.
Основные виды и направления фитнес-программ. Классификация фитнес-технологий.
Аэробные программы.
Силовые программы.
Танцевальные программы.
Функциональный тренинг.
Восстановительные программы.
Направления интервального и кругового тренинга.

3. Теория спортивной тренировки. Основы биомеханики. Анатомия силовых упражнений

Лекционное занятие 3:

План:

Принципы спортивной тренировки.
Периодизация спортивной тренировки.
Тренировки для женщин.
Некоторые особенности женской тренировки.
Фитнес программы для трех типов телосложения.
Тренировочная схема упражнений с отягощениями для мужчин и женщин.
Введение в биомеханику физических упражнений.
Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса в домашних условиях и при отсутствии тренажеров.
Упражнения для развития силы мышц поясничного отдела.
Упражнения для развития силы мышц рук (двухглавой и трехглавой мышц).

4. Методы и принципы тренировок. Виды тренажеров, их классификация и различие принципов работы.

Лекционное занятие 4:

План:

Принципы фитнес-тренинга.
Особенности мужского и женского тренинга.
Значение самоконтроля при занятиях фитнесом.
Критерии и методы фитнес-тестирования.
Контроль процесса дыхания.
Одежда и обувь для фитнеса.
Питание при занятиях фитнесом.
Виды тренажеров: история создания.
Виды тренажеров и выполняемые функции.

Виды тренажеров для женщин.

Виды тренажеров для мужчин.

1. Формы учебных занятий и методика их проведения.

Практическое занятие 1:

Формы учебных занятий и методика их проведения. Теория планирования, управления и контроля процессов осуществления профессиональной педагогической деятельности в сфере оздоровительного фитнеса. Актуальные средства, методы, технологии осуществления профессиональной педагогической деятельности в сфере оздоровительного фитнеса.

2. Персональный тренинг в оздоровительном фитнесе, понятие, особенности.

Практическое занятие 2:

Персональный тренинг. Особенности проведения персональной тренировки. Особенности физкультурно-оздоровительной услуги - персональный тренинг. Способы привлечения и удержания занимающихся оздоровительным фитнесом к персональному тренингу. Технология продвижения услуги – персональный тренинг в оздоровительном фитнесе.

3. Методы диагностики физического состояния как основной показатель результативности персонального тренинга.

Практическое занятие 3:

Методы диагностики физического состояния как основной показатель результативности персонального тренинга. Индивидуально-типологические особенности занимающихся оздоровительным фитнесом, их диагностика и учет в процессе тренировок.

4. Методики проведения и планирования персональной тренировки направленной на определенные цели.

Практическое занятие 4:

Методики проведения и планирования персональной тренировки направленной на определенные цели. Технология составления индивидуальных тренировочных программ, согласно потребностям занимающихся. Практика проведения тренировок различной направленности и интенсивности, способы варьирования в зависимости от состояния занимающегося.

5. Тренировка двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).

Практическое занятие 5:

Тренировка двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость). Особенности сочетания нагрузок различной направленности. Биомеханика мышечной деятельности. Развитие функциональных возможностей и вариации тренировки в оздоровительном фитнесе.

6. Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Методика составления программ тренировок различной направленности.

Практическое занятие 6:

Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Цель, задачи, структура инструктажа. Базовые и изолирующие упражнения – техника выполнения. Сервис в тренажерном зале. Построение тренировочных программ на кардиотренажерах. Организация тренировочного процесса по направлению «Функциональный тренинг». Понятие. Классификация. Функциональная тренировка – силовая тренировка, построенная на использовании веса собственного тела, с применением силового оборудования и без него. Выполнение упражнений в различных плоскостях, наиболее естественных для работающего сустава снижает риск получения травм и увеличивает возможность использования положений, движения в которых не изолированы. Знакомство с наиболее актуальными видами функциональных тренировок, методиками их построения, спецификой работы со специальным оборудованием, предназначенным для данного вида тренинга на групповых и индивидуальных занятиях.

7. Методика тренировки занимающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Практическое занятие 7:

Методика тренировки занимающихся с проблемами опорно-двигательного аппарата. Методика тренировки занимающихся с наличием артериальной гипертензии, избыточной масса тела, нарушения толерантности к глюкозе. Методика тренировки занимающихся с проблемами слуха и зрения.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 4.1

Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы ОФО

№ тема	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1	Формы учебных занятий и методика их проведения	Проанализировать в литературных источниках. Составить собственную методику учебного занятия и обосновать.
2	Персональный тренинг в оздоровительном фитнесе, понятие, особенности	Охарактеризовать письменно персональный тренинг в своем виде спорта. Проанализировать в литературных источниках.
3	Методы диагностики физического состояния как основной показатель результативности персонального тренинга.	Найти и проанализировать публикации о методах диагностики. Вывести свой основной показатель результативности персонального тренинга.
4	Методики проведения и планирования персональной тренировки направленной на определенные цели.	Изучить в литературных источниках. Письменно проанализировать публикации.
5	Тренировка двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).	Найти и проанализировать публикации в литературных источниках. Проанализировать результаты своего опыта и дополнить.
6	Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Методика составления программ тренировок различной направленности	Составить инструктаж. Обосновать составление программы тренировки определенной направленности. Изучить и проанализировать методики составления программ тренировок различной направленности в литературных источниках.
7	Организация тренировочного процесса по направлению «Функциональный тренинг». Понятие. Классификация	Найти и проанализировать публикации. Проанализировать результаты тренинга и дополнить.
8	Методика тренировки занимающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья	Найти и проанализировать публикации. Проанализировать результаты имеющегося опыта и дополнить.
9	Промежуточная аттестация	Самостоятельное изучение пройденного материала.

Таблица 4.2

Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы ЗФО

№ тема	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1	Формы учебных занятий и методика их проведения	Проанализировать в литературных источниках. Составить собственную методику учебного занятия и обосновать.
2	Персональный тренинг в оздоровительном фитнесе, понятие, особенности	Охарактеризовать письменно персональный тренинг в своем виде спорта. Проанализировать в литературных источниках.
3	Методы диагностики физического состояния как основной показатель результативности персонального тренинга.	Найти и проанализировать публикации о методах диагностики. Вывести свой основной показатель результативности персонального тренинга.
4	Методики проведения и планирования персональной тренировки направленной на определенные цели.	Изучить в литературных источниках. Письменно проанализировать публикации.
5	Тренировка двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).	Найти и проанализировать публикации в литературных источниках. Проанализировать результаты своего опыта и дополнить.
6	Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Методика составления программ тренировок различной направленности	Составить инструктаж. Обосновать составление программы тренировки определенной направленности. Изучить и проанализировать методики составления программ тренировок различной направленности в литературных источниках.
7	Организация тренировочного процесса по направлению «Функциональный тренинг». Понятие. Классификация	Найти и проанализировать публикации. Проанализировать результаты тренинга и дополнить.
8	Методика тренировки занимающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья	Найти и проанализировать публикации. Проанализировать результаты имеющегося опыта и дополнить.
9	Итоговое тестирование	Самостоятельное изучение пройденного материала.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)**6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)****Перечень вопросов для подготовки к экзамену****Вопросы к теоретическому экзамену по дисциплине «Персональный и групповой тренинг в фитнесе и массовом спорте»**

1. Дайте определение понятия «фитнес». Перечислите технологии, применяющиеся в практике фитнеса.
2. Роль фитнес-тренировок для поддержания и улучшения здоровья.
3. Перечислите функции мышц.

4. Что такое метаболизм?
5. Анаболизм и катаболизм как основные процессы обмена веществ.
6. Сколько килокалорий обеспечивает один грамм углеводов, жиров, белков?
7. Влияние низкой физической активности на функциональное состояние человека.
8. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы человека.
9. Физическое здоровье человека и его критерии, методы их измерения.
10. Перечислите принципы подбора режима тренировок с лицами пожилого возраста.
11. Каким образом строится фитнес-тренировка с женщинами в зависимости от их биологического цикла?
12. В чем заключается роль физических упражнений в коррекции осанки и обеспечении качества жизни при такого рода проблемах?
13. Перечислите задачи, решаемые фитнес-тренером в своей профессиональной деятельности.
14. Принципы тренировки.
15. Принцип цикличности. Обоснуйте необходимость применения периодизации тренировочного процесса при организации занятий с клиентом продвинутого уровня.
16. Что такое аэробная, анаэробная, непрерывная, интервальная тренировки?
17. Перечислите параметры тренировки с отягощениями, определяющие ее объем и интенсивность
18. Перечислите параметры тренировочного занятия с низким, средним и высоким уровнем нагрузки.
19. Перечислите параметры, определяющие объем и интенсивность аэробных тренировок, проводящихся на различных видах кардиотренажеров.
20. Какие методы используются при организации аэробных тренировок? Чем они различаются между собой?
21. Нормирование нагрузки и отдыха на различных этапах тренировочного процесса.
22. Перечислите задачи общей разминки, специальной разминки и заминки. Какие виды двигательной активности вы рекомендуете для использования в этих компонентах тренировочного занятия? Обоснуйте свои рекомендации.
23. Что такое периодизация тренировочного процесса? Что такое «макроцикл», «мезоцикл» и «микроцикл»?
24. Какова роль аэробной тренировки в программе снижения веса тела?
25. Какова роль силовой тренировки в программе снижения веса тела?
26. Обоснуйте преимущества проведения тренировок с персональным тренером.
27. Перечислите личные качества персонального тренера, имеющие, с вашей точки зрения, первостепенное значение для его успешной профессиональной деятельности.
28. Мотивация клиента. Два подхода к мотивации. Цель и процесс.
29. Правила поведения тренера в тренажерном зале во время дежурства.
30. Поясните различия между понятиями «утомление», «перенапряжение», «перетренированность».

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 5

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	ОПК-2 – Способен	Знает и понимает	1. Презентация	Компетенция

	осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	основные понятия теории и методики спортивной тренировки; содержание, формы, методы моделирования и конструирования занятий фитнесом и массовым спортом; методы и способы профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом и массовым спортом. Умеет изучать и оценивать: программы тренировок в фитнесе и массовом спорте; спортсменов в сфере фитнеса и массового спорта; документацию необходимую для проведения занятия по фитнесу и массовому спорту.	2. Доклад 3. Эссе 4. План-конспект тренировочного занятия. 5. Экзамен	сформирована: при правильности и полноте ответов на теоретические вопросы, при глубине понимания вопроса и правильности выполнения предложенных заданий Компетенция не сформирована: при неполном ответе обучающегося на теоретические вопросы, представляющие собой разрозненные знания, в ответе присутствует фрагментарность, нелогичность изложения и имеются существенные ошибки при выполнении предложенных заданий либо отказе обучающегося ответить на поставленный теоретический вопрос и выполнить задания.
2.	ОПК-9 – Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.	Знает и понимает теорию и практику планирования образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности. Умеет изучать и оценивать результаты при планировании образовательной, тренировочной, рекреационной,	1. Презентация 2. Доклад 3. Эссе 4. План-конспект тренировочного занятия. 5. Экзамен	Компетенция сформирована: при правильности и полноте ответов на теоретические вопросы, при глубине понимания вопроса и правильности выполнения предложенных заданий Компетенция не сформирована: при неполном ответе обучающегося на теоретические вопросы, представляющие

		научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.		собой разрозненные знания, в ответе присутствует фрагментарность, нелогичность изложения и имеются существенные ошибки при выполнении предложенных заданий либо отказе обучающегося ответить на поставленный теоретический вопрос и выполнить задания.
3.	ПК-3 – Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта.	Знает и понимает основные понятия теории и методики спортивной тренировки; содержание, формы, методы моделирования и конструирования занятий фитнесом и массовым спортом; методы и способы профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом и массовым спортом. Умеет изучать и оценивать результаты при планировании образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.	1. Презентация 2. Доклад 3. Эссе 4. План-конспект тренировочного занятия. 5. Экзамен	Компетенция сформирована: при правильности и полноте ответов на теоретические вопросы, при глубине понимая вопроса и правильности выполнения предложенных заданий Компетенция не сформирована: при неполном ответе обучающегося на теоретические вопросы, представляющие собой разрозненные знания, в ответе присутствует фрагментарность, нелогичность изложения и имеются существенные ошибки при выполнении предложенных заданий либо отказе обучающегося ответить на поставленный теоретический

				вопрос и выполнить задания.
--	--	--	--	--------------------------------

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - 3-е изд. - Москва: Советский спорт, 2013. - 214 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0609-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <https://e.lanbook.com/book/11816> (22.05.2020).

7.2 Дополнительная литература:

1. Митрохина, В.В. Аэробика: теория, методика, практика / В.В. Митрохина. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2010. - 136 с. - ISBN 978-5-209-03473-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/11442.html> (22.05.2020).

2. Размахова, С.Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе: учебное пособие / С.Ю. Размахова. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2011. - 176 с. - ISBN 978-5-209-03558-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/11532.html> (22.05.2020).

7.3 Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.sporte.ru/press/tpfk/2002N8/p6-14.htm>
2. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480315>
3. <http://www.nauka-shop.com/mod/shop/productID/49847/>
4. <http://www.ibodyfit.ru/books.html>
5. <http://smolpower.ru>
6. <http://www.ibodyfit.ru/books.html>
7. <http://atletikgymnastik.narod.ru/index.htm>
8. <http://www.zdorovos.ru/services/60/81/>

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Базы данных, доступные в рамках национальной подписки

-Журналы издательства Wiley – <https://online.library.wiley.com>

Российские базы данных

-Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) – <https://icdlib.nspu.ru/>

-Национальная электронная библиотека – <https://rusneb.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Лицензионное ПО:

-Платформа для электронного обучения Microsoft Teams

-Пакет Microsoft Office 365

-Пакет Adobe Creative Cloud: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, After Effects, Acrobat Pro и др.

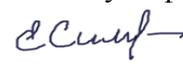
9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Для проведения занятий лекционного типа необходимо демонстрационное оборудование. Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Для проведения лабораторных занятий материально-техническая база оснащена спортивным и тренажерным залом, залом групповых программ.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебно-методической работе
института физической культуры

 /Е.А. Симонова/

23 июня 2021

**ПЕРСОНИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФИТНЕСЕ И МАССОВОМ
СПОРТЕ**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура,
по программе магистратуры «Индустрия фитнеса и массового спорта»,
форма обучения очная и заочная

Симонова Е. А. Персонализация физической подготовки в фитнесе и массовом спорте
Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, по программе магистратуры «Индустрия фитнеса и массового спорта», очная и заочная формы. Тюмень, 2021.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Моделирование и конструирование тренировочного процесса в фитнесе и массовом спорте [электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

Рабочая программа дисциплины включает следующие разделы:

1. Пояснительная записка

Цели дисциплины – формирование у магистров общепрофессиональных и профессиональных компетенций, необходимых для их успешной деятельности, в фитнесе и массовом спорте, через освоение сущности, специфики и структуры построения программ персонального и группового тренинга.

В рамках освоения данной дисциплины перед обучающимися ставятся ряд задач, направленных на формирование у них:

1. знаний в области персонального и группового тренинга в фитнесе и массовом спорте;
2. представлений о сущности инновационных процессов в современном персональном и групповом тренинге в фитнесе и массовом спорте;
3. умений и двигательного опыта выполнения физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование физических кондиций на занятиях персональным и групповым тренингом в фитнесе и массовом спорте;
4. профессионально значимых свойств личности.

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Стандарт ФГОС ВО 3++

Данная дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Дисциплины (модули) по выбору 3 (ДВ.3) и изучается магистрантами в 3 семестре.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Таблица 1

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)
ОПК-2 – Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта	Знает: основные понятия теории и методики спортивной тренировки; содержание, формы, методы моделирования и конструирования занятий фитнесом и массовым спортом; методы и способы профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом и массовым спортом.
	Знает и понимает основные понятия теории и методики спортивной тренировки; содержание, формы, методы моделирования и конструирования занятий фитнесом и массовым спортом; методы и способы профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом и массовым спортом.
	Знает и интерпретирует основные понятия теории и методики спортивной тренировки; содержание, формы, методы моделирования и конструирования занятий фитнесом и массовым спортом; методы и способы профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом и массовым спортом.
	Умеет разрабатывать: программы тренировок в фитнесе и массовом спорте; комплектовать и готовить спортсменов в сфере фитнеса и массового спорта; разрабатывать документацию необходимую для проведения занятия по фитнесу и массовому спорту.
	Умеет изучать и оценивать: программы тренировок в фитнесе и массовом спорте;

	<p>спортсменов в сфере фитнеса и массового спорта; документацию необходимую для проведения занятия по фитнесу и массовому спорту.</p> <p>Умеет и способен интегрировать опыт для подготовки: программ тренировок в фитнесе и массовом спорте; спортсменов в сфере фитнеса и массового спорта; документации необходимой для проведения занятия по фитнесу и массовому спорту.</p>
<p>ОПК-9 – Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта</p>	<p>Знает теорию и практику планирования образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p> <p>Знает и понимает теорию и практику планирования образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p> <p>Знает и интерпретирует теорию и практику планирования образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p> <p>Умеет применять средства и методы для планирования образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p> <p>Умеет изучать и оценивать результаты при планировании образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p> <p>Умеет интегрировать опыт в планировании образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p>
<p>ПК-3 – Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта</p>	<p>Знает: основные понятия теории и методики спортивной тренировки; содержание, формы, методы моделирования и конструирования занятий фитнесом и массовым спортом; методы и способы профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом и массовым спортом.</p> <p>Знает и понимает основные понятия теории и методики спортивной тренировки; содержание, формы, методы моделирования и конструирования занятий фитнесом и массовым спортом; методы и способы профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом и массовым спортом.</p> <p>Знает и интерпретирует основные понятия теории и методики спортивной тренировки; содержание, формы, методы моделирования и</p>

	<p>конструирования занятий фитнесом и массовым спортом; методы и способы профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом и массовым спортом.</p> <p>Умеет применять средства и методы для планирования образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p> <p>Умеет изучать и оценивать результаты при планировании образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p> <p>Умеет интегрировать опыт в планировании образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p>
--	--

2. Структура и объем дисциплины

Таблица 2.1

Распределение часов по формам занятий для студентов ОФО

Вид учебной работы		Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
			3
Общий объем	зач. ед. час	4	4
		144	144
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):		72	72
Лекции		16	16
Практические занятия			
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		56	56
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		72	72
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Экзамен

Таблица 2.2

Распределение часов по формам занятий для студентов ЗФО

Вид учебной работы		Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
			3
Общая трудоемкость	зач. ед. час	4	4
		144	144
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):		22	22
Лекции		8	8
Практические занятия			
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		14	14
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		122	122
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Экзамен

3. Система оценивания.

При сдаче экзамена студенты должны:

1. Присутствовать на практических занятиях по изучаемым темам.
2. Разработать презентацию по одной из предложенных тем учебного материала.
3. Выступить с докладом по предложенным темам учебной программы.
4. Написать эссе на предложенные преподавателем темы.
5. Написать план-конспект тренировочного занятия.
6. Ответить на экзаменационный билет.

Шкала оценки успеваемости студентов:

61-75 баллов - «удовлетворительно»

76-90 баллов - «хорошо»

91-100 баллов - «отлично».

Шкала оценки успеваемости студентов:

Оценку «отлично» получает магистрант, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание теоретического материала дисциплины по материалам лекций, основной и дополнительной литературы, интернет-источников; умение успешно выполнять практические задания, решать ситуационные задачи, формулируя выводы на основе анализа и интерпретации полученных данных.

Оценку «хорошо» получает магистрант, обнаруживший прочные знания теоретического материала, успешно выполняющий практические задания, имеющий способность к самообразованию в процессе профессиональной деятельности.

Оценку «удовлетворительно» получает магистрант, обнаруживший знание теоретического материала в объеме, необходимом для предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением практических заданий, знакомый с основной литературой и рекомендованными программой дисциплины.

Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, обнаружившему пробелы в теоретических знаниях основного учебно-программного материала (не ответившего на вопросы или допустившему принципиальные ошибки в ответах на вопросы и не выполнении предусмотренных программой практических заданий).

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины «Персонализация физической подготовки в фитнесе и массовом спорте»

Таблица 3.1

Тематический план дисциплины на 2 курс 3 семестр ОФО

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Формы учебных занятий и методика их проведения	8	2	0	6	0
2.	Персональный тренинг в оздоровительном фитнесе, понятие, особенности	8	2	0	6	0
3.	Методы диагностики физического состояния как основной показатель результативности	8	2	0	6	0

	персонального тренинга.					
4.	Методики проведения и планирования персональной тренировки на правленной на определенные цели.	8	2	0	6	0
5.	Тренировка двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).	10	2	0	8	0
6.	Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Методика составления программ тренировок различной направленности	10	2	0	8	0
7.	Организация тренировочного процесса по направлению «Функциональный тренинг». Понятие. Классификация	10	2	0	8	0
8.	Методика тренировки занимающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья	10	2	0	8	0
9.	Консультация	2				2
10	Экзамен	2				2
	Итого (часов)	144	16	0	56	4

Таблица 3.2

Тематический план дисциплины на 2 курс 3 семестр ЗФО

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Формы учебных занятий и методика их проведения	3	1	0	2	0
2.	Персональный тренинг в оздоровительном	3	1	0	2	0

	фитнесе, понятие, особенности					
3.	Методы диагностики физического состояния как основной показатель результативности персонального тренинга.	3	1	0	2	0
4.	Методики проведения и планирования персональной тренировки на определенной на определенные цели.	3	1	0	2	0
5.	Тренировка двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).	3	1	0	2	0
6.	Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Методика составления программ тренировок различной направленности	3	1	0	2	0
7.	Организация тренировочного процесса по направлению «Функциональный тренинг». Понятие. Классификация	1	1	0	0	0
8.	Методика тренировки занимающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья	3	1	0	2	0
9.	Консультация	2				2
10	Экзамен	2				2
	Итого (часов)	144	8	0	14	4

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

4.2.1 Содержание дисциплины по темам ОФО

1. История фитнеса, основы анатомии

Лекционное занятие 1:

План:

Возникновение и развитие фитнеса в России и за рубежом.

История Вейдера.

Двадцать полезных эффектов от занятий силовой нагрузкой.

Пассивная часть двигательного аппарата туловища.

Активная часть двигательного аппарата туловища.

Верхняя конечность.

Нижняя конечность.

2. Основные стандарты и требования к упражнениям (их сущность) физиология упражнений

Лекционное занятие 2:

План:

Значение разминки и растяжки в фитнесе и массовом спорте.

Характеристика и требования к терминологии.

Способы образования и классификация терминов.

Термины общеразвивающих упражнений.

Классификация физических упражнений.

Для чего необходимы упражнения?

3. Виды нагрузок

Лекционное занятие 3:

План:

Характеристика тренировочных нагрузок.

Объем и интенсивность нагрузки.

Типы интервалов отдыха.

4. Формат класса и интенсивность

Лекционное занятие 4:

План:

Какую программу физической подготовки выбрать.

Значение фитнеса, как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.

Основные виды и направления фитнес-программ. Классификация фитнес-технологий.

Аэробные программы.

Силовые программы.

Танцевальные программы.

Функциональный тренинг.

Восстановительные программы.

Направления интервального и кругового тренинга.

5. Теория спортивной тренировки

Лекционное занятие 5:

План:

Принципы спортивной тренировки.

Периодизация спортивной тренировки.

Тренировки для женщин.

Некоторые особенности женской тренировки.

Фитнес программы для трех типов телосложения.

Тренировочная схема упражнений с отягощениями для мужчин и женщин.

6. Основы биомеханики. Анатомия силовых упражнений

Лекционное занятие 6:

План:

Введение в биомеханику физических упражнений.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса в домашних условиях и при отсутствии тренажеров.

Упражнения для развития силы мышц поясничного отдела.

Упражнения для развития силы мышц рук (двухглавой и трехглавой мышц).

7. Методы и принципы тренировок

Лекционное занятие 7:

План:

Принципы фитнес-тренинга.
Особенности мужского и женского тренинга.
Значение самоконтроля при занятиях фитнесом.
Критерии и методы фитнес-тестирования.
Контроль процесса дыхания.
Одежда и обувь для фитнеса.
Питание при занятиях фитнесом.

8. Виды тренажеров, их классификация и различие принципов работы

Лекционное занятие 8:

План:

Виды тренажеров: история создания.
Виды тренажеров и выполняемые функции.
Виды тренажеров для женщин.
Виды тренажеров для мужчин.

1. Формы учебных занятий и методика их проведения.

Практическое занятие 1:

Формы учебных занятий и методика их проведения для детей.

Планирование, управление и контроль за процессами осуществления профессиональной педагогической деятельности в сфере оздоровительного фитнеса для детей.

Актуальные средства, методы, технологии осуществления профессиональной педагогической деятельности в сфере оздоровительного фитнеса для детей.

Практическое занятие 2:

Формы учебных занятий и методика их проведения для людей пожилого возраста.

Планирование, управление и контроль за процессами осуществления профессиональной педагогической деятельности в сфере оздоровительного фитнеса для людей пожилого возраста.

Актуальные средства, методы, технологии осуществления профессиональной педагогической деятельности в сфере оздоровительного фитнеса для людей пожилого возраста.

Практическое занятие 3:

Формы тренировочных занятий и методика их проведения для людей, занимающихся массовым спортом.

Планирование, управление и контроль за процессами осуществления профессиональной педагогической деятельности в сфере оздоровительного фитнеса для людей, занимающихся массовым спортом.

Актуальные средства, методы, технологии осуществления профессиональной педагогической деятельности в сфере спортивной тренировки.

2. Персональный тренинг в оздоровительном фитнесе, понятие, особенности.

Практическое занятие 4:

Персональный тренинг для детей. Особенности проведения персональной тренировки для детей.

Особенности физкультурно-оздоровительной услуги - персональный тренинг. Способы привлечения и удержания занимающихся оздоровительным фитнесом к персональному тренингу.

Технология продвижения услуги – персональный тренинг в оздоровительном фитнесе для детей.

Практическое занятие 5:

Персональный тренинг для людей пожилого возраста. Особенности проведения персональной тренировки для людей пожилого возраста.

Особенности физкультурно-оздоровительной услуги - персональный тренинг для людей пожилого возраста. Способы привлечения и удержания занимающихся оздоровительным фитнесом к персональному тренингу людей пожилого возраста.

Технология продвижения услуги – персональный тренинг в оздоровительном фитнесе для людей пожилого возраста.

Практическое занятие 6:

Персональный тренировки в массовом спорте. Особенности проведения персональной тренировки спортсменов.

Технология оздоровительной тренировки.

3. Методы диагностики физического состояния как основной показатель результативности персонального тренинга.

Практическое занятие 7:

Методы диагностики физического состояния детей.

Индивидуально-типологические особенности детей, занимающихся оздоровительным фитнесом, их диагностика и учет в процессе тренировок.

Практическое занятие 8:

Методы диагностики физического состояния людей пожилого возраста.

Индивидуально-типологические особенности людей пожилого возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом, их диагностика и учет в процессе тренировок.

Практическое занятие 9:

Методы диагностики физического состояния спортсменов.

Индивидуально-типологические особенности спортсменов, занимающихся избранным видом спорта, их диагностика и учет в процессе тренировок.

4. Методики проведения и планирования персональной тренировки направленной на определенные цели.

Практическое занятие 10:

Методики проведения и планирования персональной тренировки направленной на определенные цели.

Практическое занятие 11:

Технология составления индивидуальных тренировочных программ, согласно потребностям занимающихся.

Практическое занятие 12:

Практика проведения тренировок различной направленности и интенсивности, способы варьирования в зависимости от состояния занимающегося.

5. Тренировка двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).

Практическое занятие 13:

Тренировка на воспитание силы.

Особенности сочетания нагрузок различной направленности.

Развитие функциональных возможностей и вариации тренировки в оздоровительном фитнесе.

Практическое занятие 14:

Тренировка на воспитание гибкости.

Особенности сочетания нагрузок различной направленности.

Развитие функциональных возможностей и вариации тренировки в оздоровительном фитнесе.

Практическое занятие 15:

Тренировка на воспитание выносливости.

Особенности сочетания нагрузок различной направленности.

Развитие функциональных возможностей и вариации тренировки в оздоровительном фитнесе.

6. Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Методика составления программ тренировок различной направленности.

Практическое занятие 16:

Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Цель, задачи, структура инструктажа.

Практическое занятие 17:

Базовые и изолирующие упражнения – техника выполнения.

Практическое занятие 18:

Построение тренировочных программ на кардиотренажерах для спортсменов.

Практическое занятие 19:

Построение тренировочных программ на кардиотренажерах для людей пожилого возраста.

7. Организация тренировочного процесса по направлению «Функциональный тренинг». Понятие. Классификация

Практическое занятие 20:

Организация тренировочного процесса по направлению «Функциональный тренинг». Понятие. Классификация.

Практическое занятие 21:

Функциональная тренировка – силовая тренировка, построенная на использовании веса собственного тела, с применением силового оборудования и без него. Выполнение упражнений в различных плоскостях, наиболее естественных для работающего сустава снижает риск получения травм и увеличивает возможность использования положений, движения в которых не изолированы.

Практическое занятие 22:

Знакомство с наиболее актуальными видами функциональных тренировок, методиками их построения, спецификой работы со специальным оборудованием, предназначенным для данного вида тренинга на групповых и индивидуальных занятиях с клиентами.

Практическое занятие 23:

Классификация функциональных упражнений с утяжеленными мячами и резиной. Разучивание многофункциональных упражнений с утяжеленными мячами и резиной на 8/16 счетов. Составление и разучивание многофункциональных комбинаций.

8. Методика тренировки занимающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Практическое занятие 24:

Методика тренировки занимающихся с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Практическое занятие 25:

Методика тренировки занимающихся с наличием артериальной гипертензии.

Практическое занятие 26:

Методика тренировки занимающихся с наличием избыточной массы тела.

Практическое занятие 27:

Методика тренировки занимающихся с наличием нарушения толерантности к глюкозе.

Практическое занятие 28:

Методика тренировки занимающихся с проблемами зрения и слуха.

4.2.2 Содержание дисциплины по темам ЗФО

1. История фитнеса, основы анатомии. Основные стандарты и требования к упражнениям (их сущность) физиология упражнений

Лекционное занятие 1:

План:

Возникновение и развитие фитнеса в России и за рубежом.

История Вейдера.

Двадцать полезных эффектов от занятий силовой нагрузкой.

Пассивная часть двигательного аппарата туловища.
Активная часть двигательного аппарата туловища.
Верхняя конечность.
Нижняя конечность.
Значение разминки и растяжки в фитнесе и массовом спорте.
Характеристика и требования к терминологии.
Способы образования и классификация терминов.
Термины общеразвивающих упражнений.
Классификация физических упражнений.

2. Виды нагрузок. Формат класса и интенсивность.

Лекционное занятие 2:

План:

Характеристика тренировочных нагрузок.
Объем и интенсивность нагрузки.
Типы интервалов отдыха.
Какую программу физической подготовки выбрать.
Значение фитнеса, как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.
Основные виды и направления фитнес-программ. Классификация фитнес-технологий.
Аэробные программы.
Силовые программы.
Танцевальные программы.
Функциональный тренинг.
Восстановительные программы.
Направления интервального и кругового тренинга.

3. Теория спортивной тренировки. Основы биомеханики. Анатомия силовых упражнений

Лекционное занятие 3:

План:

Принципы спортивной тренировки.
Периодизация спортивной тренировки.
Тренировки для женщин.
Некоторые особенности женской тренировки.
Фитнес программы для трех типов телосложения.
Тренировочная схема упражнений с отягощениями для мужчин и женщин.
Введение в биомеханику физических упражнений.
Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса в домашних условиях и при отсутствии тренажеров.
Упражнения для развития силы мышц поясничного отдела.
Упражнения для развития силы мышц рук (двухглавой и трехглавой мышц).

4. Методы и принципы тренировок. Виды тренажеров, их классификация и различие принципов работы.

Лекционное занятие 4:

План:

Принципы фитнес-тренинга.
Особенности мужского и женского тренинга.
Значение самоконтроля при занятиях фитнесом.
Критерии и методы фитнес-тестирования.
Контроль процесса дыхания.
Одежда и обувь для фитнеса.
Питание при занятиях фитнесом.
Виды тренажеров: история создания.
Виды тренажеров и выполняемые функции.

Виды тренажеров для женщин.

Виды тренажеров для мужчин.

1. Формы учебных занятий и методика их проведения.

Практическое занятие 1:

Формы учебных занятий и методика их проведения. Теория планирования, управления и контроля процессов осуществления профессиональной педагогической деятельности в сфере оздоровительного фитнеса. Актуальные средства, методы, технологии осуществления профессиональной педагогической деятельности в сфере оздоровительного фитнеса.

2. Персональный тренинг в оздоровительном фитнесе, понятие, особенности.

Практическое занятие 2:

Персональный тренинг. Особенности проведения персональной тренировки. Особенности физкультурно-оздоровительной услуги - персональный тренинг. Способы привлечения и удержания занимающихся оздоровительным фитнесом к персональному тренингу. Технология продвижения услуги – персональный тренинг в оздоровительном фитнесе.

3. Методы диагностики физического состояния как основной показатель результативности персонального тренинга.

Практическое занятие 3:

Методы диагностики физического состояния как основной показатель результативности персонального тренинга. Индивидуально-типологические особенности занимающихся оздоровительным фитнесом, их диагностика и учет в процессе тренировок.

4. Методики проведения и планирования персональной тренировки направленной на определенные цели.

Практическое занятие 4:

Методики проведения и планирования персональной тренировки направленной на определенные цели. Технология составления индивидуальных тренировочных программ, согласно потребностям занимающихся. Практика проведения тренировок различной направленности и интенсивности, способы варьирования в зависимости от состояния занимающегося.

5. Тренировка двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).

Практическое занятие 5:

Тренировка двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость). Особенности сочетания нагрузок различной направленности. Биомеханика мышечной деятельности. Развитие функциональных возможностей и вариации тренировки в оздоровительном фитнесе.

6. Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Методика составления программ тренировок различной направленности.

Практическое занятие 6:

Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Цель, задачи, структура инструктажа. Базовые и изолирующие упражнения – техника выполнения. Сервис в тренажерном зале. Построение тренировочных программ на кардиотренажерах. Организация тренировочного процесса по направлению «Функциональный тренинг». Понятие. Классификация. Функциональная тренировка – силовая тренировка, построенная на использовании веса собственного тела, с применением силового оборудования и без него. Выполнение упражнений в различных плоскостях, наиболее естественных для работающего сустава снижает риск получения травм и увеличивает возможность использования положений, движения в которых не изолированы. Знакомство с наиболее актуальными видами функциональных тренировок, методиками их построения, спецификой работы со специальным оборудованием, предназначенным для данного вида тренинга на групповых и индивидуальных занятиях.

7. Методика тренировки занимающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Практическое занятие 7:

Методика тренировки занимающихся с проблемами опорно-двигательного аппарата. Методика тренировки занимающихся с наличием артериальной гипертензии, избыточной масса тела, нарушения толерантности к глюкозе. Методика тренировки занимающихся с проблемами слуха и зрения.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 4.1

Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы ОФО

№ тема	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1	Формы учебных занятий и методика их проведения	Проанализировать в литературных источниках. Составить собственную методику учебного занятия и обосновать.
2	Персональный тренинг в оздоровительном фитнесе, понятие, особенности	Охарактеризовать письменно персональный тренинг в своем виде спорта. Проанализировать в литературных источниках.
3	Методы диагностики физического состояния как основной показатель результативности персонального тренинга.	Найти и проанализировать публикации о методах диагностики. Вывести свой основной показатель результативности персонального тренинга.
4	Методики проведения и планирования персональной тренировки направленной на определенные цели.	Изучить в литературных источниках. Письменно проанализировать публикации.
5	Тренировка двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).	Найти и проанализировать публикации в литературных источниках. Проанализировать результаты своего опыта и дополнить.
6	Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Методика составления программ тренировок различной направленности	Составить инструктаж. Обосновать составление программы тренировки определенной направленности. Изучить и проанализировать методики составления программ тренировок различной направленности в литературных источниках.
7	Организация тренировочного процесса по направлению «Функциональный тренинг». Понятие. Классификация	Найти и проанализировать публикации. Проанализировать результаты тренинга и дополнить.
8	Методика тренировки занимающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья	Найти и проанализировать публикации. Проанализировать результаты имеющегося опыта и дополнить.
9	Промежуточная аттестация	Самостоятельное изучение пройденного материала.

Таблица 4.2

Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы ЗФО

№ тема	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1	Формы учебных занятий и методика их проведения	Проанализировать в литературных источниках. Составить собственную методику учебного занятия и обосновать.
2	Персональный тренинг в оздоровительном фитнесе, понятие, особенности	Охарактеризовать письменно персональный тренинг в своем виде спорта. Проанализировать в литературных источниках.
3	Методы диагностики физического состояния как основной показатель результативности персонального тренинга.	Найти и проанализировать публикации о методах диагностики. Вывести свой основной показатель результативности персонального тренинга.
4	Методики проведения и планирования персональной тренировки направленной на определенные цели.	Изучить в литературных источниках. Письменно проанализировать публикации.
5	Тренировка двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).	Найти и проанализировать публикации в литературных источниках. Проанализировать результаты своего опыта и дополнить.
6	Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Методика составления программ тренировок различной направленности	Составить инструктаж. Обосновать составление программы тренировки определенной направленности. Изучить и проанализировать методики составления программ тренировок различной направленности в литературных источниках.
7	Организация тренировочного процесса по направлению «Функциональный тренинг». Понятие. Классификация	Найти и проанализировать публикации. Проанализировать результаты тренинга и дополнить.
8	Методика тренировки занимающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья	Найти и проанализировать публикации. Проанализировать результаты имеющегося опыта и дополнить.
9	Итоговое тестирование	Самостоятельное изучение пройденного материала.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов для подготовки к экзамену

Вопросы к теоретическому экзамену по дисциплине «Персонализация физической подготовки в фитнесе и массовом спорте»

1. Дайте определение понятия «фитнес». Перечислите технологии, применяющиеся в практике фитнеса.
2. Роль фитнес-тренировок для поддержания и улучшения здоровья.
3. Перечислите функции мышц.
4. Что такое метаболизм?
5. Анаболизм и катаболизм как основные процессы обмена веществ.

6. Сколько килокалорий обеспечивает один грамм углеводов, жиров, белков?
7. Влияние низкой физической активности на функциональное состояние человека.
8. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы человека.
9. Физическое здоровье человека и его критерии, методы их измерения.
10. Перечислите принципы подбора режима тренировок с лицами пожилого возраста.
11. Каким образом строится фитнес-тренировка с женщинами в зависимости от их биологического цикла?
12. В чем заключается роль физических упражнений в коррекции осанки и обеспечении качества жизни при такого рода проблемах?
13. Перечислите задачи, решаемые фитнес-тренером в своей профессиональной деятельности.
14. Принципы тренировки.
15. Принцип цикличности. Обоснуйте необходимость применения периодизации тренировочного процесса при организации занятий с клиентом продвинутого уровня.
16. Что такое аэробная, анаэробная, непрерывная, интервальная тренировки?
17. Перечислите параметры тренировки с отягощениями, определяющие ее объем и интенсивность
18. Перечислите параметры тренировочного занятия с низким, средним и высоким уровнем нагрузки.
19. Перечислите параметры, определяющие объем и интенсивность аэробных тренировок, проводящихся на различных видах кардиотренажеров.
20. Какие методы используются при организации аэробных тренировок? Чем они различаются между собой?
21. Нормирование нагрузки и отдыха на различных этапах тренировочного процесса.
22. Перечислите задачи общей разминки, специальной разминки и заминки. Какие виды двигательной активности вы рекомендуете для использования в этих компонентах тренировочного занятия? Обоснуйте свои рекомендации.
23. Что такое периодизация тренировочного процесса? Что такое «макроцикл», «мезоцикл» и «микроцикл»?
24. Какова роль аэробной тренировки в программе снижения веса тела?
25. Какова роль силовой тренировки в программе снижения веса тела?
26. Обоснуйте преимущества проведения тренировок с персональным тренером.
27. Перечислите личные качества персонального тренера, имеющие, с вашей точки зрения, первостепенное значение для его успешной профессиональной деятельности.
28. Мотивация клиента. Два подхода к мотивации. Цель и процесс.
29. Правила поведения тренера в тренажерном зале во время дежурства.
30. Поясните различия между понятиями «утомление», «перенапряжение», «перетренированность»

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 5

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	ОПК-2 – Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную	Знает и понимает основные понятия теории и методики спортивной	1. Презентация 2. Доклад 3. Эссе 4. План-конспект	Компетенция сформирована: при правильности и полноте ответов на

	ориентацию в процессе занятий	<p>в</p> <p>тренировки; содержание, формы, методы моделирования и конструирования занятий фитнесом и массовым спортом; методы и способы профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом и массовым спортом.</p> <p>Умеет изучать и оценивать: программы тренировок в фитнесе и массовом спорте; спортсменов в сфере фитнеса и массового спорта; документацию необходимую для проведения занятия по фитнесу и массовому спорту.</p>	<p>тренировочного занятия.</p> <p>5. Экзамен</p>	<p>теоретические вопросы, при глубине понимая вопроса и правильности выполнения предложенных заданий</p> <p>Компетенция не сформирована: при неполном ответе обучающегося на теоретические вопросы, представляющие собой разрозненные знания, в ответе присутствует фрагментарность, нелогичность изложения и имеются существенные ошибки при выполнении предложенных заданий либо отказе обучающегося ответить на поставленный теоретический вопрос и выполнить задания.</p>
2.	ОПК-9 – Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.	<p>Знает и понимает теорию и практику планирования образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.</p> <p>Умеет изучать и оценивать результаты при планировании образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-</p>	<p>1. Презентация</p> <p>2. Доклад</p> <p>3. Эссе</p> <p>4. План-конспект тренировочного занятия.</p> <p>5. Экзамен</p>	<p>Компетенция сформирована: при правильности и полноте ответов на теоретические вопросы, при глубине понимая вопроса и правильности выполнения предложенных заданий</p> <p>Компетенция не сформирована: при неполном ответе обучающегося на теоретические вопросы, представляющие собой разрозненные знания, в ответе</p>

		управленческой и культурно-просветительской деятельности.		присутствует фрагментарность, нелогичность изложения и имеются существенные ошибки при выполнении предложенных заданий либо отказе обучающегося ответить на поставленный теоретический вопрос и выполнить задания.
3.	ПК-3 – Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта.	Знает и понимает основные понятия теории и методики спортивной тренировки; содержание, формы, методы моделирования и конструирования занятий фитнесом и массовым спортом; методы и способы профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом и массовым спортом. Умеет изучать и оценивать результаты при планировании образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.	1. Презентация 2. Доклад 3. Эссе 4. План-конспект тренировочного занятия. 5. Экзамен	Компетенция сформирована: при правильности и полноте ответов на теоретические вопросы, при глубине понимая вопроса и правильности выполнения предложенных заданий Компетенция не сформирована: при неполном ответе обучающегося на теоретические вопросы, представляющие собой разрозненные знания, в ответе присутствует фрагментарность, нелогичность изложения и имеются существенные ошибки при выполнении предложенных заданий либо отказе обучающегося ответить на поставленный теоретический вопрос и выполнить задания.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - 3-е изд. - Москва: Советский спорт, 2013. - 214 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0609-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <https://e.lanbook.com/book/11816> (22.05.2020).

7.2 Дополнительная литература:

1. Митрохина, В.В. Аэробика: теория, методика, практика / В.В. Митрохина. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2010. - 136 с. - ISBN 978-5-209-03473-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/11442.html> (22.05.2020).
2. Размахова, С.Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе: учебное пособие / С.Ю. Размахова. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2011. - 176 с. - ISBN 978-5-209-03558-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/11532.html> (22.05.2020).

7.3 Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.sporte.ru/press/tpfk/2002N8/p6-14.htm>
2. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480315>
3. <http://www.nauka-shop.com/mod/shop/productID/49847/>
4. <http://www.ibodyfit.ru/books.html>
5. <http://smolpower.ru>
6. <http://www.ibodyfit.ru/books.html>
7. <http://atletikgymnastik.narod.ru/index.htm>
8. <http://www.zdorovos.ru/services/60/81/>

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Базы данных, доступные в рамках национальной подписки

-Журналы издательства Wiley – <https://online.library.wiley.com>

Российские базы данных

-Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) – <https://icdlib.nspu.ru/>

-Национальная электронная библиотека – <https://rusneb.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Лицензионное ПО:

-Платформа для электронного обучения Microsoft Teams

-Пакет Microsoft Office 365

-Пакет Adobe Creative Cloud: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, After Effects, Acrobat Pro и др.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Для проведения занятий лекционного типа необходимо демонстрационное оборудование. Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду. Для проведения лабораторных занятий материально-техническая база оснащена спортивным и тренажерным залом, залом групповых программ.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебно-методической работе
института физической
культуры
 /Е.А. Симонова/
23 июня 2021

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ И ЭКСПЕРТИЗА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ
ПРОГРАММ И ТЕХНОЛОГИЙ**

Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура
по программе магистратуры «Индустрия фитнеса и массового спорта»,
форма обучения очная и заочная

Базилевич М.В. Проектирование и экспертиза физкультурно-спортивных программ и технологий. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, по программе «Индустрия фитнеса и массового спорта», формы обучения очная и заочная. Тюмень, 2021.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Проектирование и экспертиза физкультурно-спортивных программ и технологий [электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

Пояснительная записка

Цель дисциплины – формирование теоретической и практической готовности студентов осуществлять педагогическое проектирование и оценку качества современных физкультурно-оздоровительных (фитнес) и спортивных программ и технологий для работы с различными категориями населения в образовательных учреждениях различного типа и по месту жительства.

Задачи дисциплины:

- формирование научных знаний для осуществления педагогического проектирования и экспертизы программ и технологий в сфере фитнеса и массового спорта;
- формирование умений разрабатывать, оценивать и корректировать физкультурно-спортивные программы и технологии в сфере фитнеса и массового спорта;
- формирование готовности внедрения физкультурно-спортивных программ и технологий в сфере фитнеса и массового спорта.

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина входит в блок Б1, вариативной части В.ДВ.01.01. В соответствии с учебным планом дисциплина «Проектирование и экспертиза физкультурно-спортивных программ и технологий» изучается на втором курсе в 3 и 4 семестрах очной и заочной формах обучения. Освоение дисциплины «Проектирование и экспертиза физкультурно-спортивных программ и технологий» взаимосвязано с освоением знаний и умений в процессе освоения дисциплины: «Моделирование и конструирование тренировочного процесса в фитнесе и массовом спорте».

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
ПК-1: Способен анализировать показатели подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и рекомендации по улучшению методики подготовки	Знает основные критерии и показатели подготовленности занимающихся фитнесом и массовым спортом, требования к рекомендациям по улучшению методик подготовки занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью
	Умеет выполнять и применять анализ показателей подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях, занимающихся фитнесом и массовым спортом
ПК-2: Способен планировать и выполнять прикладные работы теоретического и экспериментального характера в физической культуре и спорте	Знает основы планирования и выполнения прикладных работ теоретического и экспериментального характера с целью определения методик повышения эффективности деятельности в физической культуре и спорте
	Умеет осуществлять планирование и прикладные работы теоретического и экспериментального характера с целью определения методик повышения эффективности деятельности в сфере физической культуры и спорта

2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов ОФО/ЗФО	Часов в семестре	
		3	4
Общий объем зач. ед. час	5	2	3
	180	72	108
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):	80/28	36/12	44/16
Лекции	26/8	12/4	14/4
Практические занятия	54/20	24/8	30/12
Лабораторные / практические занятия по подгруппам	-	-	-
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося	100/152	36/60	64/92
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	Зачет Экзамен	Зачет	Экзамен

3. Система оценивания

3.1.

В 3 семестре аттестация студентов проводится в форме зачета.

Выполнение студентом в течение семестра требований к освоению проектирования и экспертизы физкультурно-спортивных программ и технологий, которые включают: регулярное посещение лекционных и практических занятий, усвоение пройденного материала, выполнение заданий (конспекты лекций, доклады, презентации, проект и др.) и на момент аттестации он имеет 61 балл, это дает право получить "Зачтено".

Если студент набрал 35-60 баллов, то ему предлагается аттестацию пройти в форме устного опроса по 2 темам из вопросов к зачету.

Если студент набрал менее 35 баллов, то оценка ставится "не зачтено".

Студенты, обучающиеся на индивидуальном графике, сдают зачет в форме устного опроса, после выполнения презентаций, проекта.

В 4 семестре итоговая аттестация студентов проходит в форме устного экзамена. При условии выполнения всех предусмотренных заданий в течение семестра, активной работе на учебных встречах, отсутствии пропущенных занятий (или занятия отработаны), студент может получить оценку по экзамену «автоматически». Количество набранных баллов за семестр:

от 61 до 75 баллов – «удовлетворительно»;

от 76 до 90 баллов – «хорошо»;

от 91 до 100 баллов – «отлично».

Если студент пропустил занятия и не выполнил предложенные задания промежуточного контроля, то ему следует сдать экзамен в форме устного опроса.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего <i>ОФО/ЗФО</i>	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактн ой работы
			Лекц ии	Практич еские занятия	Лабора торные/ практи ческие занятия по подгруп пам	
1	2	3	4	5	6	7
III семестр II курс						
Модуль 1						
1.	Тема 1. Педагогическое проектирование в физкультурно-спортивной деятельности	5/12	2/2	-	-	-
2.	Педагогическое проектирование в физкультурно-спортивной деятельности. Функции педагогического проектирования. Уровни и виды педагогического проектирования	4	-	2	-	-
3.	Педагогическое проектирование в физкультурно-спортивной деятельности. Объекты и формы педагогического проектирования в сфере массового спорта и фитнеса	4/12	-	2/2	-	-
4.	Тема 2. Логика организации проектной деятельности	5	2	-	-	-
5.	Логика организации проектной деятельности. Жизненный цикл проекта. Результаты и оценка проектной деятельности в фитнесе и массовом спорте	4	-	2	-	-
6.	Логика организации проектной деятельности.	4	-	2	-	-

	Объекты педагогического проектирования в сфере массового спорта и фитнесе.					
7.	Тема 3 Педагогические технологии в физкультурно-спортивной деятельности	5	2	-	-	-
8.	Основные характеристики технологий в сфере физической культуры и спорта.	6	-	4	-	-
9.	Тема 4. Физкультурно-оздоровительные технологии в фитнесе	5	2	-	-	-
10.	Современные формы оздоровительной физической культуры	4/12	-	2/2	-	-
11.	Тема 5. Велнес технологии в оздоровительной физической культуре	5/12	2/2	-	-	-
12.	Велнес технологии в оздоровительной работе с различным контингентом	5/12	-	4/2	-	-
13.	Тема 6. Мониторинг показателей функционального состояния организма в процессе занятий оздоровительной физической культурой	5	2	-	-	-
14.	Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной физической культуре	4/12	-	2/2	-	-
15.	Методы исследования физического развития физической подготовленности.	3	-	2	-	-
16.	Количественные и качественные показатели функционирования сердечно-сосудистой системы в процессе занятий оздоровительной физической культурой	3	-	2	-	-
17.	Зачет		-	-	-	2/2
	Итого	72/72	12/4	24/8		2

IV семестр II курс						
18.	Тема 1. Проектирование оздоровительных программ в фитнесе	6	2	-	-	-
19.	Особенности проектирования оздоровительных телесно-ориентированных программ	7/14	-	4/2	-	-
20.	Проектирование силовых фитнес программ	5/14	-	2/2	-	-
21.	Тема 2. Проектирование индивидуальных и групповых фитнес программ	7	4	-	-	-
22.	Проектирование индивидуальных фитнес программ	5	-	2	-	-
23.	Проектирование групповых фитнес программ	5	-	2	-	-
24.	Проектирование деятельности специалиста для построения оздоровительного занятия фитнес	5	-	2	-	-
25.	Тема 3. Теоретические аспекты проектирования программ в массовом спорте	6/14	2/2	-	-	-
26.	Основные процедуры проектирования физкультурно-спортивной программы	5	-	2	-	-
27.	Логика разработки физкультурно-спортивной программы	5/14	-	2/2	-	-
28.	Тема 4. Теоретические аспекты проектирования систем спортивно-оздоровительной тренировки	6	2	-	-	-
29.	Основные концепции и технология построения тренировочных циклов	5/14	-	2/2	-	-
30.	Основные технологические подходы к построению средних циклов подготовки	5/14	-	2/2	-	-
31.	Основные технологические подходы к построения тренировочных микроциклов	5	-	2	-	-
32.	Тема 5. Проектирование занятия спортивной	6	2	-	-	-

	направленности					
33.	Общие этапы проектирования тренировочного занятия	5	-	2	-	-
34.	Тема 6. Экспертиза физкультурно-спортивных программ и технологий	6/12	2/2	-	-	-
35.	Экспертиза физкультурно-спортивных программ	8/12	-	4/2	-	-
36.	Экспертиза физкультурно-спортивных технологий	6	-	2	-	-
37.	Консультация перед экзаменом		-	-	-	2/2
38.	Экзамен		-	-	-	2/2
	Итого (часов)	108/108	14/4	30/12		4/4

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

III семестр II курса

Тема 1. Педагогическое проектирование в физкультурно-спортивной деятельности

Лекция. Краткое содержание теоретического материала (4ч.)

Терминологический аппарат: проектирование, проектный, проектировочный в системе образования и в сфере физической культуры и спорта. Многообразие понятия педагогическое проектирование. Соотношение понятий проектирование, конструирование, моделирование. Характерные черты проектной деятельности.

Практические занятия (2ч.) Краткое содержание.

Функции педагогического проектирования. Исследовательская функция. Аналитическая функция. Прогностическая функция. Преобразующая функция. Конструктивность. Уровни и виды педагогического проектирования. Уровни педагогического проектирования. Концептуальный уровень проектирования. Содержательный уровень проектирования. Технологический уровень проектирования.

Практические занятия (2ч.) Краткое содержание.

Вопросы к обсуждению:

1. Объекты педагогического проектирования в сфере массового спорта и фитнеса.
2. Формы педагогического проектирования.

Тема 2. Логика организации проектной деятельности.

Лекция. Краткое содержание теоретического материала (2ч.).

Этапы проектирования. Предпроектный этап: диагностика ситуации, проблематизация, концептуализация, целеполагание, формат проекта. Программирование и планирование проекта: программа проекта, план проекта, стратегическое планирование, организационное планирование. Этап реализации проекта. Уточнение цели, функций, задач и плана работы. Пошаговое выполнение запланированных проектных действий. Коррекция хода проекта. Процедура публичного представления проекта. Внешняя экспертиза проекта. Рефлексивный этап. Виды рефлексии. Организация процедуры рефлексии. Соответствие результата первоначальному замыслу, качество продукта, качество совместной деятельности и отношений, перспективы использования продукта и развития проекта. Послепроектный этап. Апробация. Распространение результатов и продуктов проектной деятельности.

Практические занятия (2ч.) Краткое содержание.

Вопросы к обсуждению:

Логика организации проектной деятельности. Жизненный цикл проекта. Результаты и оценка проектной деятельности в фитнесе и массовом спорте.

Тема 3 Педагогические технологии в физкультурно-спортивной деятельности

Лекция. Краткое содержание теоретического материала (2ч.)

Многообразие понятия «Педагогические технологии» в научной литературе. Признаки педагогической технологии. Классификация педагогических технологий. Технология проблемного обучения. Технология модульного обучения. Технология развивающего обучения. Игровое обучение.

Практические занятия (2 ч.) Краткое содержание.

Вопросы к обсуждению:

Основные характеристики технологий в сфере физической культуры и спорта. Структура спортивно-педагогической технологии. Технологии кондиционной тренировки. Технологии оздоровительной тренировки. Технологии спортивной тренировки.

Практические занятия (2 ч.) Краткое содержание.

Вопросы к обсуждению:

Трактование понятий «система», «процесс», «педагогическая технология», «методика» в научной литературе.

Отличия понятий «педагогическая технология» и «методика».

Тема 4. Педагогические технологии в фитнесе.

Лекция. Краткое содержание теоретического материала (2ч.)

Педагогические технологии в физкультурно-спортивной деятельности. Традиционные оздоровительные системы и современные формы оздоровительной физической культуры. Гигиеническая гимнастика, ритмическая гимнастика, аэробика. Средства и методы оздоровительных видов гимнастики. Виды аэробики. Преимущества аэробики перед другими видами оздоровительных гимнастик. Механизмы воздействия аэробики на организм занимающихся. Способы дозирования нагрузки в аэробике. Оздоровительный потенциал аэробики. Методики занятий аэробикой.

Практические занятия (2ч.) Краткое содержание.

Современные формы оздоровительной физической культуры.

Аква-аэробика как современная форма оздоровительной гимнастики. Влияние аква-аэробики на организм занимающихся. Средства и методы аква-аэробики. Способы дозирования нагрузки в аква-аэробике. Оздоровительный потенциал аква-аэробики. Противопоказания к применению аква-аэробики.

Степ-аэробика как современная форма оздоровительной гимнастики. Влияние степ-аэробики на организм занимающихся. Средства и методы степ-аэробики. Преимущества степ-аэробики перед другими видами оздоровительных гимнастик. Механизмы воздействия степ-аэробики на организм занимающихся. Способы дозирования нагрузки в степ-аэробике. Оздоровительный потенциал степ-аэробики. Противопоказания к применению степ-аэробики.

Фитбол-гимнастика как современная форма оздоровительной деятельности. Средства и методы фитбол-гимнастики. Преимущества фитбол-гимнастики перед другими видами оздоровительных гимнастик. Механизмы воздействия фитбол-гимнастики на организм занимающихся. Способы дозирования нагрузки в фитбол-гимнастике. Оздоровительный потенциал оздоровительной гимнастики фитбол-гимнастики. Правила выбора мяча для фитбол-гимнастики.

Пилатес как современная форма оздоровительной гимнастики. Влияние оздоровительной гимнастики пилатес на организм занимающихся. Средства и методы оздоровительной гимнастики пилатес. Преимущества оздоровительной гимнастики пилатес перед другими видами оздоровительных гимнастик. Механизмы воздействия оздоровительной гимнастики пилатес на организм занимающихся. Способы дозирования нагрузки в пилатесе. Оздоровительный потенциал оздоровительной гимнастики пилатес.

Йога как современная форма оздоровительной гимнастики. Влияние оздоровительной йоги на организм занимающихся. Средства и методы оздоровительной йоги. Преимущества оздоровительной йоги перед другими видами оздоровительных гимнастик. Механизмы воздействия оздоровительной йоги на организм занимающихся. Оздоровительный потенциал оздоровительной йоги. Влияние стретчинг-гимнастики на организм занимающихся. Средства и методы стретчинг-гимнастики. Преимущества стретчинг-гимнастики перед другими видами оздоровительных гимнастик. Механизмы воздействия стретчинг-гимнастики на организм занимающихся. Оздоровительный потенциал стретчинг-гимнастики.

Тема 5. Велнес технологии в оздоровительной физической культуре.

Лекция. Краткое содержание теоретического материала (2 ч.).

Велнес технологии в оздоровительной физической культуре. Организация оздоровительной работы с различным контингентом с использованием велнес технологий. Значение и задачи занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. Велнес технологии в оздоровительной работе с женщинами среднего возраста. Особенности функционирования организма женщин среднего возраста. Велнес технологии в оздоровительной работе с людьми пожилого возраста. Биологические механизмы старения. Влияние физических упражнений на пожилых людей.

Практические занятия (2ч.) Краткое содержание.

Велнес технологии в оздоровительной работе с женщинами среднего возраста. Проектирование оздоровительных тренировок для женщин среднего возраста. Формы и методики оздоровительной работы с женщинами среднего возраста. Показания и противопоказания к различным формам велнес технологий.

Практические занятия (2ч.) Краткое содержание.

Велнес технологии в оздоровительной работе с людьми пожилого возраста. Особенности организации занятий физическими упражнениями с людьми среднего и пожилого возраста. Противопоказания к занятиям физической культурой у пожилых людей. Особенности оздоровительной работы с применением велнес технологий с лицами пожилого возраста.

Тема 6. Мониторинг показателей функционального состояния организма в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Лекция. Краткое содержание теоретического материала (2ч.)

Мониторинг показателей функционального состояния организма в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Понятие «здоровья», «нормы» и «патологии». Понятие о мониторинге здоровья. Основные методы оценки состояния здоровья.

Практические занятия (2ч.) Краткое содержание.

Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной физической культуре. Врачебно-педагогические наблюдения как одна из главных форм совместной работы врача и тренера (инструктором). Содержание и задачи врачебно-педагогического наблюдения. Формы и организация врачебно-педагогических наблюдений.

Практические занятия (2ч.) Краткое содержание.

Методы исследования физического развития. Роль наружного осмотра (соматоскопия) в определении показателей физического развития и телосложения спортсмена. Визуальные

и инструментальные методы определения признаков телосложения, осанки; определение формы отдельных частей тела, формы грудной клетки, спины, живота, ног. Антропометрия. Общие правила антропометрии. Методика определения окружностей тела, продольных и поперечных размеров, массы тела и его составляющих, удельного веса тела, жизненной емкости легких, показателей силы отдельных мышечных групп и других показателей

Практические занятия (2 ч.) Краткое содержание.

Количественные и качественные показатели функционирования сердечно-сосудистой системы в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Методы определения ЧСС (пальпаторный, аускультативный, инструментальный). Метод определения артериального давления.

Методики оценки физической работоспособности в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Простейшие пробы с использованием физической нагрузки: проба Мартине, Гарвардский степ-тест, тест Купера, Руффье, тест PWC170. Методика проведения пробы, оценка результатов: нормативные величины.

IV семестр II курса

Тема 1. Проектирование оздоровительных программ в фитнесе

Лекция. Краткое содержание теоретического материала (2ч.).

Особенности проектирования оздоровительных телесно-ориентированных программ: аэробики и ее видов, пилатеса, стретчинга, фитбола и др. Подбор средств, методов для занятий видами современных оздоровительных систем физической культуры. Дозирование физической нагрузки. Техника безопасности на занятиях видами современных оздоровительных систем.

Практические занятия (4 ч.) Краткое содержание.

Вопросы для обсуждения:

Особенности проектирования оздоровительных телесно-ориентированных программ: аэробики и ее видов, пилатеса, фитбола и др. Подбор средств, методов для занятий видами современных оздоровительных систем физической культуры. Дозирование физической нагрузки.

Практические занятия (2 ч.) Краткое содержание.

Вопросы для обсуждения:

Проектирование силовых фитнес программ. Проектирование занятий со свободным весом, на тренажерах: цель, задачи, оборудование, структура занятий. Проектирование программ кроссфит-тренинга. Длительность силовых программ. Дозирование физической нагрузки. Техника безопасности на занятиях силовыми видами аэробики

Тема 2. Проектирование индивидуальных и групповых фитнес программ.

Лекция. Краткое содержание теоретического материала (4ч.)

Проектирование индивидуальных фитнес программ. Постановка цели, задач индивидуальных фитнес программ. Содержание компонентов группового фитнеса. Профессионализм инструктора индивидуальных и групповых занятий. Подготовка инструктора к занятиям. Оценка физического состояния занимающегося. Общие принципы проведения разминки. Компоненты занятия, направленные на развитие кардиореспираторной системы, мышечной силы, гибкости, выносливости.

Практические занятия (2ч.) Краткое содержание.

Вопросы для обсуждения:

Проектирование индивидуальных фитнес программ. Постановка цели, задач индивидуальных фитнес программ. Подбор средств, методов оздоровительной тренировки с учетом индивидуальных особенностей и потребностей занимающихся. Проектирование структурированных частей занятий в соответствии с методикой их организации.

Дозирование физической нагрузки: объем, интенсивность. Методы врачебного контроля на индивидуальном занятии оздоровительными формами физической культуры.

Практические занятия (2ч.) Краткое содержание.

Вопросы для обсуждения:

Проектирование групповых фитнес программ. Постановка цели, задач групповых фитнес программ. Подбор средств, методов оздоровительной тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей, занимающихся в групповых занятиях. Способы организации занимающихся на групповых занятиях оздоровительных систем физической культуры. Проектирование структурированных частей занятий в соответствии с методикой их организации. Дозирование физической нагрузки: объем, интенсивность.

Практические занятия (2 ч.) Краткое содержание.

Вопросы для обсуждения:

Отличительные особенности технологии персонального тренинга и группового тренинга. Какие преимущества и недостатки персонального тренинга и группового тренингов? Какие знания необходимы фитнес инструктору и специалисту для планирования эффективных, безопасных и целенаправленных занятий? Перечислите основные виды деятельности фитнес специалиста для полноценного построения оздоровительного занятия? Как оценить физиологическое воздействие разминки на организм? Как выполнить мониторинг интенсивности физических упражнений?

Тема 3. Теоретические аспекты проектирования программ в массовом спорте

Лекция. Краткое содержание теоретического материала (2ч.).

Классификация образовательных программ. Рабочая программа: назначение и нормативно-правовые основы ее разработки и реализации. Этапы разработки программы. Требования к структуре физкультурно-спортивной программы. Основные процедуры проектирования программы.

Практические занятия (2 ч.) Краткое содержание.

Вопросы для обсуждения:

Требования к структуре физкультурно-спортивной программы. Основные процедуры проектирования программы. Пояснительная записка. Содержание программы. Календарно-тематическое планирование и его содержание. Примерное содержание основных разделов. Ожидаемые результаты и способы их отслеживания. Обеспечение программы.

Практические занятия (2 ч.) Краткое содержание.

Вопросы для обсуждения:

Логика разработки физкультурно-спортивной программы. Целеполагание. Прогнозирование результата реализации программы. Разработка содержания программы. Разработка форм и педагогических технологий организации деятельности в рамках программы. Разработка системы обеспечения реализации программы. Разработка системы отслеживания результатов деятельности.

Тема 4. Теоретические аспекты проектирования систем спортивно-оздоровительной тренировки.

Лекция. Краткое содержание теоретического материала (4ч.)

Спортивная тренировка: цели, задачи, принципы. Характеристика основных видов подготовки: физическая, техническая, тактическая, психологическая. Общая характеристика принципов построения спортивной тренировки. Последовательность при реализации принципов построения спортивной тренировки.

Практические занятия (2 ч.) Краткое содержание.

Вопросы к обсуждению:

Основные концепции и технология построения тренировочных циклов
Принципиальные положения классического построения тренировочных макроциклов (Л.П. Матвеев) и альтернативного построения (Ю.В. Верхошанский)

Технология построения больших тренировочных циклов

Практические занятия (2 ч.) Краткое содержание.

Вопросы для обсуждения:

Основные технологические подходы к построению средних циклов подготовки

Определение мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру

Типы мезоциклов и особенности их построения

Практические занятия (2 ч.) Краткое содержание.

Вопросы для обсуждения:

Основные технологические подходы к построения тренировочных микроциклов

Определение и классификация микроциклов тренировки

Факторы, обуславливающие структуру микроциклов

Соответствие величины нагрузки задачам занятия

Сочетание нагрузок разной направленности в рамках одного занятия

Тема 5. Проектирование занятия спортивной направленности

Лекция. Краткое содержание теоретического материала (2ч.)

Теоретические аспекты проектирования систем спортивно-оздоровительной тренировки. Выбор целей проектирования спортивной тренировки. Проектирование результатов обучения и изменения функциональных систем организма. Технология проектирования занятий спортом.

Практические занятия (2 ч.) Краткое содержание.

Вопросы для обсуждения:

Общие этапы проектирования тренировочного занятия: планирование системы знаний, диагностика начальных условий, этап определения цели и постановки задач, проектирование структуры занятий, проведение занятий, анализ занятий и внесение корректив в структуру и план занятия.

Зафиксируйте план действий тренера, чтобы спроектировать учебное занятие по теме «Спортивные игры».

Проектная деятельность: "Достигни результата" - подготовить алгоритм проекта по спортивному совершенствованию в избранном виде спорта.

Тема 6. Экспертиза физкультурно-спортивных программ

Лекция. Краткое содержание теоретического материала (2ч.)

Цель экспертизы. Средства экспертизы. Процедура экспертизы. Продукт экспертизы.

Состав экспертной группы. Индивидуальная, коллективная, комплексная экспертизы.

Модели экспертизы. Уровни экспертизы.

Практические занятия (4 ч.) Краткое содержание.

Вопросы для обсуждения:

Экспертиза физкультурно-спортивных программ.

1. Провести процедуру экспертизы фитнес-программы.

2. Провести процедуру экспертизы спортивной программы.

Практические занятия (2 ч.) Краткое содержание.

Подготовиться к дискуссии:

Экспертиза физкультурно-спортивных технологий

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
III семестр II курс		
1.	Тема 1. Педагогическое проектирование в физкультурно-спортивной деятельности	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Подготовка доклада и презентации Подготовка глоссария Контроль – на практическом занятии в устной или письменной форме при обсуждении теоретических вопросов.
2.	Тема 2. Логика организации проектной деятельности	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Контроль – на практическом занятии в устной или письменной форме при обсуждении теоретических вопросов.
3.	Тема 3 Педагогические технологии в физкультурно-спортивной деятельности	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Подготовка глоссария Контроль – на практическом занятии в устной или письменной форме при обсуждении теоретических вопросов.
4.	Тема 4. Педагогические технологии в фитнесе	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Подготовка глоссария Контроль – на практическом занятии в устной или письменной форме при обсуждении теоретических вопросов.
5.	Тема 5. Велнес технологии в оздоровительной физической культуре	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Подготовка глоссария Контроль – на практическом занятии в устной или письменной форме при обсуждении теоретических вопросов.
6.	Тема 6. Мониторинг показателей функционального состояния организма в процессе занятий оздоровительной физической культурой	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Подготовка глоссария Контроль – на практическом занятии в устной или письменной форме при обсуждении теоретических вопросов.
IV семестр II курс		
7.	Тема 1. Проектирование оздоровительных программ в фитнесе	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Контроль – на практическом занятии в устной или письменной форме при обсуждении теоретических вопросов.

8.	Тема 2. Проектирование индивидуальных и групповых фитнес программ	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Контроль – на практическом занятии в устной или письменной форме при обсуждении теоретических вопросов.
9.	Тема 3. Теоретические аспекты проектирования программ в массовом спорте	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Контроль – на практическом занятии в устной или письменной форме при обсуждении теоретических вопросов.
10.	Тема 4. Теоретические аспекты проектирования систем спортивно-оздоровительной тренировки	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Контроль – на практическом занятии в устной или письменной форме при обсуждении теоретических вопросов.
11.	Тема 5. Проектирование занятия спортивной направленности	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Контроль – на практическом занятии в устной или письменной форме при обсуждении теоретических вопросов.
12.	Тема 6. Экспертиза физкультурно-спортивных программ	Чтение рекомендованной и дополнительной учебной, научной литературы. Контроль – на практическом занятии в устной или письменной форме при обсуждении теоретических вопросов.

В ходе подготовки к занятию обучающиеся читают обязательную литературу. Оценка самостоятельной работы студентов осуществляется в ходе практических занятий посредством устного опроса и проверки знаний по теме занятия. Оцениваются как фактические знания студентов, так и глубина понимания и способности вычленения, и интерпретации целостных смысловых конструкций, а также навыки самостоятельного поиска необходимой информации по теме занятия и ее критической оценки.

Важным условием освоения теоретических знаний является ведение конспектов лекций, овладение научной терминологией. Лекционные материалы следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебные пособия, научных статьях и монографиях, справочниках.

Дополнительная проработка изучаемого материала проводится на практических занятиях, в ходе которых студенты подробно анализируют основные составляющие изучаемой темы. В ходе доклада или диалога с преподавателем рассматривается содержание основных тем курса, обсуждаются последние публикации по изучаемым проблемам.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Для получения зачета в 3 семестре студенты должны набрать не менее 61 балла по специальной рейтинговой оценочной шкале. Для этого необходимо:

- посещать академические занятия (в случае пропуска по болезни необходима справка);
- выполнить учебные задания по дисциплине;
- принимать участие в обсуждении дискуссионных вопросов

Критерии оценивания: Критерием оценивания служит умение обсуждать спорные вопросы, проблемы, а также аргументировать собственную точку зрения.

Шкала оценки успеваемости студентов:

- от 35 до 60 баллов – «допуск к зачету»,

- от 61 до 100 баллов – «зачет».

В 4 семестре к экзамену допускаются студенты, выполнившие требования программы курса и сдают экзамен, который проходит в форме устного опроса. При условии выполнения заданий, студент, набравший за семестр 61-75 балла - может получить оценку "удовлетворительно", 76-90 -оценку "хорошо", 91-100 - оценку "отлично" автоматически.

Шесть семестр II курс

Вопросы к зачету

Контрольные вопросы к зачету (теоретический):

1. Педагогическая технология и методика обучения (сравнительный анализ).
2. Традиционные и инновационные технологии в сфере физической культуры, спорта и фитнеса.
3. Особенности физкультурно-спортивных технологий традиционного обучения.
4. Особенности физкультурно-спортивных технологий личностно-ориентированного обучения.
5. Структура педагогической технологии.
6. Принципы педагогической технологии.
7. Постановка целей в технологическом обучении.
8. Система средств и методов в физкультурно-спортивной технологии.
9. Фитнес-технологии.
10. Игровые технологии.
11. Физкультурно-спортивная программа (определение, назначение).
12. Разделы программы спортивной направленности.
13. Разработка программ (планируемые результаты, содержание, тематическое планирование.)
14. Предварительная экспертиза физкультурно-спортивных программ.
15. Классификация программ (учебные, воспитательные, развивающие, комплексные).
16. Сравнительный анализ «примерной программы», «модифицированной (адаптированной) программы», «авторской программы».
17. Проектирование тренировочных программ аэробной направленности в фитнесе.
18. Структура и содержание программ аэробной направленности в фитнесе.
19. Виды двигательной активности аэробной направленности.
20. Классификация структуры аэробики.
21. Требования к методике организации занятий аэробной направленности.
22. Типы тренировочных занятий аэробики.
23. Проектирование технологий занятий аэробики.
24. Проектирование программ для развития гибкости
25. Характеристика стретчинга и его виды.
26. Характеристика системы «Пилатес».
27. Характеристика системы «Каланетика».
28. Характеристика «Фитбол-аэробики».
29. Проектирование тренировочных программ силовой направленности
30. Системы силовых упражнений: бодибилдинг, пауэрлифтинг, армрестлинг и др.
31. Спортивная тренировка: цели, задачи, принципы.
32. Характеристика физической, технической, тактической, психологической подготовок.
33. Особенности спортивной подготовки в зависимости от возраста спортсменов. Технология обследования физической подготовленности.

34. Оценка физических качеств с учетом спортивной специализации.
35. Особенности организации тренировочной деятельности спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе.
36. Особенности организации тренировочной деятельности спортсменов на тренировочном этапе.
37. Средства, методы, условия, применяемые на различных этапах обучения.
38. Этапы формирования двигательного навыка

Вопросы для компьютерного тестирования

1. организованная совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного и преднамеренного педагогического воздействия, и формирования личности с заданными свойствами.

- педагогическая система
- педагогическая ситуация
- педагогический процесс

2. Проектирование это _____ по созданию проекта, _____ будущего предполагаемого явления

Этап детализации созданного проекта, для дальнейшего использования в конкретных условиях реальными участниками педагогического процесса

- конструирование
- проектирование
- моделирование

3. В педагогическом проектировании педагогический процесс относят к

- объектам
- предметам
- субъектам

4. Выберите из предложенного списка компоненты, которые входят в педагогический процесс

- принципы
- цели
- содержание
- методы
- формы
- субъекты
- результаты
- объекты
- явление
- программа

- набор фаз, через которые проходит проект с момента его

5. Определите последовательность действий при разработке концептуальной фазы проекта

6. Жизненный цикл проекта (по И.А.Колесниковой) включает ___ фазы

Стадия жизненного цикла проекта, где происходит определение конкретных способов и средств реализации выбранной модели в рамках имеющихся условий, включает этапы декомпозиции, агрегирования, исследования условий и построения программы

- конструирование системы

- моделирование системы
- структурирование системы

7. Определите содержание процедур проектной деятельности соответствующему этапу

8. Предварительная процедура реализации проекта, направленная на создание программы, содержащей набор необходимых мероприятий и действий по достижению задуманного

- планирование
- программирование
- структурирование

9. Укажите, какие компоненты педагогической технологии отсутствует в перечислении: цели, задачи, содержание, , , формы

10. Технология, в которой этапами усвоения являются актуализация мотивации, осознание ориентировочной основы деятельности, выполнение действий во внешней материализованной форме, внешнеречевой этап, этап внутренней речи, интериоризация действий

- лично-ориентированная
- развивающего обучения
- поэтапного формирования умственных действий
- полного усвоения

11. Учет индивидуальных особенностей обучающихся при организации процесса обучения называется

- дифференцированный подход
- кинезиологический подход
- развивающий подход

12. Технология, предполагающая организацию обучения на основе поисковой деятельности учащихся, с целью решения учебных задач.

- проблемное обучение
- программированное обучение
- концентрированное обучение
- проектное обучение

13. Целостная упорядоченная совокупность валидных и эффективных средств, методов и приемов, гарантированно обеспечивающих планируемый уровень физических кондиций занимающихся

- технология кондиционной тренировки
- технология спортивной тренировки
- технология воспитательной деятельности

14. Проект - это

- промежуточная форма, объединяющая преимущества проектной и функциональной структуры управления
- целенаправленное, заранее проработанное и запланированное создание или модернизация объектов
- методология организации, планирования, руководства, координации

человеческих и материальных ресурсов на протяжении проектного цикла

15. Педагог, основоположник теории и практики педагогического проектирования, который рассматривал воспитательный процесс, как своеобразно организованное педагогическое производство.

- Макаренко А.С.
- Сухомлинский В.А.
- Ушинский К.Д.
- Коменский Я.А.

16. Совокупность педагогических ситуаций, объединенных системой компонентов, способствующих наиболее полному развитию и самореализации обучающихся при непосредственном взаимодействии с педагогом

- педагогический процесс
- педагогическая система
- педагогическое мастерство

Требования конспекту:

- наличие тетради с записями от руки
- записи могут делаться как в виде точных выдержек, цитат, так и в форме свободной подачи смысла.
- должен отражать логику и смысловую связь записываемой информации.

Требования к оформлению глоссария

- дать точную формулировку термина в именительном падеже;
- объемно раскрыть смысл данного термина (глоссарий может содержать не только отдельные термины, но и фразы)
- указать автора, дающего определение и источник, в котором он находится.

Образец оформления глоссария

№	Термин	Определение	Автор/Источник
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Требования к докладу

Примерная схема выполнения задания:

четко сформулировать тему доклада;

изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации: статьи, монографии, библиография, реферативные журналы, планы, и т.д. Написать план, который полностью согласуется и логично раскрывает выбранную тему; соблюдать требования к структуре доклада (краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение, краткие выводы по исследуемой проблеме; список использованной литературы); общие положения подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу излагаемых вопросов, внести свои предложения. Оформить работу в соответствии с требованиями.

Критерии оценки:

1. Степень раскрытия темы.
2. Объем использованной научной литературы.
3. Творческий подход к выполнению задания.
4. Достоверность - информация должна быть точной и обоснованной, сведения, содержащиеся в докладе, подтверждаются ссылками на источники информации.
5. Необходимость и достаточность - приводимые данные и факты должны служить исключительно целям обоснования или иллюстрации определенных тезисов и положений доклада.

Требования к мультимедийной презентации

1. Все слайды оформить в едином стиле (единое оформление текста, фона слайдов).
2. Допускается к элементам слайдов применить анимационные эффекты.
3. Смена слайдов оформляется как по щелчку, так и автоматически (через период времени, соответствующий длительности показа слайдов).
4. Допускается применить эффекты для смены слайдов.
5. Допускается на слайде «Содержание» для каждого раздела вставить гиперссылку перехода на соответствующий слайд.
6. Сохранить презентацию в режиме «Демонстрация Power Point».
7. В целом необходимо избегать обилия слайдов, мелкого шрифта, объемных и неподходящих диаграмм.

Требования к представлению презентации:

1. Файл презентации, сохраненный в режиме «Демонстрация Power Point» и все используемые видео- и аудиофайлы необходимо скопировать на съемный носитель и предоставить преподавателю на проверку.
2. Презентация, не соответствующая указанным выше требованиям, на проверку не принимается.

Требования к подготовке проекта:

диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта);

- проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий);
- рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы развития и использования).

Требования к защите проекта

- Раскрытие темы проекта
- Подача материала: наличие, достаточность и обоснованность графического оформления;
- Оформление проекта (соответствие дизайна всей презентации поставленной цели; единство стиля включаемых в презентацию рисунков; обоснованное использование анимационных эффектов)

Требования к участию в дискуссии:

- Информированность и подготовленность студентов к дискуссии по заявленным темам
- Полная включенность в дискуссию

Перечень тем к обсуждению

1. Объекты педагогического проектирования в сфере массового спорта и фитнеса.
 2. Формы педагогического проектирования.
- Логика организации проектной деятельности.
Жизненный цикл проекта.
Основные характеристики технологий в сфере физической культуры и спорта.

Структура спортивно-педагогической технологии.
Технологии кондиционной тренировки.
Технологии оздоровительной тренировки.
Технологии спортивной тренировки.
Трактование понятий «система», «процесс», «педагогическая технология», «методика» в научной литературе.
Отличия понятий «педагогическая технология» и «методика».
Особенности проектирования оздоровительных телесно-ориентированных программ: аэробики и ее видов, пилатеса, фитбола и др.
Подбор средств, методов для занятий видами современных оздоровительных систем физической культуры.
Дозирование физической нагрузки.
Проектирование силовых фитнес программ.
Проектирование занятий со свободным весом, на тренажерах: цель, задачи, оборудование, структура занятий.
Проектирование программ кроссфит-тренинга.
Длительность силовых программ.
Дозирование физической нагрузки.
Техника безопасности на занятиях силовыми видами аэробики
Проектирование индивидуальных фитнес программ.
Проектирование групповых фитнес программ.
Отличительные особенности технологии персонального тренинга и группового тренинга.
Какие преимущества и недостатки персонального тренинга и группового тренинга?
Какие знания необходимы фитнес инструктору и специалисту для планирования эффективных, безопасных и целенаправленных занятий?
Перечислите основные виды деятельности фитнес специалиста для полноценного построения оздоровительного занятия?
Как оценить физиологическое воздействие разминки на организм?
Как выполнить мониторинг интенсивности физических упражнений?
Требования к структуре физкультурно-спортивной программы
Логика разработки физкультурно-спортивной программы
Основные концепции и технология построения тренировочных циклов
Принципиальные положения классического построения тренировочных макроциклов (Л.П. Матвеев) и альтернативного построения (Ю.В. Верхошанский)
Основные технологические подходы к построению средних циклов подготовки
Определение мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру
Определение и классификация микроциклов тренировки
Факторы, обуславливающие структуру микроциклов
Соответствие величины нагрузки задачам занятия
Сочетание нагрузок разной направленности в рамках одного занятия
Общие этапы проектирования тренировочного занятия: планирование системы знаний, диагностика начальных условий, этап определения цели и постановки задач, проектирование структуры занятий, проведение занятий, анализ занятий и внесение корректив в структуру и план занятия.
Экспертиза физкультурно-спортивных программ.

Требования к выполнению ситуационного задания:

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;
- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- обоснованность выбора методов при выполнении задания;
- соответствие формы представления задания методическим требованиям;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

Варианты ситуационных заданий

1. Разработать критерии оценки программ и технологий в фитнесе и массовом спорте.
2. Подобрать средства, методы для занятий видами современных оздоровительных систем физической культуры.
3. Провести экспертизу оздоровительной программы (тема определяется преподавателем)
4. Провести экспертизу физкультурно-спортивной программы (тема определяется преподавателем).

Требования к устному опросу:

Незачет – 0-60 баллов;

Зачет - 61-100 баллов.

Зачёт. Студенты, регулярно посещающие учебные занятия, выступающие с докладами, участвующие в дискуссиях по обсуждаемым темам, получают зачёт автоматически. В случае если студент по уважительной причине (соревнования, тренировочные сборы, состояние здоровья) имеет пропуски учебных занятий, он обязан выполнить все предъявляемые требования в части необходимых знаний, умений и навыков. Проведение промежуточной аттестации возможно с помощью тестирования. Тест разработан на платформе <https://onlinetestpad.com/ru/>, содержит 20 вопросов, открытого, закрытого типа, с одиночным и множественным выбором, а так же вопросы на сопоставление, установления последовательности т.д.

Критерии выставления зачёта

Зачёт выставляется в третьем семестре при условии, что студент:

Демонстрирует достаточный уровень знаний и способен выполнить проектирование физкультурно-спортивной программы или технологии.

При прохождении тестирования учитывается процент правильных ответов. Так если студент ответил правильно на 35% и более, то получает зачтено.

Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения дисциплины:

Критерии выставления экзаменационной оценки

оценки «отлично» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой курса, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой курса. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала;

оценки «хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полные знания учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе курса задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе курса. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности;

оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой курса, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой курса. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешность в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя

оценка «неудовлетворительно» может быть выставлена студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему

принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой курса заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

IV семестр II курса

Экзаменационные билеты содержат два вопроса, определенных для сдачи экзамена.

Результаты экзамена оцениваются по пятибалльной системе. Каждый вопрос оценивается по пятибалльной системе, после чего определяется средний балл за ответ.

Примечание [КЕТ1]: Это лучше разместить в другом разделе

Контрольные вопросы к экзамену:

1. Традиционные и инновационные технологии в сфере физической культуры, спорта и фитнеса.
2. Экспертиза физкультурно-спортивных программ.
3. Понятие «педагогическое проектирование» в научной литературе.
4. Этапы педагогического проектирования
5. Отличительные особенности педагогического проектирования от моделирования и конструирования.
6. Формы педагогического проектирования
7. Принципы педагогического проектирования
8. Проектирование педагогического объекта
9. Проектирование технологий обучения в спортивной педагогике
10. Проектирование игровых технологий в массовом спорте. Основные этапы разработки и реализации.
11. Особенности проектирования технологий в индивидуальных видах спорта
12. Особенности проектирования технологий в игровых видах спорта
13. Особенности проектирования технологий в единоборствах
14. Особенности проектирования технологий формирования мотивации к занятиям спортом.
15. Особенности проектирования технологий формирования мотивации к занятиям массовым спортом и фитнесом.
16. Особенности проектирования технологий в фитнесе.
17. Проектирование фитнес программ для детей.
18. Проектирование фитнес программ для взрослых.
19. Проектирование групповых фитнес программ.
20. Проектирование индивидуальных фитнес программ.
21. Проектирование оздоровительных технологий.
22. Технология построения больших тренировочных циклов.
23. Типы мезоциклов и особенности их построения.
24. Технологические подходы к построению тренировочных микроциклов.
25. Проблемы создания и внедрения физкультурно-спортивных технологий в современный образовательный процесс.
26. Представленность проектирования в современных педагогических исследованиях.
27. Основы методологии системного проектирования Г.П. Щедровицкого.
28. Основные методы оценки эффективности реализации технологии.
29. Критерии и средства оценивания эффективности программ аэробной, силовой направленности.
30. Проектирование тренировочных программ аэробной направленности в фитнесе.

Критерии выставления экзаменационной оценки

оценки «отлично» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой курса, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой курса. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим

творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала;

оценки «хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полные знания учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе курса задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе курса. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности;

оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой курса, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой курса. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешность в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя;

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой курса заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
	ПК-1: Способен анализировать показатели подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и рекомендации по улучшению методики подготовки;	Знает основные критерии и показатели подготовленности занимающихся фитнесом и массовым спортом, требования к рекомендациям по улучшению методик подготовки занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью	Конспекты занятий Доклад	соответствие содержания основных мыслей, сути темы занятия; содержание графических записей или тезисов. выделение ключевых слов, терминов формулирование выводов по содержанию изученного материала. Привлечение самостоятельно найденного

			<p>теоретического и научного материала для обоснования собственной точки зрения.</p> <p>Презентация</p> <p>Оформление по требованиям</p> <p>Устный опрос</p> <p>Полнота изложения материала. – Последовательность изложения. – Владение речью и терминологией. – Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. – Умение делать обобщение, выводы, сравнение. – Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. Лаконичность изложения.</p> <p>Итоговое собеседование на экзамене</p> <p>Ссылки в ответах на специальную и научную литературу</p>
		<p>Умеет выполнять и применять анализ показателей подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях, занимающихся фитнесом и массовым спортом</p>	<p>Ситуационное задание</p> <p>соответствие выполненного задания поставленным задачам; - соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания; - обоснованность выбора методов при выполнении задания; - соответствие формы представления задания методическим требованиям; - уровень владения</p>

				материалом задания при ответах на вопросы
	ПК-2: Способен планировать и выполнять прикладные работы теоретического и экспериментального характера в физической культуре и спорте	Знает основы планирования и выполнения прикладных работ теоретического и экспериментального характера с целью определения методик повышения эффективности деятельности в физической культуре и спорте	Конспект лекции	соответствие содержания основных мыслей, сути темы занятия; содержание графических записей или тезисов. выделение ключевых слов, терминов формулирование выводов по содержанию изученного материала.
			Глоссарий	точность информации; - достоверность информации; - обязательный контекст, в котором может быть употреблен данный термин.
			Ситуационное задание	соответствие выполненного задания поставленным задачам; - соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания; - обоснованность выбора методов при выполнении задания; - соответствие формы представления задания методическим требованиям; - уровень владения материалом задания при ответах на вопросы
			Итоговое собеседование на экзамене	Полнота изложения материала. – Последовательность изложения. – Владение речью и терминологией. – Умение иллюстрировать материал конкретными

				<p>примерами.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Умение делать обобщение, выводы, сравнение. – Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. <p>Лаконичность изложения.</p> <p>Ссылки в ответах на специальную и научную литературу</p>
		<p>Умеет осуществлять планирование и прикладные работы теоретического и экспериментального характера с целью определения методик повышения эффективности деятельности в сфере физической культуры и спорта</p>	<p>Ситуационное задание</p>	<p>соответствие выполненного задания поставленным задачам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания; - обоснованность выбора методов при выполнении задания; - соответствие формы представления задания методическим требованиям; - уровень владения материалом задания при ответах на вопросы
			<p>Проект</p>	<p>Соответствие контексту проектирования;</p> <p>Степень освоения процедур проектирования</p> <p>Соответствие требованиям к защите (презентация, рефлексия)</p>
			<p>Дискуссия</p>	<p>Точность аргументов</p> <p>Четкая формулировка аргументов и контраргументов.</p> <p>Доступность изложения.</p> <p>Логичность</p>

				Корректность используемой терминологии Использование примеров (аргументированность).
--	--	--	--	--

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Загвязинский, В. И. Педагогическая инноватика: проблемы стратегии и тактики: монография / В. И. Загвязинский, Т. А. Строкова; рец.: Н. А. Алексеев, О. С. Задорина; Тюм. гос ун-т. URL:[https://library.utmn.ru/dl/PPS/Zagvyzinskii-Stroкова_138-138\(1\)-Ped_innovatika-2011.pdf](https://library.utmn.ru/dl/PPS/Zagvyzinskii-Stroкова_138-138(1)-Ped_innovatika-2011.pdf) (дата обращения: 03.04.2020). - Режим доступа: по подписке

7.2 Дополнительная литература:

1. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 464 с. — ISBN 978-5-906839-57-2.— Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97499> (дата обращения: 03.04.2020). - Режим доступа: по подписке.

2. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрияшина, Е. В. Кетриш. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97462> (дата обращения: 03.04.2020). - Режим доступа: по подписке.

7.3 Интернет-ресурсы:

1. Портал Научно-теоретический журнал ТИПФК <http://teoriya.ru>
2. Портал Научная электронная библиотека – <http://elibrary.ru>

7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) – <https://icdlib.nspu.ru/>
2. Национальная электронная библиотека – <https://rusneb.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости):

Обучающимся предоставлен доступ с мобильных устройств, личных персональных компьютеров и ноутбуков посредством использования сети интернет в информационно-образовательную среду ТюмГУ, включающую в себя доступ к учебным планам и рабочим программам, к изданиям электронной библиотечной системы и электронным образовательным ресурсам.

Лицензионное ПО, Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства, используемое при организации образовательного процесса: Microsoft Office 365, Платформа для электронного обучения Microsoft Teams

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа на 22 посадочных места оснащена следующими техническими средствами обучения и

оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

Офисное ПО: операционная система MS Windows, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Kaspersky.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-методической работе института физической культуры



/Е.А. Симонова/

23 июня 2021

**ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ, АДДИКЦИЙ И ТРАВМАТИЗМА
В СПОРТЕ**

Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура
магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта»
очной и заочной формы обучения

Колунин Е.Т. «Профилактика заболеваний, аддикций и травматизма в спорте». Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта») очной и заочной формы обучения, Тюмень, 2021.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: «Профилактика заболеваний, аддикций и травматизма в спорте» [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

© Тюменский государственный университет, 2021.

© Колунин Е.Т., 2021.

1. Пояснительная записка

Занятия фитнесом, спортивная подготовка и соревнования, особенно с большими нагрузками, предъявляют высокие требования ко всем системам организма занимающихся и развитием вследствие этого различного рода заболеваний и повреждений.

В связи с этим значительна роль тренера в предупреждении травматизма. В его функциональные обязанности входит: обеспечение полной безопасности занятий, соревнований, воспитательная работа со спортсменами (настойчивое разъяснение недопустимости применения грубых, неправильных приемов, которые могут вызвать травму необходимости постоянного применения защитных приспособлений и т.п.). Опыт показывает, что там, где ведется продуманная разъяснительная работа (врачебные советы, беседы, лекции), намного меньше вероятность возникновения травм.

В предупреждении спортивного травматизма большое значение имеют знания тренера о причинах возникновения травм и умение его определять необходимые меры по их предотвращению. А также знания анатомо-физиологических особенностей адаптации организма человека к физической нагрузке. Важным компонентом в освоении данной дисциплины является умение обучающихся анализировать и систематизировать информацию о причинах травм при различных видах физических нагрузок, предугадывать критическое состояние занимающихся.

При должном внимании предупреждению повреждений при занятиях спортом, правильном выполнении методических и организационных указаний, хорошей постановке врачебного контроля и воспитательной работы травматизм в спорте должен и может быть сведен к минимуму.

Цель преподавания дисциплины: формирование у обучающихся общепрофессиональных и профессиональных компетенций через получение знаний, умений и навыков профилактики травматизма, а также эффективной реабилитации после полученных травм при занятиях фитнесом и спортом.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у обучающихся знания о видах травм и повреждений, и понимания причин появления травм при занятиях фитнесом и спортом;
- научить обучающихся осуществлять планирование и организацию оздоровительного и тренировочного процесса с учетом необходимости предотвращения травм;
- сформировать у магистрантов представление о видах и содержании реабилитации после полученных травм, сроках восстановления и наиболее эффективных средствах восстановления;
- научить обучающихся использовать при организации тренировочного процесса передовой Российской и зарубежный опыт профилактики травматизма.

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина входит в обязательную часть блока Б 1 и изучается магистрантами в 3 семестре. Для успешного изучения дисциплины «Профилактика заболеваний, аддикций и травматизма в спорте» магистранты должны освоить ряд дисциплин: «Медико-биологическое сопровождение в фитнесе и массовом спорте» необходимы знания, умения и компетенции, полученные при изучении ряда дисциплин бакалавриата: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Физиология спорта», «Теории и технологии оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе и массовом спорте», «Научно-исследовательская работа».

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины

В процессе освоения дисциплины формируется компетенция

3. Система оценивания

В течение семестра при систематическом и своевременном выполнении практических, творческих заданий (составление схем, таблиц, картотеки статей по избранной теме, глоссария и т.д.) сообщений, докладов, по результатам собеседования, участия в дискуссиях студент получает оценку текущих знаний по отдельным модулям учебной дисциплины. Студенты, обучающиеся по индивидуальному графику или пропустившие занятия, получают типовые контрольные задания по каждому модулю дисциплины и выполняют их самостоятельно, а также в процессе индивидуального консультирования. Итоговая оценка по дисциплине (промежуточный контроль) выставляется на основании полученных баллов текущего контроля и/или по результатам экзамена – ответам на экзаменационный билет (два вопроса).

Набранные студентами баллы в течение семестра за различные виды деятельности переводятся в соответствующую оценку за экзамен по дисциплине по шкале.

Шкала перевода баллов, набранных студентом в течение семестра, в экзаменационные оценки следующая:

- 61-75 баллов - «удовлетворительно»
- 76-90 баллов - «хорошо»
- 91-100 баллов - «отлично».

Студенты, не набравшие в течение семестра баллы для оценки или желающие получить оценку выше должны сдавать устный экзамен по дисциплине.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины (ОФО/ЗФО)

Таблица 2

№	Темы	Виды аудиторной работы (в час.)			Иные виды контактной работы	
		Всего	Лекции	Практические занятия Лабораторные / практические занятия по подгруппам		
1	2	3	4	5	6	7
1.	Причины и виды спортивных травм	20	2/1	4/2		
2.	Этиопатогенез спортивных травм	20	4/1	10/2		
3	Перетренированность и перенапряжения. Острые патологические состояния	20	2/1	6/2		
4	Общепедагогические и медико-биологические подходы к профилактике травм у спортсменов	20	2/1	10/2		
5	Профилактика травм у спортсменов с учетом специализаций и квалификации	22	2/2	12/2		
6	Спортивные аддикции и их профилактика	20	2/1	4/2		
7	Современные реабилитационные и лечебные мероприятия при травмах	22	2/1	10/2		
8	Консультация перед экзаменом					2
9	Экзамен					2
	Итого часов:	144	16/8	56/14		4

4.2. Содержание дисциплины по темам.

Тема 1. Причины и виды спортивных травм.

Лекция – 2ч. (1ч. ОЗО)

Причины травматизма и способы его предупреждения на занятиях фитнесом и спортом:

1. Нарушения в организации занятий.
2. Нарушения в методике обучения
3. Недисциплинированность
4. Неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря оборудования
5. Несоответствие формы одежды и обуви
6. Нарушение санитарно-гигиенических условий
7. Недостатки медицинского контроля за физическим состоянием занимающихся
8. Недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи
9. Нарушение правил техники безопасности.

Патогенез повреждений и заболеваний ОДА у спортсменов, т.е. механизм их возникновения и развития, находятся в тесной связи с причинными факторами. В спортивной практике большинство травм развивается по двум механизмам: а) давления и б) натяжения.

Понятие об экзогенном и эндогенном травматизме.

Практические занятия – 4ч. (2ч. ОЗО)

Разобрать с обучающимися следующие вопросы:

1. Понятие спортивной травмы.
2. Непосредственные факторы и причины спортивного травматизма.
3. Опосредованные причины спортивного травматизма.
4. Наиболее уязвимые звенья локомоторного аппарата спортсменов и занимающихся фитнесом.
5. Экзогенный и эндогенный травматизм.
6. Степени тяжести травм у спортсменов и их связь со стажем занятий.
7. Причины детского травматизма.
8. Первая доврачебная помощь при травмах.

Тема 2. Этиопатогенез спортивной травмы.

Лекции – 4ч. (1ч. ОЗО)

Общая классификация повреждений и заболеваний. По локализации, по характеру анатомо-структурных изменений, по степени распространенности патологического процесса.

Виды повреждений и заболеваний при занятиях массовыми видами спорта и их профилактика: сложно координационными, циклическими, командными игровыми, скоростно-силовыми.

Возможные виды повреждений и заболеваний и их профилактика при занятиях фитнесом: в тренажерном зале, оздоровительными видами гимнастики (аэробика, пилатес, йога, стретчинг).

Причины появления и особенности бурсита (bursa (лат.) – сумка) — воспалительное заболевание синовиальных сумок, сопровождающееся повышенным образованием и накоплением в их полостях экссудата. Особенности течения бурситов различной суставной локализации: плечевой, локтевой, надключичный, тазобедренный, коленный, голеностопный.

Причины появления и особенности синовита - воспаление синовиальной оболочки, ограниченным ее пределами и скоплением выпота в выстилаемой ею полости (в синовиальной сумке, влагалище сухожилий, суставной полости): инфекционные и асептические. Особенности протекания травматического и хронического синовита.

Причины появления и особенности тендинита (лат. tendo - сухожилие) - син. тендиоз - один из компонентов целого ряда состояний. Симптомы тендиоза. Особенности тендитов разной локализации: латеральный и медиальный эпикондилит, болезнь де Кервена, Локтевой стилоидит, Тендинит связки надколенника, Тендинит сухожилия четырехглавой мышцы, пост-тибиальный тендинит.

Причины появления и особенности невропатии - в общем своем значении подразумевает состояние, в основе которого лежат множественные поражения периферических нервов первично-дегенеративного характера, вызванные различными причинами — интоксикациями, дефицитом витаминов, сосудистыми, аутоиммунными, неопластическими процессами при некоторых наследственных заболеваниях. Туннельные невропатии причины и симптомы.

Причины появления и особенности протекания воспаления надкостницы (периостит). Простой, оссифицирующий, фиброзный, гнойный, серозный альбуминозный, периостит.

Причины появления и особенности протекания мышечных судорог. Наиболее часто подверженные судорогам мышцы. Мышечная усталость и нейро-мышечный контроль, обезвоживание и дефицит электролитов как основные причины появления судорог.

Гипотезы о появлении болей в мышцах: гипотеза о поврежденной или разорванной мышце, гипотеза о поврежденной соединительной ткани, гипотеза о метаболическом накоплении или осмотическом давлении и отечности, гипотеза о молочной кислоте, гипотеза о локализованном спазме двигательных единиц.

Практические занятия – 6ч. (2ч. ОЗО)

Разобрать с обучающимися следующие темы с позиций этиопатогенеза спортивной травмы:

- 1) Бурсит в плечевом суставе.
- 2) Бурсит в локтевом суставе.
- 3) Бурсит в тазобедренном суставе.
- 4) Бурсит в коленном суставе.
- 5) Бурсит в голеностопном суставе.
- 6) Причины появления и особенности хронического синовита с учетом локализации.
- 7) Тендинит связки надколенника.
- 8) Латеральный и медиальный эпикондилит.
- 9) Болезнь де Кервена.
- 10) Локтевой стилоидит.
- 11) Тендинит сухожилия четырехглавой мышцы и пост-тибиальный тендинит.
- 12) Невропатии
- 13) Воспаления надкостницы (периостит). Простой, оссифицирующий, фиброзный, гнойный, серозный альбуминозный, периостит.
- 14) Мышечные судороги.

15) Гипотезы о появлении мышечных болей: гипотеза о поврежденной или разорванной мышце, гипотеза о поврежденной соединительной ткани, гипотеза о метаболическом накоплении или осмотическом давлении и отечности, гипотеза о молочной кислоте, гипотеза о локализованном спазме двигательных единиц.

Тема 3. Перетренированность и перенапряжения. Острые патологические состояния. Лекция - 2 ч. (1ч. ОЗО)

Общая характеристика состояний переутомления, перетренированности и перенапряжения. Признаки и причины появления таких состояний и их профилактика. Стадии перетренированности и их подробная характеристика.

Причины и профилактика острых патологических состояний. Причины появления и виды обморочного состояния в связи с: натуживанием, кратковременной остановкой сердца, нокаутом или нокдауном. Острое перенапряжение миокарда, механизмы развития и причины. Характеристика и причины гипогликемического состояния. Тепловой и солнечный удары. Утопление. Внезапная смерть.

Первая доврачебная помощь при острых патологических состояниях.

Практические занятия – 6 ч. (2ч. ОЗО).

Разобрать с обучающимися следующие вопросы:

1. Признаки состояний переутомления, перетренированности и перенапряжения.
2. Стадии перетренированности.
3. Профилактика появления состояний переутомления, перетренированности и перенапряжения.
4. Профилактика появления обморочного состояния в процессе занятий различными видами спорта.
5. Профилактика острого перенапряжения миокарда.
6. Признаки и профилактика появления гипогликемического состояния.
7. Признаки и профилактика теплового и солнечного удара.
8. Профилактика утопления.
9. Причины внезапной смерти. Разбор частных клинических случаев и примеров.
10. Правила оказания первой доврачебной помощи при острых патологических состояниях.

Тема 4. Общепедагогические и медико-биологические подходы к профилактике травм у спортсменов

Лекция – 4 часа (1ч. ОЗО)

Наиболее эффективные средства и методы спортивной тренировки, позволяющие предотвратить травматизм у занимающихся в зависимости от анатомо-физиологических особенностей, психологических и возрастных особенностей занимающихся, специфики избранного вида спорта, имеющихся медицинских показаний и противопоказаний.

Требования к местам проведения занятий, нормативные гигиенические требования к площади, температуре, освещенности и влажности в помещениях для проведения спортивно-массовых мероприятий и тренировочных занятий. Особенности подготовки мест для занятий различными видами спорта.

Качество и рациональность расстановки и размещения спортивного инвентаря и оборудования. Использование страховки и помощи при обучении двигательным действиям. Особенности использования различных видов страховки в процессе занятий и соревнований: групповой, индивидуальной, смешанной.

Виды помощи (проводка, фиксация, подкрутка, поддержка, подталкивание, комбинированные приемы) и специфика её использования с учетом подготовленности занимающихся и сложности обучаемых элементов.

Формирование навыков самостраховки у занимающихся.

Общие принципы организации постнагрузочного восстановления спортсменов.

Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся за физическим состоянием и самочувствием, как наиболее эффективный способ профилактики появления травм и хронических заболеваний. Организация врачебно-педагогических обследований и

наблюдений с целью выявления утомления и переутомления, проблем со здоровьем и готовностью спортсменов к выполнению физических нагрузок.

Практические занятия – 10ч (2ч. ОЗО).

1. Провести исследование на базе различных спортивных сооружений г. Тюмени и Тюменской области. И сделать выводы о соответствии требованиям к местам проведения занятий, нормативным гигиеническим требованиям к площади, температуре, освещенности и влажности в помещениях для проведения спортивно-массовых мероприятий и тренировочных занятий. Особенности подготовки мест для занятий различными видами спорта.

2. Провести исследование на базе различных спортивных сооружений г. Тюмени и Тюменской области. И сделать выводы о соответствии требованиям к местам проведения занятий. Качество и рациональность расстановки и размещения спортивного инвентаря и оборудования. Использование страховки и помощи при обучении двигательным действиям. Особенности использования различных видов страховки в процессе занятий и соревнований: групповой, индивидуальной, смешанной.

3. Практически освоить и опробовать виды помощи (проводка, фиксация, подкрутка, поддержка, подталкивание, комбинированные приемы) и специфика её использования с учетом подготовленности занимающихся и сложности обучаемых элементов.

4. Разобрать методику формирования навыков самостраховки у занимающихся.

5. Разработать и предложить свою методику восстановления после физических нагрузок на основе общих принципов организации постнагрузочного восстановления спортсменов.

6. Освоить методики врачебного контроля и самоконтроль занимающихся за физическим состоянием и самочувствием, как наиболее эффективный способ профилактики появления травм и хронических заболеваний. Организация врачебно-педагогических обследований и наблюдений с целью выявления утомления и переутомления, проблем со здоровьем и готовностью спортсменов к выполнению физических нагрузок.

Тема 5. Профилактика травм у спортсменов с учетом специализаций и квалификации

Лекции – 4 ч. (2ч. ОЗО).

Локализация спортивных травм и повреждений в зависимости от вида спорта, спортивной квалификации и стажа занятий. Степени тяжести спортивных травм по видам спорта.

Виды повреждений, заболеваний и их профилактика на занятиях сложнокоординационными видами спорта: художественная гимнастика, спортивная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, скалолазание и ледолазание, легкоатлетическое многоборье, спортивные танцы и др.

Виды повреждений, заболеваний и их профилактика на занятиях циклическими видами спорта: легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, биатлон.

Виды повреждений, заболеваний и их профилактика на занятиях и игровыми командными видами спорта (футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч).

Виды повреждений, заболеваний и их профилактика на занятиях единоборствами (бокс, дзюдо, греко-римская борьба и др.).

Практические занятия – 12 ч. (2ч. ОЗО)

Разобрать с обучающимися следующие вопросы:

1. Виды повреждений, заболеваний и их профилактика на занятиях сложнокоординационными видами спорта: художественная гимнастика, спортивная

гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, скалолазание и ледолазание, легкоатлетическое многоборье, спортивные танцы и др. – 4 часа

2. Виды повреждений, заболеваний и их профилактика на занятиях циклическими видами спорта: легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, биатлон – 2 часа.

3. Виды повреждений, заболеваний и их профилактика на занятиях игровыми командными видами спорта (футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч) – 2 часа.

4. Виды повреждений, заболеваний и их профилактика на занятиях единоборствами (бокс, дзюдо, греко-римская борьба и др.) – 2 часа.

5. Виды повреждений, заболеваний и их профилактика на занятиях оздоровительными видами фитнеса: занятия в тренажерном зале, групповые программы, оздоровительные виды гимнастики – 2 часа.

Тема 6. Спортивные аддикции и их профилактика

Лекция -2 ч. (1ч. ОЗО)

Аддиктивное поведения с позиций психологии, медицины, физиологии, педагогики, социологии, юриспруденции. Виды аддитивного поведения, как фармакологического, так и нефармакологического характера.

Спортивная аддикция - аддикция упражнений, тренировок. Признаками спортивной аддикции являются: постоянная потребность в увеличении нагрузок, свойственная в ситуациях на получение результата от прошлого количества и качества; состояние тревожности, нервозности и злости в процессе занятиями не спортивных видов деятельности (время препровождения в семье, работа, отдых и.д.), вызванное недовольством к себе из-за того, что в данный момент он не занимается спортом; необоснованное увеличение вида типа нагрузок во время тренировочного процесса; осознанное поддержание уровня текущей нагрузки, в ситуациях, когда организм начинает чувствовать потребность в уменьшении нагрузки; увеличение времени каждой следующей тренировки; игнорирование общественного мнения и дел (работа, домашние дела и т.д.) в тот момент, когда они по времени совпадают с тренировочным процессом.

Фазы, характерные для аддиктивного поведения человека: воздержания, автоматических фантазий, фрустрации, предвосхищения и планирования, компульсивной реализации, отчаяния и катастрофы, зарока.

Признаки аддиктивного поведения: устойчивое стремление к изменению психофизического состояния, непрерывный процесс формирования аддикции, цикличность, наличие внутренней готовности к аддиктивному поведению; усиление желания и напряжения; ожидание и активный поиск объекта аддикции; получение объекта и достижение специфических переживаний; расслабление; фаза ремиссии. Ø личностные изменения и социальная дезадаптация.

Поведенческие и личностные особенности спортивного аддикта.

Признаки спортивной аддикции: толерантность, симптомы отмены, эффекты намерения, потеря контроля, время, конфликт, продолжительность. Психофизиологическое обоснование появления спортивной аддикции у занимающихся. Взаимосвязь спортивной аддикции с другими видами аддикций.

Способы определения наличия спортивной аддикции у занимающихся различного возраста и пола. Чтобы перетренированность не стала патологической, ее нужно вовремя распознать. Вот основные признаки:

- снижение активности, быстрая утомляемость;
- расстройство координации;
- требуется больше времени на восстановление сил;
- учащенное сердцебиение по утрам;
- повышенное давление в состоянии покоя;
- головная боль;

- потеря аппетита;
- боль в мышцах;
- желудочно-кишечные расстройства;
- ослабление иммунной системы;
- увеличение числа травм костно-мышечной системы;
- нарушения сна, бессонница.

Часть признаков носит физиологический характер, но не только. Обычно занятия физкультурой и спортом снимают стресс и улучшают наше самочувствие. Однако чрезмерно интенсивные занятия и тренировки имеют обратный эффект и могут вызывать раздражительность, агрессию, апатию и пониженную самооценку.

Другие виды спортивных аддикций: аддикция бега (running addiction), термогеническая, катехоламиновая, эндорфиновая гипотезы, заместительная аддикция (laddiction de remplacement), компульсивная спортивная активность, превенция, эндорфин, атлетическая анорексия.

Виды и формы профилактической работы: организация социальной среды, информирование, активное социальное научение социально-важным навыкам, организация деятельности, альтернативной аддиктивному поведению, организация здорового образа жизни (ЗОЖ), активизация личностных ресурсов, минимизация негативных последствий аддиктивного поведения.

Организация, содержание и особенности проведения социальной и психолого-педагогической профилактики спортивных аддикций. Осуществление профилактики путем изменения или формирования поведения человека. Профилактика осуществляется на разных уровнях: - изменение поведения отдельного индивида; - изменение групповых норм, поощряющих такое поведение; - создание социальной структуры (социальных норм, правового поля, социально-экономических условий, поддерживающих безопасное поведение).

Практические занятия – 4 ч. (1ч. ОЗО)

Разобрать с обучающимися ряд вопросов, связанных с:

1. Проблема спортивной аддикции с позиции педагогики, психологии, социологии, медицины.
2. Причинами появления спортивных аддикций у занимающихся (физиологические, психологические, медицинские).
3. Проблемы, возникающие у людей, страдающих спортивным и аддикциями.
4. Признаки спортивных аддикций.
5. Виды и формы работы по профилактике спортивных аддикций.
6. Организация, содержание и особенности проведения социальной и психолого-педагогической профилактики спортивных аддикций.

Тема 7. Современные реабилитационные и лечебные мероприятия при травмах.

Лекция – 2 ч. (1ч. ОЗО)

Задачи, принципы, средства и виды реабилитации.

Виды реабилитации: курс лечебной физкультуры, в том числе и занятия в бассейне, медикаментозная терапия; массаж, грязелечение, парафинотерапия; специальная диета для восстановления хрящевой и костной тканей, укрепления мышц, связок и сухожилий, ускорения обмена веществ.

Комплексное лечение и реабилитация спортивных травм при помощи хирургических, физиотерапевтических, медикаментозных методов.

Способы определения продолжительности реабилитации. Индивидуализация программы реабилитации. Содержание отдельных этапов реабилитации после

заболеваний и травм. Цель задачи и содержание на стационарном, или лечебном этапе реабилитации.

Цель задачи и содержание на санаторном этапе, период, когда пострадавший из статуса «больной» переходит к активной деятельности.

Содержание поликлинического этапа реабилитации, как завершающего, цель которого — поддержание достигнутого уровня физического развития.

Методы поддержки и стабилизации. Бандажи и ортезы на различные участки тела: шея, плечевой и локтевой сустав, запястье, бедро, голеностопный сустав.

Спортивное тейпирование. Виды спортивных тейпов. Основные правила тейпирования и возможные ошибки. Примеры тейпирования разных участков тела: кисти, локтевого сустава

Баня и сауна, как одно из эффективных средств профилактики и реабилитации спортивных травм.

Основные принципы использования спортивных кремов, мазей и гелей для профилактики и реабилитации спортивных травм. Виды и составы мазей и их влияние на поврежденные и подвергаемые нагрузкам ткани. Перечень современных спортивных мазей и гелей.

Обезболивающие средства наружного применения. Принципы действия и правила использования охлаждающих спреев, обезболивающих гелей и мазей. Виды и способы действия охлаждающего компрессионных бандажей.

Использование обогащенной тромбоцитами плазмы в лечении спортивных травм и как эффективное средство стимулирования биологических факторов способствующих заживлению ран. Использование аутологичных и рекомбинатных продуктов быстро расширило возможности ортопедии в манипулировании факторами роста и секреторными белками, с целью улучшения заживления костей и мягких тканей. Но они не используются в клинике, т.к. многие из этих продуктов не были исследованы с использованием строгих научных стандартов. Тромбоциты содержат различные белки, цитокины и другие биоактивные факторы, которые стимулируют и регулируют основные звенья заживления повреждений.

Влияние, принципы и методика использования электростимуляции мышц. В терапевтической практике (нарушение движений в коленном суставе после операции), ЭМС помогает бороться с: атрофией мышц; потерей мышечной силы; изменением показателей электромиографии (ЭМГ); снижением функциональных возможностей мышц-разгибателей колена (таких как ходьба, подъемы по ступеням, приседания на одной ноге, вертикальный прыжок).

Варианты лечения и реабилитация после травм менисков. Показания для консервативного и хирургического лечения. Виды хирургических лечений и их особенности: артроскопия, артротомия, замена мениска. Послеоперационная реабилитация

Практические занятия – 10ч. (2ч. ОЗО).

Разобрать с обучающимися обоснование содержания отдельных этапов реабилитации (стационарный, санаторный, поликлинический) при различных травмах и повреждениях:

1) Бурситы в плечевом, локтевом, тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

2) Острый и хронический синовит.

3) Тендинит связки надколенника.

4) Латеральный и медиальный эпикондилит.

5) Болезнь де Кервена.

6) Локтевой стилоидит.

7) Тендинит сухожилия четырехглавой мышцы и пост-тибиальный тендинит.

- 8) Невропатии.
- 9) Воспаления надкостницы (периостит). Простой, оссифицирующий, фиброзный, гнойный, серозный альбуминозный, периостит.
- 10) Мышечные судороги.
- 11) Острое перенапряжение миокарда.
- 12) Гипогликемическое состояние.
- 13) Тепловой и солнечный удар.
- 14) Ушибы.
- 15) Переломы.
- 15) Травмы головы.

Примерные темы рефератов и докладов

1. Причины спортивного травматизма.
2. Наиболее уязвимые звенья локомоторного аппарата спортсменов и занимающихся фитнесом.
3. Первая доврачебная помощь при травмах шеи.
4. Первая доврачебная помощь при травмах головы.
5. Первая доврачебная помощь при травмах рук и плечевого пояса.
6. Первая доврачебная помощь при травмах позвоночного столба.
7. Первая доврачебная помощь при травмах нижних конечностей.
8. Виды повреждений и заболеваний при занятиях сложнокоординационными видами спорта.
9. Виды повреждений и заболеваний при занятиях циклическими видами спорта.
10. Виды повреждений и заболеваний при занятиях командными игровыми видами спорта.
11. Виды повреждений и заболеваний при занятиях единоборствами.
12. Возможные виды повреждений и заболеваний и их профилактика при занятиях фитнесом: в тренажерном зале, оздоровительными видами гимнастики (аэробика, пилатес, йога, стретчинг).
13. Причины появления, особенности протекания и лечения бурсита.
14. Причины появления, особенности протекания и лечения синовита.
15. Причины появления, особенности протекания и лечения тендинита.
16. Причины появления, особенности протекания и лечения невропатии.
17. Причины появления, особенности протекания и лечения воспаления надкостницы (периостит).
18. Причины появления, особенности протекания и лечения мышечных судорог.
19. Гипотезы причин появления и устранение болей в мышцах.
20. Требования к местам проведения занятий.
21. Переутомление, перетренированность и перенапряжение.
22. Причины появления и виды обморочного состояния.
23. Острое перенапряжение миокарда, механизмы развития и причины.
24. Причины и характеристика гипогликемического состояния.
25. Профилактика теплового и солнечного ударов. Утопления.
26. Причины внезапных смертей в спорте и фитнесе.
27. Первая доврачебная помощь при острых патологических состояниях.
28. Страховка и помощь, как меры предупреждения травматизма.
29. Организация восстановления спортсменов.
30. Врачебного контроль и самоконтроль занимающихся за физическим состоянием и самочувствием.
31. Поведенческие и личностные особенности спортивного аддикта.
32. Причины возникновения и профилактика аддикции упражнений.
33. Задачи, принципы, средства и виды реабилитации.

34. Баня и сауна, как одно из средств профилактики и реабилитации спортивных травм.
35. Основные принципы и методики использования спортивных кремов, мазей и гелей для профилактики и реабилитации спортивных травм.
36. Обезболивающие средства наружного применения. Принципы действия и правила использования.
37. Принципы, методика использования и влияние электростимуляции мышц.
38. Варианты лечения и реабилитация после травм менисков.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Виды СРС
1.	Причины и виды спортивных травм	Работа с научной и учебно-методической литературой. Подготовка вопросов для дискуссии.
2.	Этиопатогенез спортивных травм	Работа с научной и учебно-методической литературой. Подготовка устных докладов по теме.
3.	Перетренированность и перенапряжения. Острые патологические состояния.	Изучение специальной научной и учебной литературы. Подготовка к участию в дискуссии на основе рассмотрения одного примера.
4.	Общепедагогические и медико-биологические подходы к профилактике травм у спортсменов	Изучение специальной научной и учебной литературы. Подготовка к участию в дискуссии. Подготовка устного доклада с презентацией по проблеме. Подготовка вопросов для участия в обсуждении.
5.	Индивидуализация профилактики травм у спортсменов различных специализаций и квалификации	Изучение специальной научной и учебной литературы. Подготовка к участию в дискуссии на основе рассмотрения конкретной ситуации. Подготовка устного доклада с презентацией по проблеме. Подготовка вопросов для участия в обсуждении.
6.	Спортивные аддикции и их профилактика	Изучение специальной научной и учебной литературы. Подготовка к участию в дискуссии.
7.	Современные реабилитационные и лечебные мероприятия при травмах	Изучение специальной научной и учебной литературы. Подготовка к участию в дискуссии на основе рассмотрения конкретной ситуации. Подготовка устного доклада с презентацией по проблеме. Подготовка вопросов для участия в обсуждении.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

В течение семестра при систематическом и своевременном выполнении практических заданий, сообщений, докладов, по результатам собеседования, участия в дискуссиях студент получает оценку текущих знаний по отдельным модулям учебной дисциплины. Студенты, обучающиеся по индивидуальному графику или пропустившие занятия, получают типовые контрольные задания по каждому модулю дисциплины и выполняют их самостоятельно, а также в процессе индивидуального консультирования.

Набранные студентами баллы в течение семестра за различные виды деятельности переводятся в соответствующую оценку за экзамен по дисциплине по шкале.

Шкала перевода баллов, набранных студентом в течение семестра, в экзаменационные оценки следующая:

- 61-75 баллов - «удовлетворительно»
- 76-90 баллов - «хорошо»
- 91-100 баллов - «отлично».

Студенты, не набравшие в течение семестра баллы для оценки или желающие получить оценку выше должны сдавать устный экзамен по дисциплине.

Итоговая оценка по дисциплине выставляется на основании полученных баллов текущего контроля и/или по результатам экзамена – ответам на экзаменационный билет (два вопроса).

Экзамен проходит в виде устного ответа. Критерии выставления экзаменационной оценки следующие:

Оценку «отлично» получает магистрант, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание теоретического материала дисциплины по материалам лекций, основной и дополнительной литературы, интернет-источников; умение успешно выполнять практические задания, решать ситуационные задачи, формулируя выводы на основе анализа и интерпретации полученных данных; владение комплексом современных методов диагностики морфо-функционального состояния спортсменов.

Оценку «хорошо» получает магистрант, обнаруживший прочные знания теоретического материала и базовых методов диагностики морфо-функционального статуса спортсмена, успешно выполняющий практические задания, имеющий способность к самообразованию в процессе профессиональной деятельности.

Оценку «удовлетворительно» получает магистрант, обнаруживший знание теоретического материала в объеме, необходимом для предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением практических заданий, знакомый с основной литературой и методами диагностики, рекомендованными программой дисциплины.

Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, обнаружившему пробелы в теоретических знаниях основного учебно-программного материала (не ответившего на вопросы или допустившему принципиальные ошибки в ответах на вопросы и не выполнении предусмотренных программой практических заданий).

Примерные вопросы для подготовки к экзамену:

1. Понятие спортивной травмы.
2. Непосредственные факторы и причины спортивного травматизма.
3. Опосредованные причины спортивного травматизма.
4. Наиболее уязвимые звенья локомоторного аппарата спортсменов и занимающихся фитнесом.
5. Экзогенный и эндогенный травматизм.
6. Степени тяжести травм у спортсменов и их связь со стажем занятий.
7. Причины детского травматизма.
8. Первая доврачебная помощь при травмах шеи.
9. Первая доврачебная помощь при травмах головы.
10. Первая доврачебная помощь при травмах рук и плечевого пояса.
11. Первая доврачебная помощь при травмах позвоночного столба.
12. Первая доврачебная помощь при травмах нижних конечностей.
13. Виды повреждений и заболеваний при занятиях сложнocoордиационными видами спорта.
14. Виды повреждений и заболеваний при занятиях циклическими видами спорта.
15. Виды повреждений и заболеваний при занятиях командными игровыми видами спорта.

16. Виды повреждений и заболеваний при занятиях единоборствами.
17. Возможные виды повреждений и заболеваний и их профилактика при занятиях фитнесом: в тренажерном зале, оздоровительными видами гимнастики (аэробика, пилатес, йога, стретчинг).
18. Причины появления и особенности бурсита.
19. Причины появления и особенности синовита.
20. Причины появления и особенности тендинита.
21. Причины появления и особенности невралгии.
22. Причины появления и особенности протекания воспаления надкостницы (периостит).
23. Причины появления и особенности протекания мышечных судорог.
24. Причины появления болей в мышцах.
25. Требования к местам проведения занятий.
26. Характеристика состояний переутомления, перетренированности и перенапряжения.
27. Причины появления и виды обморочного состояния.
28. Острое перенапряжение миокарда, механизмы развития и причины.
29. Характеристика и причины гипогликемического состояния.
30. Тепловой и солнечный удары. Утопление. Внезапная смерть.
31. Первая доврачебная помощь при острых патологических состояниях.
32. Особенности использования различных видов страховки в процессе занятий и соревнований.
33. Общие принципы организации поэтапного восстановления спортсменов.
34. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся за физическим состоянием и самочувствием.
35. Поведенческие и личностные особенности спортивного аддикта.
36. Причины возникновения и профилактика аддикции упражнений.
37. Задачи, принципы, средства и виды реабилитации.
38. Баня и сауна, как одно из средств профилактики и реабилитации спортивных травм.
39. Основные принципы и методики использования спортивных кремов, мазей и гелей для профилактики и реабилитации спортивных травм.
40. Обезболивающие средства наружного применения. Принципы действия и правила использования.
41. Влияние, принципы и методика использования электростимуляции мышц.
42. Варианты лечения и реабилитация после травм менисков.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
ОПК-2 Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-	<i>Знает:</i> средства, методы и приемы различных видов спорта, способные оказать негативное влияние на здоровье занимающихся <i>Умеет:</i> подбирать наиболее эффективные	Собеседование Коллоквиум Доклад, сообщение Case-study (ситуация)	Компетенция считается сформированной, если: обучающийся демонстрирует знание и понимание как подбирать использовать наиболее эффективные средства, методы, и приемы видов

оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта	средства, методы и приемы видов спорта для безопасной организации физкультурно-спортивной работы		спорта, направленные на профилактику спортивных травм и обострения заболеваний
ОПК-7 Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта	Знает: современные взгляды на этиологию и патогенез травм и повреждений, возникающих в процессе занятий фитнесом и спортом. Умет: выявлять и анализировать текущие научные и практические проблемы профилактики травм и обострения заболеваний в физкультурно-спортивной деятельности.	Доклад Реферат Собеседование и устный ответ на семинаре	Компетенция считается сформированной, если обучающийся демонстрирует: знания этиологии и патогенеза различных спортивных травм с медико-биологических и педагогических позиций озвученных различными отечественными и зарубежными учеными и практиками и понимание, того как это должно быть использовано в практической деятельности с целью профилактики спортивных травм и заболеваний.
ПК-1: Способен анализировать показатели подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и рекомендации по улучшению методики подготовки	Знает: современные методы диагностики и способы выявления предпатологических и патологических состояний у занимающихся фитнесом и спортом. Умет: составлять рекомендации по организации тренировочного процесса занимающимся фитнесом и спортом с учетом предпатологических и патологических состояний.	Коллоквиум Доклад, сообщение Case-study (ситуация)	Компетенция считается сформированной, если обучающийся демонстрирует знания и умения осуществлять диагностику функционального состояния спортсменов, а также понимание того, как осуществлять коррекцию тренировочного процесса в случае выявления отклонений в состоянии здоровья и предпатологических состояний.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: учебное пособие. Курс лекций и практические занятия / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. — Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 712 с. — ISBN 978-5-906839-52-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77241.html> (дата обращения 20.05.2020).

2. Фудин, Н.А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте: монография / Н. А. Фудин, А. А. Хадарцев, В. А. Орлов; под редакцией А. И. Григорьев. — Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2018 — 320 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74298.html> (дата обращения 20.05.2020).

7.2 Дополнительная литература:

1. Барбашов, С.В. Профилактика травматизма у ватерполисток 10-12 лет в годичном цикле подготовки : монография / С. В. Барбашов, Т. А. Тавакина, В. Н. Коновалов. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 85 с. — ISBN 978-5-91930-105-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95634.html> (дата обращения 21.05.2020).

2. Горбань, И.Г. Основные требования к организации мест занятий физической культурой: учебное пособие / И. Г. Горбань, В. А. Гребенникова. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017 — 122с. Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/78804.html>> (дата обращения 21.05.2020).

3. Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка: учебное пособие / составители Л. Ю. Башга. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 100 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95583.html> (дата обращения 21.05.2020).

4. Кудря, О.Н. Возрастные аспекты адаптации к физическим нагрузкам разной направленности: монография / О.Н. Кудря. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 172 с. — ISBN 978-5-91930-104-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95629.html> (дата обращения 21.05.2020).

5. Курч, Н.М. Физические средства восстановления в спорте: учебное пособие / Н.М. Курч, И. Г. Таламова, Т. Н. Федорова. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 132 с. — ISBN 978-5-91930-124-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95610.html> (дата обращения 21.05.2020).

6. Ландырь, А.П. Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте / А. П. Ландырь, Е. Е. Ачкасов. — Москва: Издательство «Спорт», 2018. — 240 с. — ISBN 978-5-9500181-1-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78352.html> (дата обращения 21.05.2020).

7. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html> (дата обращения 21.05.2020).

8. Тристан, В.Г. Патофизиология экстремальных и терминальных состояний: учебное пособие / В.Г. Тристан. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 76 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64952.html> (дата обращения 21.05.2020).

9. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом.— Москва: Издательство «Спорт», 2017 — 108 с. Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - <URL:<http://www.iprbookshop.ru/63654.html>> (дата обращения 21.05.2020).

10. Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте: учебное пособие / О. В. Тулякова. - Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020 — 106 с. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/93804.html>> (дата обращения 21.05.2020).

7.3 Интернет-ресурсы:

1. <http://www.teoriya.ru/> - журнал «Теория и практика физической культуры». Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.

2. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

3. <http://lesgaft-notes.spb.ru/> - Научно-теоретический журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта".

4. <http://lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. Возможен поиск информации в электронном каталоге. В разделе новости представлены материалы конференций, проводимых на базе РГУФК.

5. <http://elibrary.ru> - российский информационный портал в области науки, медицины, технологии и образования. На платформе аккумулируются полные тексты и рефераты научных статей и публикаций.

6. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> - журнал «Физическая культура. Воспитание. Образование. Тренировка». Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

7. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>

8. Институт спортивной науки <http://www.gssiweb.com/>

9. Страница лаборатории на сайте МФТИ <https://mipt.ru/education/chair/sport/science/>.

10. Сайт спортивной медицины <http://www.sportmedicine.ru/>.

11. Страница института физической культуры, раздел виртуальная школа «Спорт для всех» <https://www.utmn.ru/ifk/about/virtualnaya-shkola-sport-dlya-vsekh/>.

7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Научная электронная библиотека Elibrary

Базы данных, доступные в рамках национальной подписки

-Журналы издательства SAGE Publication – <https://journals.sagepub.com>

-Журналы издательства Wiley – <https://online.library.wiley.com>

-Clarivate Analytics – Web of Science Core Collection – https://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=C2ivzMxspGLnBiQvQWN&preferencesSaved=

Российские базы данных

-Видеотека «Решение» – <https://eduvideo.online/>

-Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) – <https://icdlib.nspu.ru/>

-Национальная электронная библиотека – <https://rusneb.ru/>

-База данных ООО «ИВИС» – <https://dlib.eastview.com/browse>

-Справочная правовая система КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru/>

-Электронная библиотека Grebennikon – <https://grebennikon.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Обучающимся предоставлен доступ с мобильных устройств, личных персональных компьютеров и ноутбуков посредством использования сети интернет в информационно-образовательную среду ТюмГУ, включающую в себя доступ к учебным планам и рабочим

программам, к изданиям электронной библиотечной системы и электронным образовательным ресурсам.

Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства:

- Платформа для электронного обучения Microsoft Teams
- Пакет Microsoft Office 365
- Пакет Adobe Creative Cloud: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, After Effects, Acrobat Pro и пр.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типов на 22 посадочных места оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

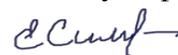
Офисное ПО: операционная система MS Windows, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Kaspersky.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет. Имеется доступ в электронно-информационную среду ТюмГУ (информационно-библиотечный центр).

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебно-методической работе
института физической культуры



/Е.А. Симонова/

23 июня 2021

ПСИХОПЕДАГОГИКА МАССОВОГО СПОРТА

Рабочая программа
для магистров по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль подготовки магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта»
очная и заочная формы обучения

Манжелей И.В. Психопедагогика массового спорта

Рабочая программа для магистрантов очной и заочной форм обучения направления 49.04.01 «Физическая культура» по профилю подготовки магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта». Тюмень, 2021. 21 с.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: «Психопедагогика массового спорта» [электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

© Тюменский государственный университет, 2021.

© Манжелей И.В., 2021.

Рабочая программа дисциплины включает следующие разделы:

1. Пояснительная записка

Цель дисциплины – формирование у будущих магистров научно-педагогического мышления и способностей использовать современные психолого-педагогические технологии и методы в сфере фитнеса и массового спорта.

Задачи дисциплины:

- Формирование у студентов ценностных ориентаций и направленности на спортивно-педагогическую профессиональную деятельность.
- Освоение студентами системы психолого-педагогических знаний и умений, необходимых для разработки и реализации образовательных программ в сфере физической культуры и массового спорта.
- Приобретение студентами опыта анализировать и проектировать улучшение показателей подготовленности физкультурников и спортсменов, разработки программ физкультурно-спортивной деятельности для учреждений основного и дополнительного образования детей и взрослых.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина входит в блок Б1 Дисциплины (модули). Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как «Методология и методы научных исследований в физической культуре и массовом спорте», «Современные проблемы наук о физической культуре и спорте», «Теория и технологии оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе и массовом спорте», «Менеджмент физкультурно-спортивной организации», «Медико-биологическое сопровождение в фитнесе и массовом спорте», «Психопедагогика массового спорта», «Технологии адаптивной физической культуры и фитнеса» и др..

В свою очередь дисциплина является интегрированным курсом, объединяющим основные направления теоретических, фундаментальных и прикладных исследований по научному обоснованию методологических подходов, средств, методов, нормативных требований, способов управления и организации, а также направленности таких компонентов системы физической культуры, как физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная оздоровительная и адаптивная физическая культура.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины

В процессе освоения дисциплины формируются компетенции

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
ПК-1 Способен анализировать показатели подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и рекомендации по улучшению методики подготовки	Знает психологические и педагогические средства и методы оценки подготовленности и выступлений спортивных команд Умеет применять психологические и педагогические средства и методы оценки подготовленности и выступлений спортивных команд
ПК – 3 Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта	Знает средства и методы разработки и реализации образовательных программ в сфере ФКиС на основе психолого-педагогического инструментария Умеет применять средства и методы разработки и реализации образовательных программ в сфере ФКиС на основе психолого-педагогического инструментария

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы		Всего часов (ОФО/ЗФО)	Часов в семестре
Общая трудоемкость	зач. ед.	5	5
	час	180	180
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):		104	
Лекции		20/10	20/10
		70/18	70/18
Лабораторные / практические занятия по подгруппам			
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		90/152	90/152
Вид промежуточной аттестации			Экзамен

Примечание: ОФО – очная форма обучения; ЗФО- заочная форма обучения

3. Система оценивания

В течение семестра при систематическом и своевременном выполнении практических, творческих заданий (составление схем, таблиц, картотеки статей по избранной теме, глоссария и т.д.) сообщений, докладов, по результатам собеседования, участия в дискуссиях студент получает оценку текущих знаний по отдельным модулям учебной дисциплины. Студенты, обучающиеся по индивидуальному графику или пропустившие занятия, получают типовые контрольные задания по каждому модулю дисциплины и выполняют их самостоятельно и в

процессе индивидуального консультирования. Итоговая оценка по дисциплине (промежуточный контроль) выставляется на основании полученных баллов текущего контроля и/или по результатам экзамена – ответам на экзаменационный билет (два вопроса).

Критерии выставления экзаменационной оценки:

Оценку «отлично» получает магистрант, показавший всестороннее и глубокое знание теоретического материала дисциплины по материалам лекций, основной и дополнительной литературы; владение комплексом современных психологических методов и приемов, необходимых для разработки и реализации образовательных программ в сфере физической культуры и массового спорта; способность к самообразованию в процессе профессиональной деятельности.

Оценку «хорошо» получает магистрант, обнаруживший прочные знания теоретического материала, умение успешно выполнять практические задания с использованием психологических методов и приемов, решать ситуационные задачи по разработке и реализации образовательных программ в сфере физической культуры и массового спорта;

Оценку «удовлетворительно» получает магистрант, обнаруживший знание теоретического материала в объеме, необходимом для предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением практических заданий с использованием психологических методов и приемов, рекомендованными программой дисциплины.

Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, обнаружившему пробелы в теоретических знаниях основного учебно-программного материала (не ответившего на вопросы или допустившему принципиальные ошибки в ответах на вопросы) и не выполнившего предусмотренных программой практических заданий.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины (ОФО/ЗФО)

Таблица 2

№	Темы	Виды аудиторной работы (в час.)				Иные виды контактной работы
		Всего	Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1	Введение в психопедагогику массового спорта. Психологическое сопровождение спортивного резерва	6/0	2/0	4/0	0	
2	Психологическая структура личности и индивидуально-типологические особенности спортсмена	6/4	2/2	4/2	0	
3	Способности спортсмена и их развитие в процессе многолетней тренировки	6/0	2/0	4/0	0	
4	Мотивация в спортивной деятельности	6/6	2/2	4/4	0	
5	Генотипическая и средовая обусловленность детского развития. Теории развития личности	8/0	2/0	6/0	0	
6	Психологический портрет дошкольника и младшего школьника. Рекомендации тренеру	8/0	2/0	6/0	0	
7	Психологический портрет подростка. Рекомендации тренеру	8/0	1/0	6/0	0	
8	Психологический портрет старшеклассника. Рекомендации тренеру	8/0	1/0	6/0	0	
9	Универсальные психологические приемы в деятельности тренера Родитель спортсмена: проблемы	8/0	1/0	4/0	0	

	и перспективы					
10	Психологические основы формирования двигательного навыка. Закономерности обучения двигательным действиям	8/0	1/0	6/2	0	
11	Психологические особенности деятельности тренера. Структура и содержательные характеристики деятельности тренера	8/0	1/0	4/0	0	
12	Психические напряжения в спорте	8/6	1/2	6/4	0	
13	Методы саморегуляции психо-эмоциональных состояний в спортивной деятельности	8/6	1/2	6/4	0	
14	Спортивная ориентация и отбор в процессе многолетней подготовки	8/4	1/2	4/2	0	
	Консультация					2
	Экзамен					2
	Всего часов:	90/28	20/10	70/18	0/0	

4.2. Содержание дисциплины по темам

Тема 1. Введение в психопедагогику массового спорта. Психологическое сопровождение спортивного резерва

Лекция – ОФО- 2 часа/ ЗФО – самостоятельно.

Предмет и задачи психопедагогики массового спорта. Понятие и структура спортивной деятельности. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений по Т.Т.Джамгарову. Классификация спортивных упражнений по В.С.Фарфелю. Структура и содержание психолого-педагогического сопровождения спортивной деятельности: психодиагностика; психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации; общая психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу и соревнованиям; психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию; ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена.

Практические занятия – ОФО- 4 часа/ЗФО-самостоятельно.

- 1.1. Охарактеризовать письменно свой вид спорта согласно классификации Т.Т. Джамгарова.
- 1.2. Охарактеризовать письменно свой вид спорта согласно классификации В.С. Фарфеля.
- 1.3. Проектная деятельность: составление социально-психологического портрета детского тренера (Анкета «Тренер» (Манжелей И.В.).

Задания для самостоятельной работы:

1. Завести «Словарь психологических терминов», в котором после каждого занятия должно добавляться не менее 10 новых понятий.
2. Завести электронную «Карту личностного роста», в которой заносить самоотчеты по всем освоенным на практических занятиях методикам психодиагностики и практические рекомендации по коррекции свойств и качеств личности.

Тема 2. Психологическая структура личности и индивидуально-типологические особенности личности спортсмена

Лекция – ОФО- 2 часа/ ЗФО – 2 часа.

Определение понятий «индивид», «личность», «индивидуальность». Иерархическая структура личности по К.К.Платонову. Характеристика биологического, биосоциального, социально-биологического и социального уровней личности. Методы диагностики личностных свойств. Учет индивидуально-личностных особенностей спортсменов в спортивной деятельности. Понятие и сущность темперамента. Типы высшей нервной деятельности по И.П. Павлову. Типы темперамента и их характеристика применительно к обучению и тренировке. Свойства темперамента. Понятие, сущность и типология характера. Типология характера по Э. Кречмеру. Акцентуации характера по А.Е. Личко. Социальная типология характера по Э.Фромму. Рекомендации по организации взаимодействия со спортсменами с учетом акцентуаций характера.

Практические занятия – ОФО- 4 часа/ЗФО-2 часа.

- 2.1. Психодиагностика свойств темперамента по Шмитку
- 2.2. Изучение акцентуаций характера по Л.Г. Горшенину.
- 2.3. Проектная деятельность: составление социально-психологического портрета детского тренера (Анкета «Тренер» (Манжелей И.В.).

Задания для самостоятельной работы:

1. Изучить акцентуации характера по методике Л.Г. Горшенина у группы спортсменов и дать психолого-педагогические рекомендации тренеру.
2. В журнале ТиПФК найти и проанализировать публикации об учете свойств темперамента и характерологических особенностей спортсменов в процессе многолетней тренировки.

Тема 3. Способности спортсмена и их развитие в процессе многолетней тренировки

Лекция – ОФО- 2 часа/ ЗФО – самостоятельно.

Понятие и виды способностей человека. Понятие задатков. Признаки способностей. Закономерности развития и проявления способностей (Б. Теплов). Структура и характеристика способностей человека. Общие и специальные способности. Структура задатков, обеспечивающих способности в спортивной деятельности. Анатомические, морфофункциональные и психодинамические задатки спортивных способностей. Физические способности. Двигательные способности. Психомоторные способности. Координационные способности. Факторы, детерминирующие развитие спортивных способностей. Основные закономерности развития двигательных способностей (А.П. Матвеев (1990), Г.П. Виноградов (1999), К.Д. Чермит (2005), Ю.Ф. Курамшин (2010). Сенситивные периоды развития способностей по В.К. Бальсевичу. Методы оценки и развития способностей. Оценка перспективности спортсмена.

Практические занятия – ОФО- 4 часа/ЗФО-самостоятельно.

- 3.1 Изучить выраженность и генерализованность волевых качеств личности по методике Н.Б. Стамбуловой.

3.2. Описать методы диагностики психомоторики спортсмена. Провести тестирование простой психической реакции и реакции на движущийся объект (РДО) уу группы спортсменов.

3.3. Проанализировать результаты тестирования психомоторики и дать рекомендации спортсмену и тренеру.

Задания для самостоятельной работы:

1. Изучить волевые качества личности спортсменов конкретной команды по методике Н.Б. Стамбуловой и дать рекомендации спортсменам и тренерам.

2. В журнале ТиПФК за последние пять лет найти и проанализировать публикации о спортивных способностях.

Тема 4. Мотивация в спортивной деятельности

Лекция – ОФО- 2 часа/ ЗФО – 2 часа.

Понятия и структура потребностно-мотивационной сферы личности спортсмена. Классификация потребностей и мотивов по А.Н.Леонтьеву и А.Маслоу. Мотивы занятий спортом по Г.Д. Горбунову. Мотивация достижения и избегания в спорте. Теория потребности достижения. Атрибутивная теория Вайнера. Теория достижения цели. Развитие мотивации достижения в соревновательной деятельности. Изучение мотивации спортсменов и физкультурников. Формирование мотивации занятий спортом.

Практические занятия – ОФО- 4 часа/ЗФО-4 часа.

4.1. Изучить мотивацию достижения успеха и избегания неудач по методике Т.Элерса.

4.2. Разработать рекомендации спортсмену и тренеру по формированию мотивации.

4.3. Освоить методы психодиагностики мотивации по компьютерной базе «Психология в образовании».

Задание для самостоятельной работы

1. Дополнить «Словарь психологических терминов»

2. Проанализировать результаты тестирования мотивации по Т.Элерсу дополнить «Карту личностного роста» и составить программу развития соревновательной мотивации.

Тема 5. Генотипическая и средовая обусловленность детского развития. Теории развития личности

Лекция – ОФО- 2 часа/ ЗФО – самостоятельно.

Теории детского развития: биологизаторская, социального научения, интракционистская. Периодизация детского развития по Эльконину. Закономерности детского развития. Стадии развития личности по Милтону Эриксону. Развитие личности по Альфреду Адлеру. Деятельностная теория развития личности А.Н.Леонтьева. Гуманистическая теория развития личности Карла Роджерса.

Практические занятия – ОФО- 6 часов/ЗФО-самостоятельно.

5.1. Освоить методику психодиагностики синдрома педагогического выгорания Н.Водопьяновой.

5.2. Проанализировать результаты тестирования синдрома педагогического выгорания дополнить «Карту личностного роста» и составить программу коррекции.

5.3. Подготовить доклад на тему «Мой педагогический опыт» или «Передовой педагогический опыт».

Задание для самостоятельной работы.

1. Дополнить «Словарь психологических терминов»

2. В журналах «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура : воспитание, образование, тренировка» найти и проанализировать публикации о воспитательном опыте в тренерской работе.

Тема 6. Психологический портрет дошкольника и младшего школьника. Психолого-педагогические рекомендации тренеру

Лекция – ОФО- 2 часа/ЗФО – самостоятельно.

Психологический портрет дошкольника: особенности биологического развития, социальная ситуация развития; развитие когнитивной сферы; формирование личности; новообразования возраста. Рекомендации тренеру по работе с дошкольниками.

Психологический портрет младшего школьника: особенности биологического развития, социальная ситуация развития; развитие когнитивной сферы; формирование личности; новообразования возраста. Рекомендации тренеру по работе с младшими школьниками.

Практические занятия – ОФО- 6 часов/ЗФО-самостоятельно.

6.1. Освоить методы диагностики готовности к обучению в компьютерной базе «Психология в образовании».

6.2. Освоить методы диагностики учебной мотивации в компьютерной базе «Психология в образовании».

6.3. Подготовить доклад и презентацию на тему «Я тренирую первоклашек».

Задание для самостоятельной работы

1. Дополнить «Словарь психологических терминов».
2. В журналах «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура : воспитание, образование, тренировка» найти и проанализировать публикации о здоровье юных спортсменов.

Тема 7. Психологический портрет подростка. Психолого-педагогические рекомендации тренеру

Лекция – ОФО- 2 часа/ ЗФО – самостоятельно.

Психологический портрет подростка: особенности биологического развития, социальная ситуация развития; развитие когнитивной сферы; формирование личности; новообразования возраста. Рекомендации тренеру по работе с подростками.

Практические занятия – ОФО- 6 часов/ЗФО-самостоятельно.

7.1. Освоить методы диагностики готовности к обучению в компьютерной базе «Психология в образовании».

7.2. Освоить методы диагностики учебной мотивации в компьютерной базе «Психология в образовании».

7.3. Подготовить доклад и презентацию на тему «Я тренирую подростков».

Задание для самостоятельной работы

1. Дополнить «Словарь психологических терминов».
2. В журналах «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура : воспитание, образование, тренировка» найти и проанализировать публикации о тренировке подростков.

Тема 8. Психологический портрет старшеклассника. Психолого-педагогические рекомендации тренеру

Лекция – ОФО- 2 часа/ ЗФО – самостоятельно.

Психологический портрет старшеклассника: социальная ситуация развития; развитие когнитивной сферы; формирование личности; новообразования возраста; рекомендации учителю физической культуры, тренеру по работе со старшеклассниками.

Практические занятия – ОФО- 6 часов/ЗФО-самостоятельно.

- 8.1. Освоить методы диагностики эмоционального состояния в компьютерной базе «Психология в образовании».
- 8.2. Освоить методы диагностики характера взаимоотношений в компьютерной базе «Психология в образовании».
- 8.3. Подготовить доклад и презентацию на тему «Я тренирую старшеклассников».

Задание для самостоятельной работы

1. Дополнить «Словарь психологических терминов».
2. В журналах «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура : воспитание, образование, тренировка» найти и проанализировать публикации о тренировке старшеклассников.

Тема 9. Универсальные психологические приемы в деятельности тренера

Родитель спортсмена: проблемы и перспективы

Лекция – ОФО- 2 часа/ ЗФО – самостоятельно.

Психологические приемы в деятельности тренера: постановка конкретной цели (задачи); постепенность повышения требований в сочетании с эмоциональной поддержкой; сочетание трех критериев оценки; справедливые групповые нормы; психотехнические игры и упражнения. Три основных типа отношения родителей к занятиям ребенка спортом: агрессивно-компенсирующее; компенсирующее; негативное; безразличное. Рекомендации родителям юных спортсменов.

Практические занятия – ОФО- 6 часов/ЗФО-самостоятельно.

- 9.1. Освоить методы диагностики родительских отношений в компьютерной базе «Психология в образовании».
- 9.2. Описать сложную педагогическую ситуацию с участием родителей спортсменов.
- 9.3. Подготовить доклад и презентацию на тему «Родитель спортсмена».

Задание для самостоятельной работы

1. Дополнить «Словарь психологических терминов».
2. В журналах «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура : воспитание, образование, тренировка» найти и проанализировать публикации о родительских взаимоотношениях в спорте.

Тема 10. Психологические основы формирования двигательного навыка. Закономерности обучения двигательным действиям

Лекция – ОФО- 2 часа/ ЗФО – самостоятельно.

Двигательное действие, навык и умение: понятие и структура. Психологическая структура двигательного действия. Психологические основы формирования двигательного навыка: этапы и их характеристика. Двигательный динамический стереотип. Закономерности обучения двигательным действиям по М. Богену.

Практические занятия – ОФО- 6 часов/ЗФО- 2 часа.

- 10.1. Разработать технологическую карту формирования конкретного двигательного навыка в избранном вами виде спорта с выделением ООД и ООТ для каждого этапа.
- 10.2. Подготовить доклад и презентацию о технологической карте формирования двигательного навыка в избранном вами виде спорта с выделением ООД и ООТ для каждого этапа.
- 10.3. Выступить с докладом на круглом столе «Психологические основы формирования двигательного навыка».

Задание для самостоятельной работы

1. Дополнить «словарь психологических терминов».

2. В журналах «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» найти и проанализировать публикации о формировании двигательных умений и навыков спортсменов.

Тема 11. Психологические особенности деятельности тренера. Структура и содержательные характеристики деятельности тренера

Лекция – ОФО- 2 часа/ЗФО – самостоятельно.

Понятие, структура и функции педагогической деятельности тренера. Гностический, проектировочный, конструктивный, организационный и коммуникативный компоненты в деятельности тренера. Педагогический такт и этика тренера. Уровни профессионального мастерства тренера: репродуктивный, адаптивный, локально-моделирующий, системно-моделирующий знания и умения, системно-моделирующий деятельность и поведение. Понятие, структура и содержание профессиональной компетентности тренера. Модель профессиональной компетентности тренера. Становление профессиональной компетентности тренера.

Практические занятия – ОФО- 6 часов/ЗФО-самостоятельно.

11.1 Освоить методику Н.В. Журина Е.П. Ильина «Изучение удовлетворенности учителей своей профессией и работой»

11.2. Освоить методику «КСК» (компетентности социально-коммуникативной) (Н.И. Шевандрин)

11.3. Выступить с докладом на круглом столе «Психологические особенности деятельности тренера».

Задание для самостоятельной работы

1. Дополнить «Карту личностного роста»

2. В журналах «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» за последние пять лет найти и проанализировать публикации о деятельности тренера.

Тема 12. Психические напряжения в спорте

Лекция – ОФО- 2 часа/ ЗФО – 2 часа.

Психические напряжения и перенапряжения в тренировочном процессе, его динамика и причины. Рекомендации спортсмену и тренеру по предупреждению и устранению последствий психического перенапряжения в тренировочном процессе. Предсоревновательное и соревновательное психическое напряжение, его динамика и причины. Состояние «предстартового безразличия», «предстартовой апатии», «предстартовой лихорадки» и «боевой готовности». Рекомендации спортсмену и тренеру при подготовке к соревнованиям.

Практические занятия – ОФО- 6 часов/ЗФО- 4 часа.

12.1. Изучить психо-эмоциональное состояние по методикам Корнеева-Ханина, Спилберга-Ханина, САН.

12.2. Ментальный тренинг по методу Сильва. Упражнения для саморегуляции. Сеанс вербально-музыкального погружения.

12.3. Аутогенная тренировка

Задание для самостоятельной работы

1. Дополнить «Карту личностного роста»

2. В журналах «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» за последние пять лет найти и проанализировать публикации о саморегуляции спортсменов.

Тема 13. Методы саморегуляции психо-эмоциональных состояний в спортивной деятельности

Лекция – ОФО- 2 часа/ ЗФО – 2 часа.

Понятие и эффекты саморегуляции. Способы и приемы саморегуляции. Классификация методов саморегуляции психо-эмоциональных состояний. Релаксация. Гетеротренинг. Вербально-музыкальное погружение по Г.Д.Горбунову. Аутогенная тренировка. Классическая методика И.Шульца. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Практические занятия – ОФО- 6 часов/ЗФО-4 часа.

13.1. Изучить психо-эмоциональное состояние по методикам Корнеева-Ханина, Спилберга-Ханина, САН.

13.2. Ментальный тренинг по методу Сильва. Упражнения для саморегуляции. Сеанс вербально-музыкального погружения.

13.3. Аутогенная тренировка

Задание для самостоятельной работы

1. Дополнить «Карту личностного роста» и «Словарь психологических терминов»
2. Изучить и проанализировать автореферат А. Сорокиной «Технология психолого-педагогического сопровождения стрелковой подготовки биатлонистов».

Тема 14. Спортивная ориентация и отбор в процессе многолетней подготовки

Лекция – ОФО- 2 часа/ ЗФО – 2 часа.

Подходы к прогнозированию спортивных достижений. Спортивная ориентация и отбор: понятия; характеристика; компоненты и критерии. Основные методологические принципы спортивного отбора. Система психологического отбора. Формирование целевых признаков. Выбор прогностических признаков. Построение модели отбора. Практика спортивного отбора.

Практические занятия – ОФО- 6 часов/ЗФО-2 часа.

14.1. Подобрать основные критерии и показатели для спортивного отбора в конкретном виде спорта (согласно специализации).

14.2. Подготовить доклад на тему «Спортивная ориентация в избранном виде спорта».

14.3. Согласно основным критериям для спортивного отбора в конкретном виде спорта провести педагогическое тестирование детей занимающихся в спортивной команде. Проанализировать данные исследований. Дать рекомендации тренеру и родителям.

Задание для самостоятельной работы

1. Дополнить «Карту личностного роста» и «Словарь психологических терминов»
2. В журналах «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура : воспитание, образование, тренировка» найти и проанализировать публикации, посвященные спортивной ориентации и спортивному отбору.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ Темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1	Введение в психопедагогику массового спорта. Психологическое сопровождение спортивного резерва	Чтение обязательной и дополнительной литературы Подготовка к участию в дискуссии на основе рассмотрения конкретной ситуации Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
2	Психологическая структура личности и индивидуально-типологические особенности спортсмена	Чтение обязательной и дополнительной литературы Подготовка устного доклада с презентацией по проблеме. Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
3	Способности спортсмена и их развитие в процессе многолетней тренировки	Чтение обязательной и дополнительной литературы Подготовка вопросов для участия в обсуждении Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
4	Мотивация в спортивной деятельности	Чтение обязательной и дополнительной литературы Подготовка устного доклада с презентацией по проблеме. Проектная деятельность
5	Генотипическая и средовая обусловленность детского развития. Теории развития личности	Чтение обязательной и дополнительной литературы Подготовка устного доклада с презентацией по проблеме. Проектная деятельность
6	Психологический портрет дошкольника и младшего школьника. Рекомендации тренеру	Чтение обязательной и дополнительной литературы Подготовка устного доклада с презентацией по проблеме Проектная деятельность
7	Психологический портрет подростка. Рекомендации тренеру	Чтение обязательной и дополнительной литературы Подготовка устного доклада с презентацией по проблеме Проектная деятельность
8	Психологический портрет старшеклассника. Рекомендации тренеру	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
9	Универсальные	Чтение обязательной и дополнительной

	психологические приемы в деятельности тренера Родитель спортсмена: проблемы и перспективы	литературы Подготовка к участию в дискуссии на основе рассмотрения конкретной ситуации Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
10	Психологические основы формирования двигательного навыка. Закономерности обучения двигательным действиям	Чтение обязательной и дополнительной литературы Подготовка к участию в дискуссии на основе рассмотрения конкретной ситуации Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
11	Психологические особенности деятельности тренера. Структура и содержательные характеристики деятельности тренера	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
12	Психические напряжения в спорте	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
13	Методы саморегуляции психо-эмоциональных состояний в спортивной деятельности	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
14	Спортивная ориентация и отбор в процессе многолетней подготовки	Чтение обязательной и дополнительной литературы Подготовка вопросов для участия в обсуждении Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность

При освоении дисциплины магистрантам следует придерживаться следующего порядка действий:

Содержание учебной деятельности студентов

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Конспектирование лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на индивидуальной консультации или на практическом занятии.
Практические занятия	Работа в учебной аудитории по групповой программе, выполнение заданий по теме, подготовка ответов на контрольные вопросы.

	<p>Подготовка студентов к практическим занятиям осуществляется с учетом общей структуры учебного процесса и подразумевает выполнение домашнего задания по теме очередного занятия.</p> <p>Для осуществления работы по подготовке к занятиям необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой, диагностическими методиками и методами, провести исследовательскую работу и составить отчет по проведенному исследованию. Защитить на практическом занятии результаты проведенного исследования.</p>
Контрольная работа/индивидуальные задания	<p>Самостоятельная работа студента предполагает знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных терминов, положений и сведений по конкретной теме. Для осуществления самостоятельной работы необходимо ознакомиться, диагностическими методиками и методами, провести исследовательскую работу и составить отчет по проведенному исследованию. Защитить на практическом занятии результаты проведенного исследования.</p>
Подготовка к экзамену	<p>При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на контрольные вопросы, конспекты лекций и рекомендуемую литературу.</p>

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

В течение семестра при систематическом и своевременном выполнении практических, творческих заданий (составление схем, таблиц, картотеки статей по избранной теме, глоссария и т.д.) сообщений, докладов, по результатам собеседования, участия в дискуссиях студент получает оценку текущих знаний по отдельным модулям (темам) учебной дисциплины. Студенты, обучающиеся по индивидуальному графику или пропустившие занятия, получают типовые контрольные задания по каждому модулю дисциплины и выполняют их самостоятельно и в процессе индивидуального консультирования. Итоговая оценка по дисциплине (промежуточный контроль) выставляется на основании полученных баллов текущего контроля и/или по результатам экзамена – ответам на экзаменационный билет (два вопроса).

Критерии выставления экзаменационной оценки:

Оценку «отлично» получает магистрант, показавший всестороннее и глубокое знание теоретического материала дисциплины по материалам лекций, основной и дополнительной литературы; владение комплексом современных психологических методов и приемов, необходимых для разработки и реализации образовательных программ в сфере физической культуры и массового спорта; способность к самообразованию в процессе профессиональной деятельности.

Оценку «хорошо» получает магистрант, обнаруживший прочные знания теоретического материала, умение успешно выполнять практические задания с использованием психологических методов и приемов, решать ситуационные задачи по разработке и реализации образовательных программ в сфере физической культуры и массового спорта;

Оценку «удовлетворительно» получает магистрант, обнаруживший знание теоретического материала в объеме, необходимом для предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением практических заданий с использованием психологических методов и приемов, рекомендованными программой дисциплины.

Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, обнаружившему пробелы в теоретических знаниях основного учебно-программного материала (не ответившего на вопросы или допустившему принципиальные ошибки в ответах на вопросы) и не выполнившего предусмотренных программой практических заданий.

Примерные контрольные вопросы для подготовки к экзамену:

1. Дайте понятие психологического сопровождения спортивной деятельности. Опишите структуру и содержание психологического сопровождения спортивной деятельности.
2. Сформулируйте задачи и опишите методы психологического сопровождения спортивной деятельности.
3. Представьте графически и опишите структуру психологической систематики видов спорта по Д.Джамгарову.
4. Представьте графически и опишите структуру личности по К.К. Платонову.
5. Опишите модель личности спортсмена. Укажите компоненты обобщенной модели личности спортсмена.
6. Дайте характеристику типам нервной деятельности и типам темперамента. Перечислите и опишите свойства темперамента.
7. Опишите особенности организации тренировочного и воспитательного процесса у лиц с различными свойствами темперамента.
8. Дайте определение понятие характера человека. Расскажите о типологиях характера и укажите специфические особенности характера спортсмена.
9. Дайте определение понятия воли. Опишите особенности проявления воли у человека.
10. Представьте структуру волевых качеств спортсмена по А.Ц.Пуни и иерархию волевых качеств у представителей различных видов спорта.
11. Опишите закономерности развития и проявления способностей человека и структуру спортивных способностей.
12. Какие задатки к спортивным способностям Вы знаете? Опишите особенности проявления задатков к спортивной деятельности.
13. Определите понятия потребность, мотив, личностный смысл, ценность, ценностные ориентации, направленность личности. Опишите соотношение этих понятий.
14. Опишите структуру и содержание потребностно-мотивационной сферы человека.
15. Что такое соревновательная мотивация, мотивация достижения успехов и избегания неудач?
16. Как мотивация достижения успехов и избегания неудач влияет на успешность соревновательной деятельности?
17. Опишите теорию потребности достижения и атрибутивную теорию Вайнера.
18. Опишите теорию достижения цели.
19. Какие Вы знаете методы и приемы развития мотивации достижения в соревновательной деятельности?
20. Опишите генотипические и средовые факторы детского развития.
21. Приведите теории развития личности.

22. Составьте психологический портрет младшего школьника: социальная ситуация развития; особенности биологического, когнитивного и личностного развития; новообразования; рекомендации тренеру.
23. Составьте психологический портрет подростка: социальная ситуация развития; особенности биологического, когнитивного и личностного развития; новообразования; рекомендации тренеру.
24. Составьте психологический портрет старшеклассника: социальная ситуация развития; особенности биологического, когнитивного и личностного развития; новообразования; рекомендации тренеру.
25. Опишите психологические основы и закономерности формирования двигательных навыков.
26. Что такое динамический стереотип и дезавтоматизация двигательного навыка?
27. Что такое идеомоторная тренировка? Какой эффект дает идеомоторная тренировка?
28. Опишите структуру учебно-тренировочного процесса.
29. Расскажите о планировании учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.
30. Опишите структуру и содержание деятельности тренера. Назовите основные компоненты профессиональной компетентности тренера?
31. Опишите уровни профессионального мастерства тренера. Какие личностные и профессионально важные качества обеспечивают успешность спортивно-педагогической деятельности?
32. Опишите универсальные психологические приемы в деятельности тренера.
33. Опишите особенности отношения родителей спортсмена к занятиям спортом ребенка.
34. Охарактеризуйте стадии психического перенапряжения в спорте и укажите их значение в оптимизации тренировочного процесса?
35. Каковы механизмы влияния экстремальных ситуаций соревновательного характера на результативность в спортивной деятельности?
36. Проанализируйте предсоревновательные состояния спортсменов.
37. Опишите средства и методы коррекции не благоприятных психо-эмоциональных состояний в спорте.
38. Что такое спортивная ориентация и спортивный отбор? Опишите цели, содержание и основные отличия этих явлений.
39. Дайте понятие педагогической ситуации. Проанализируйте сложную спортивно-педагогическую ситуацию.
40. Какие критерии и показатели являются основными при организации системы спортивного отбора.

6.2. Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	ПК-1 Способен анализировать показатели подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов	<i>Знает</i> психологические и педагогические средства и методы оценки подготовленности и	собеседование контрольная работа	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно»

	сборных команд и рекомендации по улучшению методики подготовки	выступлений спортивных команд <i>Умеет</i> применять психологические и педагогические средства и методы оценки подготовленности и выступлений спортивных команд	доклад дискуссия отчет о case-study отчет о проекте экзамен	«неудовлетворительно»
2	ПК – 3 Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта	Знает средства и методы разработки и реализации образовательных программ в сфере ФКиС на основе использования психолого-педагогического инструментария <i>Умеет</i> применять средства и методы разработки и реализации образовательных программ в сфере ФКиС на основе использования психолого-педагогического инструментария	собеседование контрольная работа доклад дискуссия отчет о case-study отчет о проекте экзамен	

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 .Основная литература:

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие / Г. Д. Горбунов. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Советский спорт, 2014. — 328 с. — ISBN 978-5-9718-0698-1. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/69843> (дата обращения: 11.02.2020). — Режим доступа: по подписке.

7.2. Дополнительная литература :

1. Бабушкин, Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 449 с. — ISBN 978-5-4487-0668-4. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/90578.html> (дата обращения: 11.02.2020). — Режим доступа: по подписке.

2. Спортивная психология : учебник / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин, В. А. Сальников, Е. А. Науменко ; под редакцией Г. Д. Бабушкина. — Саратов : Вузовское образование, 2021. — 400 с. — ISBN 978-5-4487-0744-5. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/99249.html> (дата обращения: 11.02.2020). — Режим доступа: по подписке.

7.3 Интернет-ресурсы:

1. <http://www.teoriya.ru/> - журнал «Теория и практика физической культуры». Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.
2. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
3. <http://lesgaft-notes.spb.ru/> - Научно-теоретический журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта".
4. <http://lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. Возможен поиск информации в электронном каталоге. В разделе новости представлены материалы конференций, проводимых на базе РГУФК.
5. <http://elibrary.ru> - российский информационный портал в области науки, медицины, технологии и образования. На платформе аккумулируются полные тексты и рефераты научных статей и публикаций.
6. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> - журнал «Физическая культура. Воспитание. Образование. Тренировка». Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.
7. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>
8. Институт спортивной науки <http://www.gssiweb.com/>
9. Страница лаборатории на сайте МФТИ <https://mipt.ru/education/chair/sport/science/>.
10. Сайт спортивной медицины <http://www.sportmedicine.ru/>.
11. Страница института физической культуры, раздел виртуальная школа «Спорт для всех» <https://www.utmn.ru/ifk/about/virtualnaya-shkola-sport-dlya-vsekh/>.

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Базы данных, доступные в рамках национальной подписки

- Журналы издательства SAGE Publication – <https://journals.sagepub.com>
- Журналы издательства Wiley – <https://online.library.wiley.com>
- Clarivate Analytics – Web of Science Core Collection – https://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=C2ivzMXspGLnBiQvQWN&preferencesSaved=

Российские базы данных

- Видеотека «Решение» – <https://eduvideo.online/>
- Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) – <https://icdlib.nspu.ru/>
- Национальная электронная библиотека – <https://rusneb.ru/>
- База данных ООО «ИВИС» – <https://dlib.eastview.com/browse>
- Справочная правовая система КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru/>
- Электронная библиотека Grebennikon – <https://grebennikon.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости):

Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства:

- Пакет Microsoft Office 365
- Платформа для электронного обучения Microsoft Teams
- Пакет Adobe Creative Cloud: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, After Effects, Acrobat Pro и пр.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения лекционных и практических занятий.

Учебные аудитории снабжены компьютерами с выходом в Интернет, мультимедиа оборудованием. Имеется доступ в электронно-информационную среду ТюмГУ (информационно-библиотечный центр).

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-методической работе института физической культуры

 /Е.А. Симонова/

23 июня 2021

Современные проблемы наук о физической культуре и спорте
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура,
магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта»
формы обучения: очная и заочная

Макаридин Д. Н. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта», формы обучения: очная и заочная. Тюмень, 2021.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Современные проблемы наук о физической культуре и спорте [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования подготовки магистра по направлению – Физическая культура.

Актуальность курса обусловлена тем, что наука в современных условиях является важным фактором влияющим на прогрессивные преобразования в обществе во всех областях, в том числе и в физкультурном образовании, спорте и физическом воспитании.

Цель преподавания курса – показать в современном аспекте состояние и наиболее актуальную проблематику физической культуры и спорта как многоаспектных объектов научного исследования.

Задачи изучения дисциплины:

- Сформировать представление об исследовательских подходах, реализуемых в исследовании физической культуры и спорта, как сложных социально-культурных феноменах;
- Ознакомить студентов с современными научными теориями, разработанными в условиях практики физической культуры и спорта последних лет;
- Раскрыть перспективные направления исследования в различных областях научного знания о физической культуре и спорте и пути их интеграции и дифференциации на современном этапе развития.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина входит в блок Б1 Дисциплины (модули). Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: педагогика и психология, теория физической культуры, спортивная метрология, физиология спорта.

В свою очередь дисциплина является интегрированным курсом, объединяющим основные направления теоретических, фундаментальных и прикладных исследований по научному обоснованию методологических подходов, средств, методов, нормативных требований, способов управления и организации, а также направленности таких компонентов системы физической культуры, как физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная оздоровительная и адаптивная физическая культура.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий.	Знает систему научного знания о ФК и С, ее структуре; междисциплинарную интеграцию комплексов наук, изучающих ФК и С: естественно-научных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных; современные социокультурные проблемы наук о ФК и спорте
	Умеет проводить анализ и представлять интегративную информацию по вопросам развития физической культуры и спорта на местном и региональном уровне для принятия управленческих решений по ее совершенствованию
ОПК-7 Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта.	Знает российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта.
	Умеет обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта.

ОПК-8	Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний.	Знает необходимый и достаточный спектр методов анализа и систематизации научно-методической информации для определения приоритетов в подготовке спортсменов, приоритетных задач организационно-управленческой деятельности, проектной деятельности в области ФК, для оценки эффективности принятых организационно-управленческих решений, соответствия разрабатываемых проектов ФСД нормативным документам
		Умеет различать специфику основных категорий научного исследования: проблемная ситуация, проблема исследования, его гипотеза, объект и предмет исследования, его цель и задачи, методы исследования, положения. Выносимые на защиту, выводы
		Умеет оперировать основными и теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе критического осмысления

2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Часов в семестре	
			1	2
Общая трудоемкость	зач. ед.	7	3	4
	час	252	108	144
Из них:				
Часы аудиторной работы (всего):				
Лекции		42	18	24
Практические занятия		84	34	50
Лабораторные / практические занятия по подгруппам				
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		90	56	34
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Зачет	Экзамен

Таблица 1.1.

Заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Часов в семестре	
			1	2
Общая трудоемкость	зач. ед.	7	3	4
	час	252	108	144
Из них:				
Часы аудиторной работы (всего):				
Лекции		10	4	6
Практические занятия		24	10	14
Лабораторные / практические занятия по				

подгруппам			
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося	205	90	115
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		Зачет	Экзамен

3. Система оценивания

3. Система оценивания

При проведении текущего контроля используются такие оценочные средства как: собеседование, конспект, ситуационное задание. Студенты, выполнившие все задания текущего контроля и не имеющие пропусков занятий без уважительных причин, получают зачёт.

Студенты, не сдавшие задания текущего контроля и имеющие пропуски занятий без уважительных причин сдают зачёт. Форма проведения зачёта по дисциплине – собеседование и выполнение ситуационного задания по теме НИР.

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу (модулю).

Конспект (лекции, прочитанного при подготовке к семинару источника) представляет собой вид аудиторной или внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме.

Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются подчеркиванием, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).

Критерии оценки:

- содержательность конспекта, соответствие плану;
- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
- ясность, лаконичность изложения мыслей студента;
- умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов;
- графическое выделение особо значимой информации;
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения;
- конспект сдан в срок.

Доклад с презентацией - сообщение по заданной теме, с целью получить знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развить навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

Критерии оценки:

- научность, логическая последовательность изложения;
- соответствие содержания теме презентации;
- логическая структура презентации (понятная навигация);
- стиль оформления презентации;
- рациональное использование графических объектов;
- рациональное использование анимационных эффектов;
- грамотность (наличие грамматических и синтаксических ошибок);
- грамотно оформленные библиографические ссылки
- культура выступления при представлении презентации

Ситуационное задание – задание, выполняемое студентами по результатам пройденной теории, включающее в себя применение данных теоретических знаний на практике.

Критерии оценки:

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;
- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

Варианты ситуационных заданий:

1. Составить список источников и литературы по теме НИР.
2. Выполнить анализ списка подобранных источников, установить их полноту и соответствие предложенной теме НИР в сфере ФК и С.
3. Подготовить список научных и научно-методических источников по теме НИР.
4. Выполнить систематизацию и анализ научных источников по теме НИР.
5. Подготовить рецензию на научный текст (статью, монографию, диссертацию).
6. Выполнить конспект научного текста (монографии, статьи).
7. Составить аннотацию научного текста (ВКР, диссертации)
8. Провести анализ и оценку выполнения задания (по предложенным критериям).

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)		Иные виды контактной работы	
			Лекции	Практические занятия		Лабораторные/ практические занятия
1	2	3	4	5	6	7
	Проблемы развития наук о физической культуре и спорте					
1	Система научного знания о физической культуре и спорте, ее структура	25	4	8		
2	Проблема разработки концептуальный представлений о тенденциях развития физической культуры и спорта	25	4	8		
3	Сравнительный анализ традиционных и	24	4	8		

	нетрадиционных направлений в сфере физической культуры и спорта					
4	Научно-прикладные аспекты совершенствования отечественной системы физического воспитания	26	4	8		
5	Проблема оптимизации многолетнего процесса физического воспитания в соответствии с закономерностями жизнедеятельности индивида	25	2	2		
6	Зачет	2	0	0	0	2
	Всего	90	42	84		
	Обзор современных инновационных разработок в сфере физической культуры и спорта	0				
1	Дидактическая проблематика в сфере физической культуры	25	5	10		
2	Проблематика углубленного познания закономерностей оптимизации процесса физического развития индивида и совершенствования технологий воспитания физических качеств и двигательных способностей	25	5	10		
3	Проблематика дальнейшей разработки теории и технологии современного спорта	26	5	10		
4	Проблематика дифференциации современного спортивного движения и научно-теоретического обеспечения развития общедоступного (ординарного) и спорта высших достижений	25	5	10		
5	Проблематика разработки методологии и технологии моделирования и контроля процессов развития физкультурной и спортивной деятельности и ее результатов	26	4	10		
6	Консультация перед экзаменом	2				2
7	Экзамен	2				2
	Итого (часов)	252	42	84		

Таблица 2.1.

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				Иные виды контактной работы
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/ практические занятия	
1	2		4	5	6	7
	Проблемы развития наук о физической культуре и спорте					
1	Система научного знания о физической культуре и спорте, ее структура	30	2	2		
2	Проблема разработки концептуальный представлений о тенденциях развития физической культуры и спорта	26	2	2		
3	Сравнительный анализ традиционных и нетрадиционных направлений в сфере физической культуры и спорта	24		2		
4	Научно-прикладные аспекты совершенствования отечественной системы физического воспитания	30		2		
5	Проблема оптимизации многолетнего процесса физического воспитания в соответствии с закономерностями жизнедеятельности индивида	27		2		
6	Зачет	2	0	0	0	2
	Всего	205	10	24		
	Обзор современных инновационных разработок в сфере физической культуры и спорта	0				
1	Дидактическая проблематика в сфере	20	2	2		

	физической культуры					
2	Проблематика углубленного познания закономерностей оптимизации процесса физического развития индивида и совершенствования технологий воспитания физических качеств и двигательных способностей	35	2	2		
3	Проблематика дальнейшей разработки теории и технологии современного спорта	30	2	2		
4	Проблематика дифференции современного спортивного движения и научно-теоретического обеспечения развития общедоступного (ординарного) и спорта высших достижений	23		4		
5	Проблематика разработки методологии и технологии моделирования и контроля процессов развития физкультурной и спортивной деятельности и ее результатов	23		4		
6	Консультация перед экзаменом	2				2
7	Экзамен	2				2
	Итого (часов)	272	10	24	0	

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ НАУК О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

1. Система научного знания о физической культуре и спорте, ее структура

Комплекс наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественнонаучные, психолого-педагогические, социально-гуманитарные. Специфика каждой группы научного знания.

Эволюционный, системный и синергетический подходы как ведущие направления научной методологии и новые виды интеграции наук, изучающих физическую культуру и спорт на современном этапе. Характеристика и соотношение физической и спортивной культур.

Концепция конверсии высоких технологий спортивной подготовки и организации спортивной деятельности в теорию и практику физического воспитания и «спорта для всех».

2. Проблема разработки концептуальных представлений о тенденциях развития физической культуры и спорта

Проблема исследования телесно ориентированных практик в рамках современной культуры в дискурсе современного развития антропологии. Концепция аналитической сомаэстетики Р.Шустермана.

Взаимообусловленность функций и форм физической культуры. Отражение в социальной структуре физической культуры и особенностей ее формирования, возникающих в силу различия тех или иных сфер жизнедеятельности в обществе и развития социальных потребностей.

Проблема определения структурно-функциональных особенностей и разработки технологий видов и разновидностей физической культуры: базовой и базово-продолжающей; специализированно-прикладной; спортивной; адаптивной; оздоровительно-реабилитационной;

повседневно-бытовой. Проблематика повышения эффективности школьной физической культуры. Спортизация физического воспитания школьников.

3. Сравнительный анализ традиционных и нетрадиционных направлений в сфере физической культуры и спорта

Сравнительная характеристика исторически сложившихся и современных систем физических упражнений в различных регионах мира (йога, ушу, аэробика). Анализ их связи с особенностями культурных, общественно-политических и других факторов, оказавших влияние на их зарождение и развитие. Проблема аккультурации заимствованных систем физических упражнений в современных системах физической культуры. Проблема снижения интереса к традиционным для системы физической культуры средств физического воспитания. Проблематика интеграции спортивной и физической культур в контексте развития современных практик физического воспитания и адаптирования технологий спортивной подготовки и заимствованных систем физических упражнений к потребностям и условиям физического воспитания подрастающего поколения.

4. Научно-прикладные аспекты совершенствования отечественной системы физического воспитания

Проблематика уточнения целевых установок системы физического воспитания в контексте процессов эволюционного развития человека, биологических параметров, характеризующих оптимальное состояние организма и факторов внешней и внутренней среды.

Проблематика совершенствования программно-нормативных основ отечественной системы физического воспитания в соответствии с социальными, региональными и культурным факторами. Научно-теоретические аспекты разработки программно-нормативных основ в различных видах физической культуры.

Пути повышения эффективности физического воспитания как фактора самореализации человека и развитие физических и духовных способностей. Факторы и условия повышения эффективности физкультурной деятельности в современных условиях. Факторы, обеспечивающие эффективность средств, методов и форм построения и организации занятий. Проблема формирования и эффективности организационных основ отечественной системы физического воспитания: исторический и современный аспекты. Развитие общественных и спортивных организаций, спортивных движений и инициатив и пути повышения эффективности их деятельности. Проблематика формирования правовой базы функционирования физической культуры и спорта. Анализ закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте» и проблем, связанных с современной практикой спортивного движения и разворачивающимися процессами профессионализации и коммерциализации спорта.

5. Проблематика оптимизации структуры многолетнего процесса физического воспитания в соответствии с закономерностями онтогенеза и динамики жизнедеятельности индивида

Факторы биологического характера, детерминирующие двигательную активность. Феномен двигательной активности и современная методология его исследования. Концепция двигательной активности человека как система представлений об основных закономерностях управляемого развития и утилизации двигательного потенциала индивида. Пути, направления, средства и формы организации двигательной активности различных континентов. Новые подходы к проектированию систем физической подготовки в различные периоды жизни человека. Ключевые аспекты физического совершенствования: необходимость формирования основ двигательного потенциала человека в первые месяцы жизни, детерминированность содержания двигательной активности закономерностями возрастного моторного и психического развития, обязательность двигательной активности в течение всей жизни, формирование понимания роли и значения физической культуры в системе общечеловеческих культурных ценностей и потребности человека в двигательной активности.

ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ РАЗРАБОТОК В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

6. Дидактическая проблематика в сфере физической культуры

Пути углубления принципов, средств и методов обучения двигательным действиям на основе новых подходов в исследовании закономерностей двигательных умений и навыков.

Обучение двигательному действию как процесс целенаправленного управления формированием двигательного умения и навыка в свете теоретических построений Н.А. Бернштейна, А.А. Ухтомского, В.С. Фарфеля, М.М. Богена. Особенность этапов обучения двигательному действию. Проблема соответствия методов задачам этапа обучения и их соотношение, способствующее стабилизации, динамичности и вариативности двигательных умений и навыков. Проблема перестройки прочно сформированного двигательного навыка и пути ее решения. Содержание контроля и самоконтроля на этапе результирующей обработки действия. Проблема соотношения двигательного навыка и уровня развития физических качеств.

7. Проблематика углубленного познания закономерностей оптимизации процесса физического развития индивида и совершенствования технологий воспитания физических качеств и двигательных способностей

Совершенствование технологии воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, гибкости, выносливости) на основе соответствия средств и методов воспитания закономерностям онтогенеза.

Эволюционный подход в исследовании феномена физической активности человека (В.К. Бальсевич) и формирование научного знания о естественных законах развития двигательного потенциала человека. Концепция физической активности человека как система представлений об основных закономерностях управляемого развития и утилизации двигательного потенциала индивида. Проблема учета индивидуальных морфофункциональных и возрастных особенностей, моторных способностей и личностных мотиваций в процессе физического воспитания. Фундаментальные закономерности развития двигательного потенциала человека: генетически детерминированная ритмичность развития двигательной функции и обеспечивающих ее морфофункциональных систем организма в онтогенезе человека; неравномерный характер возрастного преобразования элементов и структур систем двигательных действий; асинхронность колебаний интенсивности развития элементов по отношению к структурам систем двигательных действий.

Типы сенситивности, детерминирующих эффективность воздействий при стимулированном развитии двигательного потенциала: генотипическая и фенотипическая, их характеристика.

Проблематика исследования компонентов двигательных способностей. Формирование спортивной генетики как области научного знания. Характеристика ее научной проблематики.

8. Проблематика дальнейшей разработки теории и технологии современного спорта

Проблема изучения спорта как социокультурного феномена в его историческом развитии и современном состоянии. Прогнозы развития спорта высших достижений в свете гуманитарного знания.

Проблема изучения спорта как субкультуры и негативные явления в его развитии (формирование специфических норм, ценностей и отношений в сфере профессионального спорта, спортивный фанатизм, допинг в спорте).

Проблематика междисциплинарной области теории спорта «Спортивная рекордология». Спортивное достижение как объект познания и оценки науки о спорте. Ценности и строение спортивных достижений. Динамика и современный уровень высших спортивных достижений. Прогнозирование высших спортивных достижений.

Современная теория подготовки спортсменов и ее основные разделы. Исторические предпосылки, методологические основы построения теории подготовки спортсменов и ее реализация. Система подготовки национальных команд: история формирования и концептуальные положения. Олимпийские виды спорта, соревнования и соревновательная деятельность. Основы современной системы подготовки. Техничко-тактическая и психологическая подготовка. Двигательные (физические) качества и физическая подготовка. Макроструктура процесса подготовки. Микро- и мезоструктура процесса подготовки. Отбор, ориентация, управление и контроль в системе подготовки и соревновательной деятельности. Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности. Внутрисоревновательные и внесоревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности.

9. Проблематика дифференции современного спортивного движения и научно-теоретического обеспечения развития общедоступного (ординарного) и спорта высших достижений

Профессионализация современного спорта высших достижений. Проблема дифференциации профессионального спорта («профессионально-супердостиженческий» спорт и «профессионально-коммерческий» спорт) в свете гуманитарной ценности спорта.

Проблематика общедоступного спорта («спорта для всех»). Проблемы развития адаптивного спорта. Концепция научной дисциплины «Гуманитаристика спорта» В.И. Столярова и проблема реализации гуманистической модели соревнования. Деятельность международных спортивных организаций по сохранению гуманистических ценностей спорта. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов в спорте высших достижений и основные проблемы их реализации. Прирост объема тренировочной и соревновательной деятельности и исчерпанность возможностей этого направления. Устранение в 4-летних олимпийских циклах противоречия между системой целенаправленной подготовкой к олимпийским играм и практикой участия в большом количестве соревнований в течение года.

Разработка методики продления периода успешных выступлений спортсменов на заключительных этапах спортивной карьеры. Строгое соответствие системы тренировки избранного вида спорта. Максимальная ориентация на индивидуальные задатки и способности каждого конкретного спортсмена. Стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, мобилизации функциональных резервов.

Соответствие системы подготовки к главным соревнованиям, географическим и климатическим условиям их проведения. Расширение нетрадиционных средств подготовки. Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности. Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом закономерностей становления спортивного мастерства. Расширение, конкретизация и частичная перестройка знаний по ряду разделов спортивной подготовки. Проблема спортивного травматизма. Динамичность системы подготовки, ее оперативная коррекция с учетом основных тенденций соревновательной практики.

10. Проблематика разработки методологии и технологии моделирования и контроля процессов развития физкультурной и спортивной деятельности и ее результатов

Научно-методологические основы построения моделей соревновательной деятельности. Построение моделей подготовленности. Проблема построения функциональных моделей. Концепция моделирования соревновательной деятельности и подготовленности на основе индивидуальных особенностей спортсменов. Научно-методические основы прогнозирования в спорте. Методы прогнозирования. Виды прогнозирования и их значение. Виды прогнозирования и их значение в спортивной практике.

Планы семинарских занятий.

1. Система научного знания о физической культуре и спорте, ее структура.

- характеристика группы естественно-научных дисциплин, составляющих систему научного знания о физической культуре и спорте;
- характеристика группы психолого-педагогических дисциплин;
- характеристика группы социально-гуманитарных дисциплин;
- суть системного и синергетического подходов как ведущих направлений методологии;
- характеристика концепции конверсии высоких технологий спортивной подготовки и организации спортивной деятельности.

2. Проблема разработки концептуальных представлений о тенденциях развития физической культуры и спорта.

- характеристика концепции аналитической сомаэстетики Р. Шустермана;
- структурно-функциональные особенности базовой и базово-продолжающей, специализированно-прикладной, спортивной, адаптивной, оздоровительно-реабилитационной и других разновидностей физической культуры;
- спортизация физического воспитания школьников.

3. Сравнительный анализ традиционных и нетрадиционных направлений в сфере физической культуры и спорта.

- характеристика систем физических упражнений: йога, ушу, аэробика;
- особенности межкультурной коммуникации восточных и западных систем физических упражнений;
- причины снижения интереса к традиционным для системы физической культуры средств физического воспитания.

4. Научно-прикладные аспекты совершенствования отечественной системы физического воспитания

- характеристика целевых установок системы физического воспитания в контексте эволюционного развития человека;
- современное состояние программно-нормативных основ отечественной системы физического воспитания;
- пути формирования современных организационных основ отечественной системы физического воспитания;
- реализация Закона РФ «О физической культуре и спорте»;
- особенности коммерциализации спорта.

5. Проблематика оптимизации структуры многолетнего процесса физического воспитания в соответствии с закономерностями онтогенеза и динамики жизнедеятельности индивида

- характеристика концепции двигательной активности человека;
- пути, направления, средства и формы организации двигательной активности различных возрастных контингентов;
- инновационные подходы к проектированию систем физической подготовки в различные периоды жизни человека;
- закономерности возрастного моторного и психического развития, обязательность двигательной активности в течение всей жизни, потребности человека в двигательной активности.

6. Дидактическая проблематика в сфере физической культуры

- значение работ Бернштейна Н.А., Ухтомского А.А., Фарфеля В.С., Богена М.М. в теории обучения двигательным умениям и навыкам;

- методические подходы, способствующие стабилизации, динамичности и вариативности двигательных умений и навыков;
- специфика соотношения двигательного навыка и уровня развития физических качеств.

7. Проблематика углубленного познания закономерностей оптимизации процесса физического развития индивида и совершенствования технологий воспитания физических качеств и двигательных способностей

- характеристика эволюционного подхода в исследовании феномена физической активности человека (В.К. Бальсевич);
- концепция физической активности человека;
- учет индивидуальных морфофункциональных и возрастных особенностей, моторных способностей и личностных мотиваций в процессе физического воспитания;
- фундаментальные закономерности развития двигательного потенциала человека;
- формирование спортивной генетики как области научного знания, характеристика ее научной проблематики.

8. Проблематика дальнейшей разработки теории и технологии современного спорта

- спорт как социально-культурный феномен;
- прогнозы развития спорта высших достижений в свете гуманитарного знания;
- проблема изучения спорта как субкультуры (фанатизм, допинг в спорте);
- спортивное достижение как объект познания и оценки науки о спорте;
- основы современной системы подготовки в спорте.

9. Проблематика дифференции современного движения и научно-теоретического обеспечения развития общедоступного (ординарного) и спорта высших достижений

- профессионализация современного спорта высших достижений;
- проблематика общедоступного спорта («спорта для всех»);
- развитие адаптивного спорта;
- концепция научной дисциплины «Гуманитаристика спорта» В.И. Столярова и проблема реализации гуманистической модели соревнования;
- направления совершенствования системы подготовки спортсменов в спорте высших достижений и основные проблемы их реализации;
- система управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом закономерностей становления спортивного мастерства.

10. Проблематика разработки методологии и технологии моделирования и контроля процессов развития физкультурной и спортивной деятельности и ее результатов

- построение моделей соревновательной деятельности;
- концепция построения моделей соревновательной деятельности на основе индивидуальных особенностей спортсменов;
- основы прогнозирования в спорте.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
	1 семестр	

	Проблемы развития наук о физической культуре и спорте	
1	Система научного знания о физической культуре и спорте, ее структура	Поиск информационных источников. Предполагает поиск электронных ресурсов, содержащих информация по проблемам ФК и С. Критерии оценки: полнота выбора источников поиска, точность поиска
2	Проблема разработки концептуальный представлений о тенденциях развития физической культуры и спорта	Поиск информационных источников. Предполагает поиск электронных ресурсов, содержащих информация по проблемам ФК и С. Критерии оценки: полнота выбора источников поиска, точность поиска
3	Сравнительный анализ традиционных и нетрадиционных направлений в сфере физической культуры и спорта	Подготовка доклада по результатам НИР. Необходимо подготовить устный доклад, соблюдая следующие требования: — к структуре доклада — она должна включать: краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы; — к содержанию доклада — общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения
4	Научно-прикладные аспекты совершенствования отечественной системы физического воспитания	Поиск информационных источников. Предполагает поиск документов и изданий, в которых содержится информация по теме. Критерии оценки: полнота выбора источников поиска, точность поиска Подготовка рецензии .
5	Проблема оптимизации многолетнего процесса физического воспитания в соответствии с закономерностями жизнедеятельности индивида	Подготовка конспекта. Выполнение задания: Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин). Критерии оценки:

		<ul style="list-style-type: none"> - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.
6	Обзорная консультация перед зачетом	<p>Поиск информационных источников по теме НИР.</p> <p>Предполагает поиск документов и изданий, в которых содержится информация по теме.</p> <p>Критерии оценки: полнота выбора источников поиска, точность поиска</p>
7	Общие основы теории и методики физической культуры (1 семестр)	<p>Подготовка текста по результатам НИР.</p> <p>Текст должен быть подготовлен в соответствии с требованиями ГОСТ Р 7.0.11—2011 к диссертациям и авторефератам</p>
	2 семестр	
	Обзор современных инновационных разработок в сфере физической культуры и спорта	
1	Дидактическая проблематика в сфере физической культуры	<p>Подготовка презентации по результатам НИР.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>1. Этап проектирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> — определение целей использования презентации; — сбор необходимого материала (тексты, рисунки, схемы и др.); — формирование структуры и логики подачи материала; — создание папки, в которую помещен собранный материал. <p>2. Этап конструирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> — выбор программы MS Power Point в меню компьютера; — определение дизайна слайдов; — наполнение слайдов собранной текстовой и наглядной информацией; — включение эффектов анимации и музыкального сопровождения (при необходимости); — установка режима показа слайдов (титовый слайд, включающий наименование кафедры, где

		<p>выполнена работа, название презентации, город и год; содержательный — список слайдов презентации, сгруппированных по темам сообщения; заключительный слайд содержит выводы, пожелания, список литературы и пр.).</p> <p>3. Этап моделирования — проверка и коррекция подготовленного материала, определение продолжительности его демонстрации.</p>
2	<p>Проблематика углубленного познания закономерностей оптимизации процесса физического развития индивида и совершенствования технологий воспитания физических качеств и двигательных способностей</p>	<p>Подготовка конспекта.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.</p> <p>Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.
3	<p>Проблематика дальнейшей разработки теории и технологии современного спорта</p>	<p>Подготовка конспекта.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.</p> <p>Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).</p>

		<p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.
4	Проблематика дифференции современного спортивного движения и научно-теоретического обеспечения развития общедоступного (ординарного) и спорта высших достижений	<p>Поиск информационных источников. Предполагает поиск электронных ресурсов, содержащих информация по проблемам ФК и С.</p> <p>Критерии оценки: полнота выбора источников поиска, точность поиска</p>
5	Проблематика разработки методологии и технологии моделирования и контроля процессов развития физкультурной и спортивной деятельности и ее результатов	<p>Поиск информационных источников. Предполагает поиск электронных ресурсов, содержащих информация по проблемам ФК и С.</p> <p>Критерии оценки: полнота выбора источников поиска, точность поиска</p>
6	Консультация перед экзаменом	Чтение обязательной и дополнительной литературы. Проработка лекций
7	Экзамен по дисциплине "Современные проблемы наук о ФКиС"	Чтение обязательной и дополнительной литературы. Проработка лекций

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине (зачёта) – собеседование и выполнение ситуационного задания.

Собеседование – специальная беседа преподавателя со студентом, рассчитанная на выяснение объема знаний студента по определенному разделу, теме, проблеме.

Критерии оценки ответов студентов:

- Полнота изложения материала.
- Последовательность изложения.
- Владение речью и терминологией.
- Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
- Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
- Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
- Лаконичность изложения.

Ситуационное задание – задание, выполняемое студентами по результатам пройденной теории, включающие в себя применение данных теоретических знаний на практике.

Критерии оценки:

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;
- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

Критерии выставления зачёта

Оценка «зачтено» выставляется студенту, который:

- правильно, аргументировано ответил на вопросы, с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников

- выполнил задание, в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который

- допустил существенные ошибки при ответе на вопросы; не может ответить на дополнительные вопросы;

- допустил существенные ошибки при выполнении ситуационного задания.

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Темы рефератов

1. Научно-методологические основы построения модели соревновательной деятельности
2. Построение модели физической подготовленности
3. научно-методические основы прогнозирования в спорте
4. Исследовательские концепции в соответствии с программой магистерской подготовки
5. Научно-теоретические основы изучения и оценки спортивного достижения
6. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами в спорте
7. Интеграция знаний, относящихся к различным разделам теории подготовки спортсменов
8. Совершенствование психологической подготовки спортсменов с учетом изменений соревновательной практики
9. Теория управления движениями в аспекте достижения двигательного совершенства

Контрольные вопросы к зачету:

«Современные проблемы наук о физической культуре и спорте».

1. Современная система наук, изучающих физическую культуру и спорт.
2. Современные тенденции развития наук о физической культуре и спорте.
3. Интеграция и дифференциализация научного знания в современных условиях.
4. Сущность эволюционного подхода в изучении физической культуры и спорта и его значение для получения нового знания.
5. Сущность системного подхода в изучении физической культуры и спорта и его значение для получения нового знания.
6. Сущность синергетического подхода в изучении физической культуры и спорта и его значение для получения нового знания.
7. Соотношение физической и спортивной культур в современном обществе.
8. Проблема конверсии технологий спортивной подготовки в теорию и практику физического воспитания.
9. Научно-методические и организационные аспекты спортизации физического воспитания. Проблематика сомэстетики Р.Шустермана.
10. Социальная обусловленность видов и разновидностей физической культуры и проблема их эффективности.
11. Научно-теоретические и гуманитарные аспекты адаптивной физической культуры.
12. Проблема эффективности традиционных для отечественной системы физического воспитания средств и методов.

13. Научно-методические аспекты аккультурации заимствованных систем физических упражнений.
14. Дальнейшая разработка и уточнение целевых установок отечественной системы физического воспитания.
15. Научно-теоретические аспекты развития программно-нормативных основ отечественной системы физического воспитания.
16. Проблема соответствия содержания закона РФ «О физической культуре и спорте» современной практике физической культуры и спорта.
17. Современная теория обучения двигательным действиям.
18. Научно-теоретические основы построения физического воспитания как многолетнего процесса.
19. Двигательная активность человека в свете эволюционного подхода и закономерности развития и утилизации двигательного потенциала индивида.
20. Предметная область и задачи спортивной генетики как новой области знания.
21. Синситивность в развитии двигательных способностей человека. Виды синситивности и их значение для практики физического воспитания.
22. Гуманистические аспекты изучения спорта. Концепция гуманистики спорта.
23. Методологические аспекты построения современной теории подготовки спортсменов.
24. Современная система знаний, отражающих закономерности подготовки спортсменов.
25. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов и их научно-методическое обеспечение.
26. Научно-теоретические основы подготовки национальных команд ведущих спортивных стран мира.
27. Основные направления совершенствования системы подготовки в олимпийском спорте.
28. Проблема включения вида спорта в программу Олимпийских игр. Классификация олимпийских видов спорта.
29. Научно-теоретические основы построения системы спортивных соревнований в современном спортивном движении.
30. Проблема определения результата соревновательной деятельности в современном спорте.
31. Проблема построения стратегии и тактики соревновательной деятельности в условиях современной соревновательной практики.
32. Проблема повышения эффективности техники в спорте высших достижений.
33. Структура соревновательной деятельности в современном спорте.
34. Проблема рациональной подготовки спортсменов в свете • современных аспектов теории адаптации.

Контрольные вопросы к экзамену:

«Современные проблемы наук о физической культуре и спорте».

35. Проблема изучения энергообеспечения мышечной деятельности и ее современное состояние.
36. Проблематика изучения нагрузок, применяющихся в спорте, и их влияние на организм спортсмена.
37. Актуальные аспекты изучения утомления и восстановления в системе подготовки спортсменов с учетом условий современной соревновательной практики.
38. Проблема формирования эффективной долговременной адаптации в условиях повышения интенсивности соревновательной деятельности в современном спорте.
39. Современная теория управления движениями и теоретические аспекты технического совершенствования.
40. Актуальные аспекты методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации.
41. Перспективные направления совершенствования психологической подготовки спортсменов с учетом изменений соревновательной практики.

42. Проблема интеграции знаний, относящихся к различным разделам теории подготовки спортсменов, при изучении физических качеств и их видов, проявляемым в различных видах спорта.
43. Современные аспекты совершенствования методики развития силы.
44. Современные аспекты совершенствования методики развития гибкости.
45. Современные аспекты совершенствования методики развития скоростных способностей.
46. Современные аспекты совершенствования методики развития координационных способностей.
47. Современные аспекты совершенствования методики развития выносливости.
48. Актуальные аспекты структуры многолетнего процесса спортивного совершенствования в условиях изменения соревновательной практики.
49. Проблема построения подготовки в макроцикле. Варианты построения. Современные концепции.
50. Проблема эффективности микро- и мезоструктуры процесса подготовки спортсменов.
51. Проблема отбора и ориентации спортсменов в системе многолетней подготовки.
52. Научно-теоретические основы управления в системе подготовки спортсменов и актуальные аспекты его совершенствования в современных условиях.
53. Сущность моделирования в спорте и перспективные направления его развития. Виды моделей.
54. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.
55. Сущность, методы и виды прогнозирования в спорте.
56. Актуальные аспекты экстремальных условий в системе подготовки и соревновательной деятельности.
57. Проблема травматизма в спорте и основные направления профилактики травм.
58. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами в спорте.
59. Актуальные направления борьбы с применением допинга. Деятельность Всемирного антидопингового агентства (WADA).
60. Научно-теоретические основы изучения и оценки спортивного достижения. Проблема критериев спортивного результата.
61. Проблема формирования теории рекордных достижений (спортивной рекордологии).
62. Строение (морфология) спортивных достижений. Динамика и современный уровень спортивных достижений. Предел в развитии мировых рекордов.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	УК-1 – способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на	Умеет проводить анализ и представлять интегративную информацию по	Ситуационное задание	- соответствие выполненного задания поставленным задачам; - соответствие

	основе системного подхода, выработать стратегию действий	вопросам развития физической культуры и спорта на местном и региональном уровне для принятия управленческих решений по ее совершенствованию		требованиям к объёму и полноте выполненного задания; - обоснованность выбора методов при выполнении задания; - соответствие формы представления задания методическим требованиям; - уровень владения материалом задания при ответах на вопросы
		Знает систему научного знания о ФК и С, ее структуре; междисциплинарную интеграцию комплексов наук, изучающих ФК и С: естественно-научных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных; современные социокультурные проблемы наук о ФК и спорте	Контрольные вопросы	Полнота изложения материала. • Последовательность изложения. • Владение речью и терминологией. • Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. • Умение делать обобщение, выводы, сравнение. • Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. • Лаконичность изложения.
2	ОПК-7 – способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта	Умеет обобщать и внедрять практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта.	Ситуационное задание	- соответствие выполненного задания поставленным задачам; - соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания; - обоснованность выбора методов при выполнении задания; - соответствие формы представления задания методическим требованиям; - уровень владения материалом задания при ответах на вопросы
		Знает российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта.	Контрольные вопросы	Полнота изложения материала. • Последовательность

		культуры и массового спорта.		<p>изложения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Владение речью и терминологией. • Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. • Умение делать обобщение, выводы, сравнение. • Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. • Лаконичность изложения.
3	ОПК-8 Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний.	Умеет различать специфику основных категорий научного исследования: проблемная ситуация, проблема исследования, его гипотеза, объект и предмет исследования, его цель и задачи, методы исследования, положения. Выносимые на защиту, выводы. Умеет оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе критического осмысления	Ситуационное задание	- соответствие выполненного задания поставленным задачам; - соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания; - обоснованность выбора методов при выполнении задания; - соответствие формы представления задания методическим требованиям; - уровень владения материалом задания при ответах на вопросы

		<p>Знает необходимый и достаточный спектр методов анализа и систематизации научно-методической информации для определения приоритетов в подготовке спортсменов, приоритетных задач организационно-управленческой деятельности, проектной деятельности в области ФК, для оценки эффективности принятых организационно-управленческих решений, соответствия разрабатываемых проектов ФСД нормативным документам</p>	<p>Контрольные вопросы</p>	<p>Полнота изложения материала.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Последовательность изложения. • Владение речью и терминологией. • Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. • Умение делать обобщение, выводы, сравнение. • Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. • Лаконичность изложения.
--	--	---	----------------------------	---

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта : учебник / А. А. Передельский. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 416 с. — ISBN 978-5-906839-04-6. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55570.html> (дата обращения: 25.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

7.2 Дополнительная литература:

1. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 232 с. — ISBN 978-5-906839-25-1. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55567.html> (дата обращения: 25.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

2. Передельский, А. А. Двуликий Янус. Спорт как социальный феномен : сущность и онтологические основания. Монография / А. А. Передельский. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 312 с. — ISBN 978-5-906839-54-1. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/57793.html> (дата обращения: 25.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

Цегельный, Ю. А. Страсти вокруг спорта. Социально-педагогические проекты реорганизации сферы физической культуры и спорта : коллективная монография / Ю. А. Цегельный, А. Г. Алексеев, Александру Киртоакэ ; под редакцией А. А. Передельский. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-9500179-0-2. — Текст : электронный. —

URL: <http://www.iprbookshop.ru/74303.html> (дата обращения: 25.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

7.3 Интернет-ресурсы:

1. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru/>
2. Спортивный психолог <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Clarivate Analytics – Web of Science Core Collection. Поставщик контента: ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России». https://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=C2ivzMxspGLnBiQvQWN&preferencesSaved=
2. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) <https://icdlib.nspu.ru/>
3. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
4. Научная электронная библиотека <https://www.elibrary.ru/>
5. Электронная библиотека диссертаций www.diss.rsl.ru

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

- Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства: платформа для электронного обучения Microsoft Teams, Microsoft Office 365, Пакет Adobe Creative Cloud: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, After Effects, Acrobat Pro и пр.
- Свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства: не используется

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения лекционных занятий необходимо помещение, укомплектованное учебной мебелью (парты, стулья), техническими средствами обучения (ПК, мультимедийное оборудование) и доской (грифельная или мультимедийная).

Для проведения семинарских занятий необходимо помещение, укомплектованное учебной мебелью и техническими средствами обучения: индивидуальный ПК с возможностью подключения к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-
методической работе института
физической культуры

 /Е.А. Симонова/

23 июня 2021

ТЕОРИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И КОНДИЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ
В ФИТНЕСЕ И МАССОВОМ СПОРТЕ

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура
магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта»
очная и заочная формы обучения

Тюмень, 2021

Котова Т. Г. Теория и технологии оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе и массовом спорте. Рабочая программа для обучающихся по направлению 49.04.01 «Физическая культура», магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта», очная и заочная форм обучения. Тюмень, 2021. 42 с.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: «Теория и технологии оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе и массовом спорте» [электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

1. Пояснительная записка

Цели и задачи дисциплины (модуля)

Магистерская программа предусматривает изучение теории и современных технологий оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе и массовом спорте у магистров первого курса института физической культуры очной, заочной форм обучения, по профилю подготовки «Индустрия фитнеса и массового спорта» и составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Рабочая программа дисциплины «Теория и технологии оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе и массовом спорте» включает изучение: научно-теоретических и прикладных основ оздоровительной и кондиционной тренировки; средств и методов обучения технике двигательных действий, развития физических кондиций; тренировочных и соревновательных нагрузок; управления системой подготовки спортсменов в фитнесе и массовом спорте.

Цель программы: освоение магистрантами знаний о системе подготовки в оздоровительной и кондиционной тренировке, умений организовать научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности процесса в области физической культуры и массового спорта.

Задачи программы:

- формирование представления о теоретических и практических проблемах оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе и массовом спорте;
- повышение уровня общей академической, и профессионально-педагогической культуры, посредством теории физической культуры и массового спорта;
- формирование практического опыта для профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта: начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, среднего профессионального образования, высшего образования дополнительного профессионального образования, дополнительного образования детей и взрослых;
- развитие самостоятельности в решении профессиональных задач образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности, необходимых в области физической культуры и массового спорта с использованием средств, методов и приемов видов спорта;
- ориентация магистров на спортивно-педагогическую профессиональную деятельность.

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина входит в блок Б1, обязательная часть – дисциплина «Теория и технологии оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе и массовом спорте»

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

В результате освоения дисциплины «Теория и технологии оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе и массовом спорте» магистр (ОФО, ЗФО) должен обладать общепрофессиональными (ОПК) и профессиональными (ПК) компетенциями.

Таблица 1

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения: (знаниевый/функциональный)
<p>ОПК-2: Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта</p>	<p>Знает: основы теории и методики образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта Знает и понимает, как применить теории и методики образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта Знает: интерпретирует содержание программ и комплексных мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта Умеет: применять современные средства и методы образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта Умеет: изучать и оценивать результаты программ и комплексных мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта Умеет: способен интегрировать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта</p>
<p>ОПК-9: Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта</p>	<p>Знает: основы методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта Знает и понимает, как применить методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта Знает: интерпретирует современное методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта Умеет: применять современное методическое сопровождение по направлениям деятельности в области</p>

	<p>физической культуры и массового спорта</p> <p>Умеет: изучать и оценивать результаты методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта</p> <p>Умеет: интегрировать методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта</p>
<p>ПК-1: Способен анализировать показатели подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и разрабатывать рекомендации по улучшению методики подготовки</p>	<p>Знает: основы диагностики показателей подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и традиционные рекомендации по улучшению методики подготовки</p> <p>Знает и понимает, как применить результаты диагностики показателей подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и рекомендации по улучшению методики подготовки</p> <p>Знает: интерпретирует современные методики анализа показателей подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и рекомендации по улучшению методики подготовки</p> <p>Умеет: организовать диагностику показателей подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и применять рекомендации по улучшению методики подготовки</p> <p>Умеет: изучать и оценивать результаты диагностики показателей подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и рекомендации по улучшению методики подготовки</p> <p>Умеет: интегрировать анализ показателей подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и современные рекомендации по улучшению методики подготовки</p>
<p>ПК-3: Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта</p>	<p>Знает основы разработки и реализации программ образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, среднего профессионального образования, высшего образования дополнительного профессионального образования, дополнительного образования детей и взрослых в области физической культуры и спорта</p> <p>Знает и понимает основы разработки и реализации программ образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, среднего</p>

	<p>профессионального образования, высшего образования дополнительного профессионального образования, дополнительного образования детей и взрослых в области физической культуры и спорта</p> <p>Знает интерпретацию разработки и реализации программ образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, среднего профессионального образования, высшего образования дополнительного профессионального образования, дополнительного образования детей и взрослых в области физической культуры и спорта</p>
	<p>Умеет применять на практике основы разработки и реализации программ образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, среднего профессионального образования, высшего образования дополнительного профессионального образования, дополнительного образования детей и взрослых в области физической культуры и спорта</p> <p>Умеет изучать и оценивать основы разработки и реализации программ образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, среднего профессионального образования, высшего образования дополнительного профессионального образования, дополнительного образования детей и взрослых в области физической культуры и спорта</p> <p>Умеет интерпретировать разработку и реализацию программ образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, среднего профессионального образования, высшего образования дополнительного профессионального образования, дополнительного образования детей и взрослых в области физической культуры и спорта</p>

2. Структура и объем дисциплины

Таблица 2.1

Распределение часов по формам занятий для студентов ОФО

Вид учебной работы		Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)	
			1	2
Общий объем	зач. ед.	9	3	6
	час	324	108	216
Из них:				
Часы аудиторной работы (всего):		162	52	110
Лекции		54	18	36
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		108	34	74
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося, в том числе контроль		162	56	106
Вид промежуточной аттестации			Зачет	Экзамен

Таблица 2.2.

Распределение часов по формам занятий для студентов ЗФО

Вид учебной работы		Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)	
			1	2
Общий объем	зач. ед.	9	3	6
	час	324	108	216
Из них:				
Часы аудиторной работы (всего):		42	14	28
Лекции		12	4	8
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		30	10	20
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося, в том числе контроль		282	94	188
Вид промежуточной аттестации			Зачет	Экзамен

3. Система оценивания

3.1. Для аттестации по дисциплине необходимо выполнить зачетные требования:

- 1) обязательное посещение лекционных и лабораторных занятий (1 балл);
- 2) своевременная сдача преподавателю учебной карточки, конспекта тренировочного занятия по предлагаемым темам (0-5 баллов);

3) качественная самостоятельная подготовка к лабораторным занятиям, активная работа на них (0-3 баллов);

4) активная, самостоятельная аудиторная и внеаудиторная работа студента в соответствии с планом;

5) написание контрольной работы и выступление с докладом/презентацией по этой теме (0-5 баллов);

6) проведение тренировочного занятия по подготовленному конспекту (0-5 баллов);

7) в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» пропущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

В случае не полного выполнения указанных условий по уважительной причине, студент может получить индивидуальные задания и консультации по пропущенному учебному материалу.

Зачет студентам на 1 курсе 1 семестре выставляется после выполнения всех требований.

Зачет может быть получен автоматически, если студент выполнил все методико-практические задания, не пропускал лекционных и лабораторных занятий, принимал активное участие в обсуждении вопросов по теме занятий.

Студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин сдают зачет в форме собеседования по контрольным вопросам учебной дисциплины, все методико-практические задания.

Для получения экзамена по дисциплине на 1 курсе 2 семестра необходимо выполнить все требования к учебной работе на положительную оценку. В случае не полного выполнения указанных условий по уважительной причине, студент может получить индивидуальные задания и консультации по пропущенному учебному материалу, сдать экзамен в форме собеседования по контрольным вопросам учебной дисциплины и все методико-практические задания.

Критерии выставления зачета:

«зачет» (61-100 баллов). Студент демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к устному ответу выполнены. Сданы все методико-практические задания.

«незачет» (менее 60 баллов). Студент демонстрирует непонимание проблемы к устному ответу. Многие требования к зачету не выполнены.

При подготовке к устному ответу на контрольные вопросы к зачету студенту необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу.

Критерии выставления экзамена:

Пороговый (удовл.) - 61-75 баллов. Студент демонстрирует частичное понимание проблемы к устному ответу. Сданы все методико-практические задания.

Базовый (хор.) - 76-90 баллов. Студент демонстрирует значительное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к устному ответу не в полной мере раскрыты.

Повышенный (отл.) - 91-100 баллов. Студент демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к устному ответу выполнены. Сданы все методико-практические задания.

Студенты сдают экзамен в форме собеседования по контрольным вопросам дисциплины.

Оцениваемые показатели ответов студентов:

1. Полнота изложения материала.
2. Последовательность изложения.
3. Владение речью и терминологией.
4. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
5. Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
6. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
7. Лаконичность изложения.

Критерии оценки конспекта тренировочного занятия:

- работа выполняется письменно;
- содержательность конспекта, соответствие плану (выбранное направление, цель, задачи, возраст, уровень подготовленности, дозирование нагрузки, адекватный подбор средств и методов);
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины «Теория и технологии оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе и массовом спорте» на первый курс первый семестр ОФО и ЗФО

Таблица 3.1

Тематический план дисциплины на 1 курс 1 семестр ОФО

№	Темы дисциплины	Всего часов	Виды аудиторной работы (в час.)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1	Проблемы развития массового спорта в России	4	2			
2	Специфические особенности развития массового спорта	4			2	
3	Массовый спорт, как средство всестороннего гармоничного развития человека	4			2	
4	Основные направления современной государственной политики в сфере развития массового спорта	4	2			
5	Особенности развития массового спорта в дополнительном образовании детей и подростков	4			2	
6	Особенности развития физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства	4			2	

7	Общая характеристика: понятие и сущность оздоровительной тренировки в массовом спорте	4	2			
8	Структура построения занятий оздоровительной направленности в массовом спорте	4			2	
9	Организация занятий оздоровительной направленности в массовом спорте	4			2	
10	Общая характеристика: понятие и сущность кондиционной тренировки в массовом спорте	4	2			
11	Структура построения занятий кондиционной тренировки в массовом спорте	4			2	
12	Организация занятий кондиционной тренировки в массовом спорте	4			2	
13	Особенности тренировочного процесса оздоровительной направленности в массовом спорте	4	2			
14	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми	4			2	
15	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с молодежью и взрослым населением	4			2	
16	Особенности тренировочного процесса кондиционной тренировки в массовом спорте	4	2			
17	Основная направленность и содержание кондиционной тренировки в массовом спорте	4			2	
18	Основные методики построения кондиционной тренировки	4			2	
19	Основы развития физических качеств в массовом спорте	4	2			
20	Возрастные особенности развития физических кондиций в массовом спорте	4			2	
21	Основные методики развития физических кондиций	4	2			
22	Методики развития выносливости, силы в массовом спорте	4			2	
23	Методики развития быстроты, ловкости, гибкости	4			2	
24	Контроль и оценка физического состояния в массовом спорте	4	2			
25	Виды и особенности контроля в массовом спорте	6			2	
26	Современные методики диагностики и контроля физического состояния в массовом спорте	4			2	

	Зачет	2			2
	Итого (часов)	108	18		34

Таблица 3.2

Тематический план магистерской дисциплины на 1 курс 1 семестр ЗФО

№	Темы дисциплины	Всего часов	Виды аудиторной работы (в час.)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1	Проблемы развития массового спорта в России	15	2			
2	Особенности развития массового спорта в дополнительном образовании детей и подростков	15			2	
3	Особенности развития физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства	15			2	
4	Структура построения и особенности организации занятий оздоровительной направленности и кондиционной тренировки в массовом спорте	15			2	
5	Основы развития физических качеств и возрастные особенности их развития в массовом спорте	15	2			
6	Методики развития выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости в массовом спорте	15			2	
7	Виды и особенности контроля и диагностики физического состояния в массовом спорте	16			2	
	Зачет	2				2
	Итого (часов)	108	4		10	2

4.2 Содержание дисциплины по темам первый курс первый семестр

Теоретические занятия

1. Проблемы развития массового спорта в России

Понятия «спорт», «массовый спорт» основные различия. Специфические особенности массового спорта. Социальная ценность и функции массового спорта. Тенденции развития массового спорта в России.

2. Основные направления современной государственной политики в сфере развития массового спорта.

Государственная политика в области развития массового спорта. Содержание государственной политики. Приоритетные направления развития массового спорта в Российской Федерации.

3. Общая характеристика: понятие и сущность оздоровительной тренировки в массовом спорте.

Общее представление об оздоровительной тренировке: цели, задачи, принципы, направленность. Проблемы сохранения и укрепления здоровья при развитии и совершенствовании физического потенциала в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Оздоровительный эффект физических упражнений. Структура построения занятий в оздоровительной тренировке. Основы организации занятий оздоровительной направленности.

4. Общая характеристика: понятие и сущность кондиционной тренировки в массовом спорте

Основные направления кондиционной тренировки в массовом спорте. Тренирующее воздействие физических упражнений. Структура построения занятий в кондиционной тренировке. Основы организации занятий кондиционной направленности.

5. Особенности тренировочного процесса оздоровительной направленности в массовом спорте.

Особенности оздоровительной тренировки в массовом спорте. Правила оздоровительной тренировки. Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми, молодежью и взрослым населением

6. Особенности тренировочного процесса кондиционной тренировки в массовом спорте.

Содержание, нагрузка, способы ее регламентации и соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма в тренировке кондиционной направленности. Использование средств и методов оздоровления и современных видов кондиционной тренировки в массовом спорте с различным контингентом.

7. Основы развития физических качеств в массовом спорте.

Общие понятие о физических качествах человека. Основные закономерности развития физических качеств. Этапность развития физических качеств. Сенситивные периоды развития физических качеств.

8. Основные методики развития физических кондиций.

Понятие «методика». Структура построения методики развития физических кондиций. Традиционные методики развития выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.

9. Контроль и оценка физического состояния в массовом спорте.

Основы самоконтроля при занятиях в массовом спорте: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в массовом спорте.

Лабораторные занятия

1. Специфические особенности развития массового спорта

Основные направления массового спорта в сфере работы с детьми, подростками, молодежью взрослым населением. Группы ценностей массового спорта: духовные, социально-экономические, материальные. Функции массового спорта: специфические, общие.

2. Массовый спорт, как средство всестороннего гармоничного развития человека. Характеристика понятий «культура личности», «физическая культура личности», «всестороннее развитие личности». Формирование физической культуры личности: цели, задачи, принципы. Виды и формы деятельности в массовом спорте.

3. Особенности развития массового спорта в дополнительном образовании детей и подростков

Цели, задачи массового спорта в сфере дополнительного образования детей и подростков. Виды и формы физкультурно-массовых мероприятий и их направленность. Разработка студентами плана физкультурно-спортивного мероприятия в сфере дополнительного образования детей и подростков.

4. Особенности развития физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства.

Цели, задачи физкультурно-спортивной работы с молодежью и взрослым населением. Виды и формы физкультурно-спортивной работы с населением.

Разработка студентами плана физкультурно-спортивного мероприятия для взрослого населения по месту жительства.

5. Структура построения занятий оздоровительной направленности в массовом спорте.

Части тренировочного занятия. Постановка цели, задач, связь частей занятий оздоровительной направленности в массовом спорте.

Подготовка плана-конспекта и проведение студентами подготовительной части тренировочного занятия оздоровительной направленности с учетом возраста и пола занимающихся.

6. Организация занятий оздоровительной направленности в массовом спорте.

Особенности организации занятий рекреативно-оздоровительной, профилактически-оздоровительной направленности.

Подготовка студентами учебной карточки рекреативно-оздоровительной направленности с учетом возраста и пола, уровнем подготовленности занимающихся.

7. Структура построения занятий кондиционной тренировки в массовом спорте

Части тренировочного занятия. Постановка цели, задач, связь частей занятий кондиционной направленности в массовом спорте.

Подготовка плана-конспекта и проведение студентами основной части тренировочного занятия кондиционной направленности с учетом возраста и пола, уровнем подготовленности занимающихся.

8. Организация занятий кондиционной тренировки в массовом спорте.

Особенности организации кондиционной тренировки в массовом спорте с учетом возраста и пола, уровнем подготовленности занимающихся.

9. Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми и подростками в массовом спорте.

Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми и подростками в сфере дополнительного образования детей и подростков и по месту жительства.

Составление студентами плана физкультурно-оздоровительной работы с детьми и подростками в сфере дополнительного образования детей.

Составление студентами плана физкультурно-оздоровительной работы с детьми и подростками по месту жительства.

10. Содержание физкультурно-оздоровительной работы с молодежью и взрослым населением в массовом спорте.

Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы с молодежью и взрослым населением по месту жительства.

Составление студентами плана физкультурно-оздоровительной работы с молодежью и взрослым населением по месту жительства.

11. Основная направленность и содержание кондиционной тренировки в массовом спорте.

Особенности построения кондиционной тренировки с учетом возраста, пола, физической подготовленности занимающихся.

Составление студентами плана кондиционной тренировки с учетом возраста, пола, физической подготовленности занимающихся.

12. Основные методики построения кондиционной тренировки.

Структура и построение кондиционной тренировки. Объем и интенсивность нагрузок, количество занятий в неделю с учетом возраста, пола, физической подготовленности занимающихся.

13. Возрастные особенности развития физических кондиций в массовом спорте.

Возрастная периодизация. Типичные возрастные особенности. Сенситивные периоды развития физических качеств.

Составление студентами требований к учету возрастных особенностей в тренировочном процессе.

14. Методики развития выносливости, силы в массовом спорте.

Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости и силы. Средства и методы их развития.

Составление студентами учебной карточки, направленной на развитие выносливости, силы с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся и проведение комплекса средств и методов, направленного на развитие физических качеств.

15. Методики развития быстроты, ловкости, гибкости.

Факторы, определяющие уровень развития и проявления быстроты, ловкости, гибкости. Средства и методы их развития.

Составление студентами учебной карточки, направленной на развитие быстроты, ловкости, гибкости с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся и проведение комплекса средств и методов, направленного на развитие физических качеств.

16. Виды и особенности контроля в массовом спорте

Основы диагностики физического состояния, психоэмоционального состояния и потребностно-мотивационной сферы в процессе занятий массовым спортом.

Проведение студентами диагностики физического состояния и работоспособности: индекс Кетле, проба Штанге, проба Генчи, проба Руфье. Экспресс-оценка уровня физического состояния Г.Л. Апонасенко.

17. Современные методики диагностики и контроля физического состояния занимающихся в массовом спорте

Использование компьютерных технологий в процессе диагностики физического и психоэмоционального состояния занимающихся в массовом спорте.

4.3. Тематический план дисциплины «Теория и технологии оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе и массовом спорте» на первый курс второй семестр ОФО и ЗФО

Таблица 4.1

Тематический план магистерской дисциплины на 1 курс 2 семестр ОФО

№	Темы дисциплины	Всего часов	Виды аудиторной работы (в час.)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Фитнес, как средство физической культуры	4	2			
2.	Фитнес-программы аэробной направленности	4			2	
3.	Фитнес-программы, направленные на развитие гибкости	4			2	
4.	Фитнес-программы силовой направленности	4			2	
5.	Программирование фитнес-занятий	4	2			
6.	Фитнес-программы координационной направленности	4			2	
7.	Фитнес-программы восточной оздоровительной гимнастики	4			2	
8.	Фитнес-программы боевых искусств	4			2	
9.	Основы правильного питания в фитнесе	4	2			
10.	Танцевальные фитнес-программы	4			2	
11.	Комбинированные фитнес-программы	4			2	
12.	Фитнес-программы циклической направленности	4			2	

13.	Общая характеристика спорта, классификация видов спорта	4	2			
14.	Социальные функции спорта	4			2	
15.	Психологическая систематика видов спорта	4			2	
16.	Характеристика системы спортивной подготовки	4	2			
17.	Основные направления в развитии спортивного движения	4			2	
18.	Особенности системы спортивной подготовки в видах спорта	4			2	
19.	Система отбора и спортивной ориентации	4	2			
20.	Оценка предрасположенности на этапах спортивной подготовки	4			2	
21.	Основы спортивной подготовки	4	2			
22.	Характеристика соревновательной деятельности в различных видах спорта	4			2	
23.	Система факторов оптимизации тренировочно-соревновательной подготовки	4			2	
24.	Этапы многолетней подготовки	4	2			
25.	Особенности построения тренировочной деятельности на этапе начальной подготовки спортсменов	4			2	
26.	Особенности построения тренировочной деятельности на тренировочном этапе	4			2	
27.	Особенности построения тренировочной деятельности на этапах спортивного и высшего спортивного мастерства	4			2	
28.	Планирование и программирование спортивной подготовки	4	2			
29.	Многолетнее планирование тренировочного процесса	4			2	
30.	Годовое планирование тренировочного процесса	4			2	
31.	Построение тренировки в микроциклах	4	2			
32.	Построение микроциклов при одноразовых и двухразовых занятиях в течение дня	4			2	
33.	Построение тренировки в мезоциклах	4	2			
34.	Сочетание микроциклов в мезоцикле	4			2	
35.	Построение тренировки в макроциклах	4	2			

36.	Продолжительность и содержание периодов отдельного макроцикла в видах спорта	4			2	
37.	Педагогический контроль за соревновательными и тренировочными нагрузками	4	2			
38.	Контроль за соревновательными воздействиями	4			2	
39.	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена	4			2	
40.	Этапы обучения технике двигательных действий	4	2			
41.	Основы обучения двигательным действиям	4			2	
42.	Особенности формирования техники двигательных действий на этапах обучения	4			2	
43.	Виды спортивной подготовки	4	2			
44.	Интеллектуальная подготовка спортсменов	4			2	
45.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки в различных видах спорта	4			2	
46.	Современные методики развития общей и специальной физической подготовки	4	2			
47.	Общая характеристика тренировочной и соревновательной нагрузки	4			2	
48.	Тренировочные и соревновательные нагрузки в различных зонах интенсивности	3			2	
49.	Современные методики формирования техники и технико-тактических двигательных действий	3	2			
50.	Требования к спортивно-технической, спортивно-тактической подготовленности спортсмена	3			2	
51.	Контрольные тесты, определяющие уровень технической подготовленности в видах спорта	3			2	
52.	Контрольные тесты, определяющие уровень технико-тактической подготовленности в видах спорта	3			2	
53.	Психологическая подготовка спортсменов к тренировочному процессу	3	2			
54.	Методики изучения индивидуально-личностных особенностей спортсменов	3			2	
55.	Методики изучения индивидуально-личностных особенностей тренеров	3			2	

56.	Консультация	2				2
57.	Экзамен	2				2
Итого (часов)		216	36		74	4

Тематический план магистерской дисциплины на 1 курс 2 семестр ЗФО

№	Темы дисциплины	Всего часов	Виды аудиторной работы (в час.)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1	Фитнес, как средство физической культуры Фитнес-программы аэробной, силовой, циклической направленности	15			2	
2	Фитнес-программы, направленные на развитие гибкости, координационной направленности, восточной оздоровительной гимнастики	15			2	
3	Общая характеристика спорта, классификация видов спорта. Характеристика системы спортивной подготовки.	15	2			
4	Социальные функции спорта	15			2	
5	Оценка предрасположенности на этапах спортивной подготовки	15			2	
6	Этапы многолетней подготовки	15	2			
7	Особенности построения тренировочной деятельности спортсменов на этапах начальной подготовки, тренировочном, спортивного и высшего спортивного мастерства	15			2	
8	Планирование и программирование спортивной подготовки. Педагогический контроль за соревновательными и тренировочными нагрузками	15	2			
9	Многолетнее и годовое планирование тренировочного процесса	15			2	
10	Контроль за соревновательными воздействиями и состоянием подготовленности спортсмена	15			2	
11	Этапы обучения технике двигательных действий. Виды спортивной подготовки	15	2			
12	Основы обучения двигательным действиям	15			2	

13	Современные методики развития общей и специальной физической подготовки. Тренировочные и соревновательные нагрузки в различных зонах интенсивности	16			2	
14	Современные методики формирования техники и технико-тактических двигательных действий. Психологическая подготовка спортсменов к тренировочному процессу	16			2	
	Консультация	2				2
	Экзамен	2				2
Итого (часов)		216	8		20	4

4.4 Содержание дисциплины (модуля) по темам первый курс второй семестр

Теоретические занятия

1. Фитнес, как средство физической культуры
2. Программирование фитнес-занятий
3. Основы правильного питания в фитнесе
4. Общая характеристика спорта, классификация видов спорта

Характеристика основных понятий «спорт», «спортивная подготовка», «спортивная деятельность». Классификация физических упражнений, видов спорта, психологическая систематика видов спорта. Социальные функции спорта.

5. Характеристика системы спортивной подготовки
Возникновение и состояние современного спорта. Социальные функции спорта. Классификация спорта.

6. Система отбора и спортивной ориентации
Понятия: «спортивный отбор», «спортивная ориентация», «спортивные способности». Этапы отбора. Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки спортсменов.

7. Основы спортивной подготовки
Спортивная подготовка, как многолетний процесс и ее структура. Спортивная тренировка: цели, задачи, принципы. Характеристика понятий физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовок. Особенности спортивной подготовки в зависимости от возраста спортсменов. Сенситивные периоды.

8. Этапы многолетней подготовки
Цели, задачи, нормативные требования. Подбор средств и методов, соответствующих видам и этапам спортивной подготовки.

9. Планирование и программирование спортивной подготовки
Сущность и назначение планирования, его виды. Планирование и программирование тренировочной программы. Многолетнее (перспективное). Годовой план. Мезоцикловое и микроцикловое планирование.

10. Построение тренировки в микроциклах
Структура и типы микроциклов, тренировочные нагрузки в микроциклах. Собственно-тренировочные, «подводящие», соревновательные и восстановительные микроциклы.

11. Построение тренировки в мезоциклах.

Типы и структура мезоциклов. Втягивающий мезоцикл. Базовый мезоцикл. Контрольно-подготовительный мезоцикл. Предсоревновательный мезоцикл. Соревновательный мезоцикл. Восстановительно-подготовительный и восстановительно-поддерживающий мезоциклы. Примерная структура нагрузок в мезоцикле.

12. Построение тренировки в макроциклах.

Структура макроциклов. Построение годовых и многолетних циклов. Построение тренировочного годового цикла и особенности его применения в подготовке спортсменов.

13. Педагогический контроль за соревновательными и тренировочными нагрузками.

Виды контроля и учета. Контроль за состоянием подготовленности спортсменов. Контроль за функциональным состоянием спортсменов. Контроль за питанием спортсменов.

14. Этапы обучения технике двигательных действий

Методологические основы теории обучения двигательных действий. Двигательное действие, навык и умение: понятие и структура. Этапы формирования двигательного навыка. Закономерности обучения двигательным действиям.

15. Виды спортивной подготовки

Основные средства, методы формирования техники, тактики, развития физических качеств. Дозирование нагрузки в зависимости от возраста и уровня подготовленности спортсменов. Педагогически инструментарий определяющий уровень подготовленности спортсменов.

16. Современные методики развития общей и специальной физической подготовки спортсменов

17. Виды, задачи, средства и методы физической подготовки спортсменов на этапах многолетней подготовки спортсменов. Особенности общей и специальной подготовки в многолетней подготовке спортсменов. Современные методики развития общей и специальной физической подготовки спортсменов

18. Современные методики формирования техники и технико-тактических двигательных действий.

Место и значение технической подготовки в различных видах спорта. Виды, задачи, средства и методы технической и тактической подготовки спортсменов на этапах многолетней подготовки спортсменов. Взаимосвязь физической, технической, тактической подготовки в многолетней подготовке спортсменов.

19. Психологическая подготовка спортсменов к тренировочному процессу

Психологическая подготовка спортсмена: содержание, мотивация к соревновательной и тренировочной деятельности.

Лабораторные занятия

1. Фитнес-программы аэробной направленности.

Составление студентами фитнес-программы аэробной направленности. Подготовка плана-конспекта и проведение студентами тренировочного занятия аэробной направленности.

2. Фитнес-программы, направленной на развитие гибкости.

Составление студентами фитнес-программы, направленной на развитие гибкости. Подготовка плана-конспекта и проведение студентами тренировочного занятия направленного на развитие гибкости.

3. Фитнес-программы силовой направленности.
Составление студентами фитнес-программы силовой направленности. Подготовка плана-конспекта и проведение студентами тренировочного занятия силовой направленности.
4. Фитнес-программы координационной направленности.
Составление студентами фитнес-программы координационной направленности. Подготовка плана-конспекта и проведение студентами тренировочного занятия координационной направленности.
5. Фитнес-программы восточной оздоровительной гимнастики.
Составление студентами фитнес-программы восточной оздоровительной гимнастики. Подготовка плана-конспекта и проведение студентами тренировочного занятия восточной оздоровительной гимнастики.
6. Фитнес-программы боевых искусств.
Составление студентами фитнес-программы боевых искусств. Подготовка плана-конспекта и проведение студентами тренировочного занятия боевых искусств.
7. Танцевальные фитнес-программы.
Составление студентами танцевальной фитнес-программы. Подготовка плана-конспекта и проведение студентами тренировочного занятия танцевальной направленности.
8. Комбинированные фитнес-программы.
Составление студентами комбинированной фитнес-программы. Подготовка плана-конспекта и проведение студентами тренировочного занятия комбинированной направленности.
9. Фитнес-программы циклической направленности.
Составление студентами фитнес-программы циклической направленности. Подготовка плана-конспекта и проведение студентами тренировочного занятия циклической направленности.
10. Социальные функции спорта.
Подготовка и защита студентами доклада/ презентации на тему: «Специфические и общие функции спорта».
11. Психологическая систематика видов спорта.
Подготовка и защита студентами доклада/ презентации по избранному виду спорта на тему: «Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений по Т.Т. Джамгарову».
12. Основные направления в развитии спортивного движения.
Подготовка и защита студентами доклада/ презентации на тему: «Основные направления развития современного спортивного движения».
13. Особенности системы спортивной подготовки в видах спорта.
Подготовка и защита студентами доклада/ презентации по избранному виду спорта на тему: «Характеристика системы спортивной подготовки в избранном виде спорта».
Подготовка студентами плана спортивного отбора в избранном виде спорта.
Подготовка и проведение студентами на тренировочном занятии комплекса контрольных нормативов для отбора в спортивную секцию по физическим способностям.
14. Оценка предрасположенности на этапах спортивной подготовки.
Подготовка и защита студентами доклада/ презентации по избранному виду спорта на тему: «Комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-

биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка к избранному виду спорта».

Подготовка студентами учебной карточки: «Изучение морфофункциональных, физических, психических и интеллектуальных способностей детей в избранном виде спорта».

15. Характеристика соревновательной деятельности в различных видах спорта

Составление и защита студентами доклада/ презентации по избранному виду спорта на тему: «Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в избранном виде спорта».

Составление и защита студентами положения о соревнованиях в избранном виде спорта.

Подготовка студентами плана проведения спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Система факторов оптимизации тренировочно-соревновательной подготовки спортсменов.

Подготовка студентами плана научно-методического обеспечения оптимизации тренировочно-соревновательной подготовки спортсменов.

Подготовка студентами плана и проведение анализа эффективности системы подготовки спортсмена в избранном виде спорта.

Подготовка плана-конспекта и проведение студентами тренировочного занятия на основе современных методик совершенствования физической, технико-тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.

16. Особенности построения тренировочной деятельности на этапе начальной подготовки спортсменов

Методика развития специальных физических качеств на начальном этапе подготовки спортсменов

Подготовка и защита студентами доклада/ презентации на тему: «Построение и организация тренировочной деятельности на этапе начальной подготовки спортсменов в избранном виде спорта».

Подготовка учебной карточки и проведение комплекса средств и методов, направленного на развитие физических кондиций

Подготовка плана-конспекта занятия и проведение студентами подготовительной части тренировочного занятия.

17. Особенности построения тренировочной деятельности на тренировочном этапе.

Методика совершенствования физических кондиций на тренировочном этапе подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Подготовка и защита студентами доклада/ презентации на тему: «Построение и организация тренировочной деятельности на тренировочном этапе подготовки спортсменов в избранном виде спорта».

Подготовка учебной карточки и проведение комплекса средств и методов, направленного на совершенствование физических кондиций на тренировочном этапе в избранном виде спорта.

Подготовка плана-конспекта занятия и проведение студентами основной части тренировочного занятия, направленного на совершенствование физических кондиций на тренировочном этапе в избранном виде спорта.

18. Особенности построения тренировочной деятельности на этапах спортивного и высшего спортивного мастерства.

Методика совершенствования специальных физических качеств на этапах спортивного и высшего спортивного мастерства спортсменов в избранном виде спорта.

Подготовка и защита студентами доклада/презентации на тему: «Построение и организация тренировочно-соревновательной деятельности на этапах спортивного и высшего спортивного мастерства спортсменов в избранном виде спорта».

Подготовка учебной карточки и проведение комплекса средств и методов, направленного на совершенствование специальных физических качеств на этапах спортивного и высшего спортивного мастерства спортсменов в избранном виде спорта.

Подготовка плана-конспекта занятия и проведение студентами основной части тренировочного занятия, направленного на совершенствование специальных физических качеств на этапах спортивного и высшего спортивного мастерства спортсменов в избранном виде спорта.

19. Многолетнее планирование тренировочного процесса.

Подготовка и защита студентами доклада/презентации на тему: «Перспективное планирование тренировочного процесса в избранном виде спорта».

Подготовка и защита студентами доклада/презентации на тему: «Циклы многолетнего планирования»

20. Годовое планирование тренировочного процесса.

Подготовка и защита студентами доклада/презентации на тему: «Особенности годового планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта».

Подготовка студентами годичного плана подготовки в избранном виде спорта.

21. Построение микроциклов при одноразовых и двухразовых занятиях в течение дня.

Подготовка и защита студентами доклада/презентации на тему: «Особенности построения микроциклов на этапах многолетней спортивной подготовки».

Подготовка и защита студентами доклада/презентации на тему: «Построение микроцикла с учетом периода спортивной подготовки, типа самого микроцикла, индивидуальных особенностей спортсмена».

22. Сочетание микроциклов в мезоцикле.

Подготовка и защита студентами доклада/презентации на тему: «Особенности построения мезоциклов на этапах многолетней спортивной подготовки».

Подготовка и защита студентами доклада/презентации на тему: «Построение разного типа мезоциклов с учетом сочетания и суммарной нагрузки недельных микроциклов в подготовке спортсменов».

23. Продолжительность и содержание периодов отдельного макроцикла в видах спорта.

Подготовка и защита студентами доклада/презентации на тему: «Особенности построения годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе

двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое) в избранном виде спорта».

Подготовка и защита студентами доклада/презентации на тему: «Построение подготовительного/соревновательного/переходного периода макроцикла в избранном виде спорта».

24. Контроль за соревновательными воздействиями.

Подготовка студентами плана оценки состояния подготовленности спортсмена в соревновательный период:

- оценка подготовленности специальной физической;
- оценка технико-тактической подготовленности;
- оценка психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Подобрать на основе плана педагогический инструментарий и провести анализ соревновательной подготовленности спортсмена в избранном виде спорта.

25. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.

Подбор студентами педагогического инструментария для диагностики подготовленности спортсменов на этапах многолетней подготовки.

Проведение студентами диагностики спортсменов, анализ и сопоставление результатов с критериями оценки по видам подготовки в избранном виде спорта: оценка подготовленности физической подготовленности;

26. Основы обучения двигательным действиям

Подготовка студентами технологической карты обучения техники двигательных действий в избранном виде спорта.

Подготовка плана-конспекта занятия и проведение студентами основной части тренировочного занятия, направленного на обучение техники двигательных действий в избранном виде спорта.

27. Особенности формирования техники двигательных действий на этапах обучения: начальном, углубленном, закрепления, совершенствования.

Подготовка плана-конспекта занятия и проведение студентами основной части тренировочного занятия, направленного на обучение техники двигательных действий в избранном виде спорта на этапе начальной подготовки.

Подготовка плана-конспекта занятия и проведение студентами основной части тренировочного занятия, направленного на обучение техники двигательных действий в избранном виде спорта на тренировочном этапе подготовки.

Подготовка плана-конспекта занятия и проведение студентами основной части тренировочного занятия, направленного на обучение техники двигательных действий в избранном виде спорта на этапе спортивного совершенствования.

28. Интеллектуальная подготовка спортсменов.

Подготовка и защита студентами плана лекций и бесед, соответствующих этапам многолетней подготовки спортсменов.

Подготовка и защита студентами доклада/презентации на тему: «Особенности теоретической подготовки на этапах многолетней подготовки спортсменов».

29. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки в различных видах спорта

Подготовка студентами плана-конспекта и проведение тренировочного занятия, направленного на совершенствование специальных физических качеств в избранном виде спорта с учетом подготовленности спортсменов.

Подготовка студентами плана-конспекта и проведение тренировочного занятия, направленного на совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта с учетом подготовленности спортсменов.

30. Общая характеристика тренировочной и соревновательной нагрузки.

Подготовка и защита студентами доклада/презентации на тему: «Современная классификация тренировочной нагрузки».

Подготовка студентами учебной карточки включающей описание направленности тренировочного занятия, характера упражнений, интенсивность нагрузки, объем работы продолжительность и характер интервалов отдыха.

31. Тренировочные и соревновательные нагрузки в различных зонах интенсивности.

Подготовка и защита студентами доклада/презентации на тему: «Особенности дозирования нагрузки спортсменов в подготовительном/соревновательном/восстановительном периоде подготовки».

Подготовка студентами плана-конспекта и проведение тренировочного занятия, направленного на развитие/совершенствование физических кондиций, технико-тактического мастерства во 2-ой зоне интенсивности – аэробно развивающей.

Подготовка студентами плана-конспекта и проведение тренировочного занятия, направленного на развитие/совершенствование физических кондиций, технико-тактического мастерства в 3-ей зоне интенсивности – смешанной аэробно-анаэробной;

Подготовка студентами плана-конспекта и проведение тренировочного занятия, направленного на развитие/совершенствование физических кондиций, технико-тактического мастерства в 4-ой зоне интенсивности – анаэробно-гликолитической;

Подготовка студентами плана-конспекта и проведение тренировочного занятия, направленного на развитие/совершенствование физических кондиций, технико-тактического мастерства в 5-ой зоне интенсивности – анаэробно-алактатной.

32. Требования к спортивно-технической, спортивно-тактической подготовленности спортсмена.

Подготовка и защита студентами доклада/презентации на тему: «Особенности спортивно-технической подготовленности спортсмена на этапах многолетней подготовки».

Подготовка и защита студентами доклада/презентации на тему: «Особенности спортивно-тактической подготовленности спортсмена на этапах многолетней подготовки».

Подготовка студентами плана-конспекта и проведение тренировочного занятия, направленного на совершенствование техники/технико-тактических двигательных действий в избранном виде спорта.

33. Контрольные тесты, определяющие уровень технической подготовленности в видах спорта.

Подготовка и проведение студентами диагностики технической подготовленности спортсменов.

Анализ и сопоставление результатов с критериями оценки технической подготовленности в избранном виде спорта

34. Контрольные тесты, определяющие уровень технико-тактической подготовленности в видах спорта.

Подготовка и проведение студентами диагностики технико-тактической подготовленности спортсменов.

Анализ и сопоставление результатов с критериями оценки технико-тактической подготовленности в избранном виде спорта.

35. Средства и методы изучения индивидуально-личностных особенностей спортсменов и тренеров.

Подготовка и проведение студентами диагностики индивидуально-личностных особенностей спортсменов.

Подготовка и проведение студентами диагностики индивидуально-личностных особенностей тренеров.

Анализ и оценка студентами результатов психологического состояния спортсменов.

Анализ и оценка студентами результатов психологического состояния тренеров.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Теория и технологии оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе и массовом спорте»

Таблица 5.1

Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы на первый курс первый семестр

№	Темы	Формы СРС
1	Проблемы развития массового спорта в России	доклад реферат
2	Основные направления современной государственной политики в сфере развития массового спорта	доклад реферат
3	Общая характеристика: понятие и сущность оздоровительной тренировки в массовом спорте	контроль ная работа
4	Общая характеристика: понятие и сущность кондиционной тренировки в массовом спорте	контроль ная работа
5	Особенности тренировочного процесса оздоровительной направленности в массовом спорте	презентация
6	Особенности тренировочного процесса кондиционной тренировки в массовом спорте	презентация
7	Контроль и оценка физического состояния в массовом спорте	контроль ная работа
8	Основы развития физических качеств в массовом спорте	контроль ная работа конс пект
9	Основные методики развития физических кондиций	презентация учебная карточка конс пект

Таблица 5.2

Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы на первый курс второй семестр

№	Темы	Формы СРС
1.	Фитнес, как средство физической культуры	контрольная работа
2.	Общая характеристика спорта, классификация видов спорта	презентация
3.	Классификация физических упражнений	доклад, реферат
4.	Характеристика системы спортивной подготовки	контрольная работа
5.	Система отбора и спортивной ориентации	контрольная работа
6.	Система соревнований в спортивной подготовке	презентация
7.	Система спортивной тренировки	презентация
8.	Этапы многолетней подготовки	доклад, реферат
9.	Планирование и программирование спортивной подготовки	контрольная работа
10.	Построение тренировки в микроциклах	презентация
11.	Построение тренировки в мезоциклах	презентация
12.	Построение тренировки в макроциклах	презентация
13.	Педагогический контроль за соревновательными и тренировочными нагрузками	контрольная работа
14.	Этапы обучения технике двигательных действий	Доклад, реферат
15.	Виды спортивной подготовки	презентация учебная карточка
16.	Современные методики физической подготовки	учебная карточка, конспект
17.	Современные методики формирования техники и технико-тактических двигательных действий	Презентация, конспект
18.	Психологическая подготовка спортсменов к тренировочному процессу	презентация

В ходе подготовки, к занятию обучающиеся читают обязательную литературу. Оценка самостоятельной работы студентов осуществляется в течение лабораторных занятий посредством устного опроса и проверки учебной карточки, конспекта тренировочного занятия, контрольной работы, реферата по теме занятия. Оцениваются как фактические знания студентов, так и глубина понимания, способности определения главного и интерпретации полученных знаний, эффективный подбор средств и методов обучения и совершенствования ТДД, ТТДД, ФК, а также навыки самостоятельного поиска необходимой информации по теме занятия и ее критической оценки.

Оцениваемые показатели ответов студентов:

1. Полнота изложения материала.
2. Последовательность изложения.
3. Владение речью и терминологией.
4. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
5. Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
6. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
7. Лаконичность изложения.

Критерии оценки конспекта тренировочного занятия:

- работа выполняется письменно;

- содержательность конспекта, соответствие плану (выбранное направление, цель, задачи, возраст, уровень подготовленности, дозирование нагрузки, адекватный подбор средств и методов);
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Студент должен пройти промежуточную аттестацию в виде трех контрольных недель на 1 курсе 1 семестре. Для получения зачета студенты должны набрать не менее 61 балла по специальной рейтинговой оценочной шкале. Для этого необходимо:

- посещать академические занятия (в случае пропуска по болезни необходима справка из медсанчасти ТюмГУ);
- успешно сдать контрольные нормативы (тесты) по общей физической;
- выполнить контрольную работу, конспект тренировочного занятия, составить учебную карточку, направленную на разработку комплекса упражнений для развития общих и специальных физических качеств;
- владеть основными терминами и понятиями, применяемыми в оздоровительной, кондиционной тренировке; показать умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

Шкала оценки успеваемости студентов:

- от 0 до 60 баллов – «незачет»,
- от 61 до 100 баллов – «зачет».

При подготовке к теоретическому зачету необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу. При подготовке к выполнению контрольных тестов студент должен подготовить организм к выполнению физической нагрузки.

Студент может получить зачет по дисциплине автоматически, если не имеет пропусков (или пропуски занятий отработаны). Студенты, обучающиеся на индивидуальном графике могут сдать зачет в форме: реферата, составление учебной карточки, презентации.

Таблица 6

Контрольные тесты для оценки общей физической подготовленности студентов

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1	Бег 30 м (с.)	М	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
		Ж	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
		оценка	1	2	3	4	5
2	Бег 1000 м (мин, с.) (М) Бег 500 м (мин, с.) (Ж)	М	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
		Ж	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
		оценка	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см.)	М	200	210	220	230	250
		Ж	150	160	168	180	190
		оценка	1	2	3	4	5
4	Подтягивание на перекладине (раз) (М),	М	5	7	9	12	15
		Ж	18	20	22	24	26

	Поднимание туловища и положения, лежа за 30 с (раз) (Ж)	оценка	1	2	3	4	5
5	Наклон туловища вперед из положения сед (см.)	М	4	6	8	10	12
		Ж	8	10	12	14	16
		оценка	1	2	3	4	5
Общая оценка ОФП		баллы	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

Для получения экзамена по дисциплине «Теория и технологии оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе и массовом спорте» на 1 курсе 2 семестра необходимо выполнить все требования к учебной работе на положительную оценку. Студент должен пройти промежуточную аттестацию в виде трех контрольных недель на 1 курсе 2 семестре. Для получения экзамена студенты должны набрать не менее 61 балла по специальной рейтинговой оценочной шкале. Для этого необходимо:

Пороговый (удовл.) - 61-75 баллов;

Базовый (хор.) - 76-90 баллов;

Повышенный (отл.) - 91-100 баллов

В случае не полного выполнения указанных условий по уважительной причине, студент может получить индивидуальные задания и консультации по пропущенному учебному материалу, сдать экзамен в форме собеседования по контрольным вопросам учебной дисциплины и все методико-практические задания.

Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине 1 курс 1 семестр

Тема 1. Проблемы развития массового спорта в России.

Задание: - разобрать план исследования развития массового спорта в России (избранного вида спорта).

Тема 2. Основные направления современной государственной политики в сфере развития массового спорта

Задание: - составить перечень основных направлений современной государственной политики в сфере развития массового спорта

Тема 3. Общая характеристика: понятие и сущность оздоровительной тренировки в массовом спорте

Задание: - составить план рекреативно-оздоровительного занятия в массовом спорте;
- разработать конспект профилактически-оздоровительного занятия в массовом спорте комплексной направленности.

Тема 4. Общая характеристика: понятие и сущность кондиционной тренировки в массовом спорте

Задание: - составить план кондиционной тренировки в массовом спорте;
- разработать конспект кондиционной тренировки в массовом спорте комплексной направленности.

Тема 5. Особенности тренировочного процесса оздоровительной направленности в массовом спорте

Задание: - подготовить и защитить доклад/презентацию по организации тренировочного процесса оздоровительной направленности в массовом спорте

Тема 6. Особенности тренировочного процесса кондиционной тренировки в массовом спорте

Задание: - подготовить и защитить доклад/презентацию по организации кондиционной тренировки в массовом спорте.

Тема 7. Контроль и оценка физического состояния в массовом спорте

Задание: - провести контроль физического состояния занимающихся;
- разработать тесты контроля развития физических качеств и применить на группе на учебно-тренировочном занятии;

- по результатам тестирования разработать рекомендации по коррекции физических качеств;

Тема 8. Основы развития физических качеств в массовом спорте

Задание: - составить комплекс, направленный на развитие скоростных способностей в рамках программного материала и применить на учебно-тренировочном процессе;

- подготовить и защитить доклад/презентацию по воспитанию скоростных способностей и специальной быстроты;

- составить комплекс, направленный на развитие общей выносливости в рамках программного материала и применить на учебно-тренировочном процессе;

- подготовить и защитить доклад/презентацию направленный на развитие общей выносливости;

- составить комплекс, направленный на развитие ловкости в рамках программного материала и применить на учебно-тренировочном процессе;

- подготовить и защитить доклад/презентацию направленный на развитие ловкости;

- составить комплекс, направленный на развитие гибкости в рамках программного материала и применить на учебно-тренировочном процессе;

- подготовить и защитить доклад/презентацию направленный на развитие гибкости.

10. Основные методики развития физических кондиций

Задание: - разработать методику развития физических кондиций

Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине 1 курс 2 семестр

Тема 1. Фитнес, как средство физической культуры

Задание: - составить фитнес-программу по избранному направлению;
- подготовить и защитить доклад/презентацию о правильном питании в процессе занятий фитнесом

Тема 2. Модели построения тренировочных макроциклов.

Задание: - подготовить и защитить доклад/презентацию тренировочного макроцикла по избранному виду спорта

Тема 3. Модели построения тренировочных мезоциклов.

Задание: - подготовить и защитить доклад/презентацию тренировочного мезоцикла по избранному виду спорта

Тема 4. Модели построения тренировочных микроциклов.

Задание: - подготовить и защитить доклад/презентацию тренировочного микроцикла по избранному виду спорта

Тема 5. Структура тактической подготовленности и факторы, влияющие на тактику в соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта.

Задание: - составить комплекс подводящих упражнений направленный на обучение (совершенствование) тактическим действиям в избранном виде спорта и провести с группой на учебно-тренировочном занятии отчет в форме учебной карточки;

- составить тактический план для проведения технического действия в избранном виде спорта применить его на учебно-тренировочном занятии отчет в форме учебной карточки.

Тема 6. Структура технической подготовленности и факторы, влияющие на технику в соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта.

Задание: - составить комплекс подводящих упражнений направленный на обучение (совершенствование) техническим действиям в избранном виде спорта и провести с группой на учебно-тренировочном занятии отчет в форме учебной карточки;

- разработать методику обучения техническим действиям в избранном виде спорта и применить с группой на учебно-тренировочном занятии;

Тема 7. Структура физической подготовленности и факторы, влияющие на спортивный результат занимающихся в избранном виде спорта.

Задание:- подготовить и защитить доклад/презентацию факторов, влияющих на спортивный результат занимающихся в избранном виде спорта.

Тема 8. Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки в избранном виде спорта.

Задание: - разработать педагогический инструментарий оценки технической подготовленности в избранном виде спорта

Тема 9. Методики развития силовых способностей у занимающихся в избранном виде спорта.

Задание: - разработать модель методики развития силовых способностей у занимающихся в избранном виде спорта

Тема 10. Методики развития скоростных способностей у занимающихся в избранном виде спорта.

Задание: - разработать модель методики развития скоростных способностей у занимающихся в избранном виде спорта.

Тема 11. Методики развития скоростно-силовых способностей у занимающихся в избранном виде спорта.

Задание: - разработать модель методики развития скоростно-силовых способностей у занимающихся в избранном виде спорта.

Тема 12. Методы развития общей выносливости у занимающихся в избранном виде спорта.

Задание: - разработать модель методики развития общей выносливости у занимающихся в избранном виде спорта.

Тема 13. Средства и методы развития гибкости у занимающихся в избранном виде спорта.

Задание:- подготовить учебную карточку, направленную на развитие гибкости у занимающихся в избранном виде спорта

- подготовить и защитить доклад/презентацию направленные на развитие гибкости у занимающихся в избранном виде спорта.

Тема 14. Средства и методы развития координации у занимающихся в избранном виде спорта.

Задание: - подготовить учебную карточку, направленную на развитие координации у занимающихся в избранном виде спорта

- подготовить и защитить доклад/презентацию направленные на развитие координации у занимающихся в избранном виде спорта.

Тема 15. Средства восстановления спортсменов в процессе спортивной тренировки.

Задание: - составить комплекс средств и методов восстановления спортсменов после физической нагрузки

Тема 16. Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.

Задание: - составить комплекс средств и методов формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта

Тема 17. Интегральная подготовка спортсмена.

Задание: - составить план интегральной подготовки спортсмена в избранном виде спорта.

Тема 18. Двигательные ошибки, возникающие в процессе технической подготовки.

Задание: - подобрать педагогический инструментарий диагностики технической подготовленности спортсменов;

-составить учебную карточку средств и методов, направленную на коррекцию ошибок, возникающих в процессе выполнения техники двигательных действий

Тема 19. Особенности педагогического и медико-биологического контроля в избранном виде спорта.

Задание: - разработать дневник самоконтроля спортсмена;

- подготовить и защитить доклад/презентацию отражающие цели, задачи, средства и методы педагогического и врачебного контроля на занятиях избранным видом спорта.

Тема 20. Симптомы утомления после малых, средних, больших и чрезмерных тренировочных нагрузок.

Задание: - подготовить и защитить доклад/презентацию средств и методов восстановления после малых, средних, больших и чрезмерных тренировочных нагрузок в избранном виде спорта

Тема 21: Этапы организационной работы по подготовке к соревнованиям различного масштаба в избранном виде спорта.

Задание: - подготовить и защитить доклад/презентацию состава судейской коллегии, оргкомитета, должностные обязанности в избранном виде спорта;

- разработать положение соревнований в избранном виде спорта ;

- разработать требования к местам проведения соревнований

Примерные вопросы к экзамену:

1. Оздоровительный подход к развитию физических способностей в массовом спорте.

2. Принципы физкультурно-оздоровительной и кондиционной тренировки.

3. Особенности питания в оздоровительной и кондиционной тренировке.

4. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.

5. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.

6. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
7. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
8. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
9. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность).
10. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
11. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.
12. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.
13. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.
14. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.
15. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной и кондиционной тренировки.
16. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.
17. Основные направления групповых программ в фитнесе.
18. Основные принципы фитнес-тренинга.
19. Отличия мужского и женского тренинга в фитнесе.
20. Соотношение белков, жиров и углеводов в рациональном питании при занятиях фитнесом
21. Дайте определения основных понятий «спорт», «спортивная подготовка», «спортивная деятельность».
22. Дайте характеристику классификации физических упражнений, видов спорта, психологическая. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе спортсменов.
23. Характеристика этапов многолетней подготовки, цели задачи, нормативные требования.
24. Задачи, средства, методы и содержание технической подготовки спортсменов.
25. Задачи, средства, методы и содержание физической подготовки спортсменов.
26. Задачи, средства, методы и содержание тактической подготовки спортсменов.
27. Задачи, средства, методы и содержание психологической подготовки спортсменов.
28. Понятие об обучении технике двигательных действий. Этапы формирования двигательного навыка.
29. Понятие о тренировочных и соревновательных нагрузках (зоны интенсивности тренировочной нагрузки).
30. Характеристика построения в малых тренировочных циклах.

31. Характеристика построения в средних тренировочных циклах.
32. Характеристика построения в больших тренировочных циклах.
33. Задачи, средства, методы и основная направленность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.
34. Задачи, средства, методы и основная направленность тренировочного процесса на тренировочном этапе.
35. Задачи, средства, методы и основная направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.
36. Контроль за тренировочными нагрузками в подготовке спортсменов.
37. Контроль за соревновательными нагрузками в подготовке спортсменов.
38. Контроль за физическим состоянием спортсменов в системе спортивной тренировки.
39. Контроль за физической подготовленностью спортсменов в системе спортивной тренировки.
40. Контроль за питанием спортсменов.
41. Методика развития быстроты и её оценка.
42. Методика развития ловкости и её оценка.
43. Методика развития выносливости и её оценка.
44. Методика развития гибкости и её оценка.
45. Методика развития силы и её оценка.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

№	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	ОПК-2: Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта	<p>Знает: основы теории и методики образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта</p> <p>Знает и понимает, как применить теории и методики образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта</p> <p>Знает: интерпретирует содержание программ и комплексных мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта</p> <p>Умеет: применять современные средства и методы образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта</p> <p>Умеет: изучать и оценивать результаты программ и комплексных мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта</p> <p>Умеет: способен интегрировать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта</p>	<p>Доклад/презентация</p> <p>Учебная карточка</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Реферат</p> <p>Конспект</p> <p>Тест</p>	<p>Оцениваемые показатели ответов студентов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Полнота изложения материала. 2. Последовательность изложения. 3. Владение речью и терминологией. 4. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. 5. Умение делать обобщение, выводы, сравнение. 6. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. 7. Лаконичность изложения. <p>Критерии оценки конспекта ТЗ, учебной карточки, реферата, контрольной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа выполняется письменно; - содержательность, соответствие плану (выбранное направление, цель, задачи, возраст, уровень подготовленности, дозирование нагрузки, адекватный подбор средств и методов); - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения.

2	<p>ОПК-9: Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта</p>	<p>Знает: основы методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта Знает: интерпретирует современное методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта Знает: интерпретирует современное методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта Умеет: применять современное методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта Умеет: интегрировать методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта Умеет: интегрировать методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта</p>	<p>Доклад/презентация Учебная карточка Контрольная работа Реферат Конспект</p>	<p>Оцениваемые показатели ответов студентов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Полнота изложения материала. 2. Последовательность изложения. 3. Владение речью и терминологией. 4. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. 5. Умение делать обобщение, выводы, сравнение. 6. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. 7. Лаконичность изложения. <p>Критерии оценки конспекта ТЗ, учебной карточки, реферата, контрольной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа выполняется письменно; - содержательность, соответствие плану (выбранное направление, цель, задачи, возраст, уровень подготовленности, дозирование нагрузки, адекватный подбор средств и методов); - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения.
---	--	---	--	---

3	<p>ПК-1: Способен анализировать показатели подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и разрабатывать рекомендации по улучшению методики подготовки</p>	<p>Знает: основы диагностики показателей подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и традиционные рекомендации по улучшению методики подготовки</p> <p>Знает и понимает, как применить результаты диагностики показателей подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и рекомендации по улучшению методики подготовки</p> <p>Знает: интерпретирует современные методики анализа показателей подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и рекомендации по улучшению методики подготовки</p> <p>Умеет: организовать диагностику показателей подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и применять рекомендации по улучшению методики подготовки</p> <p>Умеет: изучать и оценивать результаты диагностики показателей подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и рекомендации по улучшению методики подготовки</p> <p>Умеет: интегрировать анализ показателей подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и современные рекомендации по улучшению методики подготовки</p>	<p>Доклад/презентация Учебная карточка Контрольная работа Реферат</p>	<p>Оцениваемые показатели ответов студентов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Полнота изложения материала. 2. Последовательность изложения. 3. Владение речью и терминологией. 4. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. 5. Умение делать обобщение, выводы, сравнение. 6. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. 7. Лаконичность изложения. <p>Критерии оценки конспекта ТЗ, учебной карточки, реферата, контрольной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа выполняется письменно; - содержательность, соответствие плану (выбранное направление, цель, задачи, возраст, уровень подготовленности, дозирование нагрузки, адекватный подбор средств и методов); - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения.
---	---	--	---	--

4	<p>ПК-3: Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта</p>	<p>Знает основы разработки и реализации программ образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, среднего профессионального образования, высшего образования дополнительного профессионального образования, дополнительного образования детей и взрослых в области физической культуры и спорта</p> <p>Знает и понимает основы разработки и реализации программ образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, среднего профессионального образования, высшего образования дополнительного профессионального образования, дополнительного образования детей и взрослых в области физической культуры и спорта</p> <p>Знает интерпретацию разработки и реализации программ образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, среднего профессионального образования, высшего образования дополнительного профессионального образования, дополнительного образования детей и взрослых в области физической культуры и спорта</p>	<p>Доклад/презентация Учебная карточка Контрольная работа Реферат Конспект</p>	<p>Оцениваемые показатели ответов студентов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Полнота изложения материала. 2. Последовательность изложения. 3. Владение речью и терминологией. 4. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. 5. Умение делать обобщение, выводы, сравнение. 6. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. 7. Лаконичность изложения. <p>Критерии оценки конспекта ТЗ, учебной карточки, реферата, контрольной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа выполняется письменно; - содержательность, соответствие плану (выбранное направление, цель, задачи, возраст, уровень подготовленности, дозирование нагрузки, адекватный подбор средств и методов); - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения
---	--	---	--	---

		<p>Умеет применять на практике основы разработки и реализации программ образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, среднего профессионального образования, высшего образования дополнительного профессионального образования, дополнительного образования детей и взрослых в области физической культуры и спорта</p> <p>Умеет изучать и оценивать основы разработки и реализации программ образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, среднего профессионального образования, высшего образования дополнительного профессионального образования, дополнительного образования детей и взрослых в области физической культуры и спорта</p> <p>Умеет интерпретировать разработку и реализацию программ образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, среднего профессионального образования, высшего образования дополнительного профессионального образования, дополнительного образования детей и взрослых в области физической культуры и спорта</p>		
--	--	---	--	--

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).

7.1. Основная литература:

1. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 464 с. — ISBN 978-5-906839-57-2. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97499> (дата обращения: 29.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

7.2. Дополнительная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 320 с. — ISBN 978-5-9500178-0-3. — Текст: электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97552> (дата обращения: 29.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

2. Платонов, В. Н. Двигательные качество и физическая подготовка спортсмена: монография / В. Н. Платонов. — Москва: Спорт-Человек, 2019. — 656 с. — ISBN 978-5-9500183-3-6. — Текст: электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/114613> (дата обращения: 29.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

7.3. Интернет-ресурсы:

1. Портал Научно-теоретический журнал ТИПФК <http://teoriya.ru>
2. Портал Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» — <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
3. Портал Научная электронная библиотека — <http://elibrary.ru>
4. Портал Библиотека международной спортивной информации — <http://bmsi.ru>
5. Портал Федерация дзюдо России — <http://www.judo.ru/>
6. Портал Федерация спортивной борьбы России — <http://www.wrestrus.ru/>
7. Портал Международной федерации гимнастики <https://www.gymnastics.sport/site/>
8. Портал Европейской федерации гимнастики <http://www.ueg.org>
9. Портал Всероссийской федерации спортивной аэробики <http://спортивнаяаэробика.рф>
10. Федеральные стандарты по спортивной подготовке <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Научно-поисковые системы:

- Web of Science
- Scopus

Российские базы данных:

- Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) — <https://icdlib.nspu.ru/>
- Справочная правовая система КонсультантПлюс — <http://www.consultant.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Обучающимся предоставлен доступ с мобильных устройств, личных персональных компьютеров и ноутбуков посредством использования сети интернет в информационно-образовательную среду ТюмГУ, включающую в себя доступ к учебным планам и рабочим программам, к изданиям электронной библиотечной системы и электронным образовательным ресурсам.

Лицензионное ПО, используемое при организации образовательного процесса, в том числе отечественного производства: Microsoft Office 365, Пакет Adobe Creative Cloud: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, After Effects, Acrobat Pro, платформа MS Teams и пр.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения лекций и лабораторных занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Для проведения занятий лекционного типа необходимо демонстрационное оборудование. Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Для проведения лабораторных (учебных, учебно-тренировочных, тренировочных) занятий материально-техническая база оснащена тренажерным залом, спортивными залами (единоборств, тренажерный, спортивных игр), соответствующим санитарным нормам и технике безопасности спортивным инвентарем.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-
методической работе института
физической культуры

 /Е.А. Симонова/

23 июня 2021

Технологии адаптивной физической культуры и фитнеса
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура,
магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта»
формы обучения: очная и заочная

Завьялова Т.П. Технологии адаптивной физической культуры и фитнеса. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта», формы обучения: очная и заочная. Тюмень, 2021.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Технологии адаптивной физической культуры и фитнеса [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

1. Пояснительная записка

В настоящее время актуальной является проблема адаптивной физической культуры и фитнеса, поскольку существенного улучшения здоровья населения нашей страны за последние годы не отмечается. Физические упражнения имеют широкий спектр воздействия на все составляющие здоровья человека. Однако, специалисты, работающие в области физической культуры в (коррекционных) образовательных учреждениях, имеют трудности методического и организационного характера. С этих позиций, разработанная программа позволит магистрантам в определенной мере овладеть системными знаниями об адаптивной физической культуре, о специальных теоретических положениях и принципах физического воспитания человека, имеющего особые образовательные потребности, о новых технологиях адаптивной физической культуры.

Освоение магистрантами знаний в области адаптивной физической культуры и фитнеса будет формировать у них готовность выполнять профессиональные функции, в соответствии с принятыми нормами и стандартами.

Цель дисциплины – содействие формированию у магистрантов профессиональных компетенций в применении средств адаптивной физической культуры и фитнеса в различных образовательных учреждениях.

Задачи дисциплины:

- Углубить теоретические и методические знания, на которых строятся занятия по адаптивной физической культуре в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
- Расширить объем знаний о коррекционно-педагогических методиках, современных технологиях, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни;
- Способствовать развитию методических умений в применении различных технологий адаптивной физической культуры и фитнеса.
- Формировать у магистрантов значимую мотивацию, навыки контроля и оценки для работы с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья различных возрастных и нозологических групп.
- Способствовать выработке умений и навыков применять полученные теоретические знания для повышения компетентности в области специального образования.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина входит в блок Б1 Дисциплины (модули) относится к обязательной части общенаучного цикла. Для успешного усвоения учебного материала данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: педагогика и психология, педагогика физической культуры, анатомия, физиология, теория и методика физической культуры. Знания, полученные при изучении дисциплины, используются в практике и научно-исследовательской работе студентов.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
ОПК-2 -способностью обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах физической культуры, в том числе в	Знает основные понятия, общие вопросы специальной педагогики основные научные направления, концепции, источники знания в области адаптивной физической культуры и фитнеса. Знает нормативные и правовые документы, регламентирующие работу в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного фитнеса; средства

специальных медицинских группах в образовательных организациях высшего образования	и методы фитнес-тренировки лиц с особыми образовательными и потребностями. Умеет самостоятельно приобретать и определять новые знания о возможностях средств адаптивной физической культуры и фитнеса для коррекции, реабилитации, социальной интеграции и развития людей с особыми образовательными потребностями.
ПК-3 - Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта	Знает традиционные и инновационные технологии, методики, системы, применяемые в работе с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Знает методические основы содержания и организации занятий физической культурой с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Умеет применять простейшие методы и технологии адаптивной физической культуры и фитнес-тренировки, методы диагностики состояния здоровья, занимающихся адаптивной физической культурой и фитнесом. Умеет анализировать содержание различных технологий адаптивной физической культуры и фитнеса, оздоровительных систем, методик по критерию их влияния на организм занимающихся и навыками практического выполнения физических упражнений.

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Очная форма обучения			
Вид учебной работы		Всего часов (академические часы)	Часов в семестре
			4 семестр
Общая трудоемкость	зач. ед.	4	4
	час	144	144
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):		72	72
Лекции		18	18
Практические занятия		54	54
Лабораторные / практические занятия по подгруппам			
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		72	72
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			зачет

Таблица 1.1.

Заочная форма обучения			
Вид учебной работы		Всего часов (академические часы)	Часов в семестре
			4 семестр
Общая трудоемкость	зач. ед.	4	4
	час	144	144
Из них:			

Часы аудиторной работы (всего):	22	22
Лекции	8	8
Практические занятия	14	14
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося	113	113
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		зачет

3. Система оценивания

3.1. Система оценивания в период текущего контроля включает:

Ведение конспектов лекций, отражающие полное содержание учебного материала с соблюдением требований к изложению текста.

Устные опросы в форме собеседования, ответы на семинарских занятиях, в процессе которого учитывается терминология, грамотная речь обучаемых. Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу (модулю).

Устные доклады с презентациями, раскрывающие тему, соблюдены требования к представлению графического материала и к тексту

Контрольные задания, направленные на умение студента выбрать нужную адаптивную технологию в соответствии с нозологической группой.

Реферат-конспект, в которых полно раскрыта изучаемая тема, соблюдены требования к рефератам.

Зачет может быть получен автоматически, если студент выполнил все работы текущего контроля, не пропускал практические занятия, принимал активное участие в обсуждении вопросов по теме занятий. Студенты, не сдавшие задания текущего контроля и имеющие пропуски занятий без уважительных причин сдают зачёт.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Итого аудиторных часов по теме				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
Лекции	Практические занятия		Лабораторные/практические занятия по подгруппам			
1	2	3	4	5	6	7
	<i>1. Теоретические основы адаптивной физической культуры и адаптивного</i>					

	фитнеса					
1.1	Нормативно-правовые документы, регламентирующие физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность лиц с отклонениями в состоянии здоровья	12	2	4		
1.2	Характеристика нарушений, классификация ограничений в состоянии здоровья у инвалидов разных нозологических групп	12	2	4		
1.3	Задачи, функции, принципы адаптивной физической культуры	10	1	4		
1.4	Основы теории адаптивной тренировки	10	1	4		
	2.Медико-биологические основы адаптивной физической культуры и адаптивного фитнеса	0				
2.1	Основы динамической анатомии	8	1	3		
2.2	Физиологические основы корригирующего воздействия в адаптивном фитнесе	10	1	4		
2.3	Врачебный контроль в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом	10	1	4		
2.4	Мероприятия, направленные на профилактику травматизма в адаптивной физической культуре и адаптивном фитнесе	8	1	3		
	3.Методические основы, общая характеристика основных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном фитнесе	0				
3.1	Методические основы занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом для различных нозологических групп	10	1	4		
3.2	Краткое содержание технологий адаптивной физической культуры	12	2	4		
3.3	Основы массажа и самомассажа для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью	10	1	4		
	4.Психолого-педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом	0				
4.1	Индивидуально-типологические особенности занимающихся и их учет в	10	1	4		

	процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом					
4.2	Взаимодействие педагога с людьми различных возрастных категорий, имеющих ограниченные возможности здоровья при занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом	10	1	4		
4.3	Средства и методы саморегуляции психо-эмоциональных состояний в адаптивной физической культуре и адаптивном фитнесе	10	2	4		
	Зачет	2				2
	Итого:	144	18	54		

Таблица 2.1.

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем	Объем дисциплины (модуля), час. Итого аудиторных часов по теме				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/ практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>1. Теоретические основы адаптивной физической культуры и адаптивного фитнеса</i>					
1.1	Нормативно-правовые документы, регламентирующие физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность лиц с отклонениями в состоянии здоровья	10	0,5	1		
1.2	Характеристика нарушений, классификация ограничений в состоянии здоровья у инвалидов разных нозологических групп	10	0,5	1		
1.3	Задачи, функции, принципы адаптивной физической культуры	11	0,5	1		
1.4	Основы теории адаптивной тренировки	10	0,5	1		

	2.Медико-биологические основы адаптивной физической культуры и адаптивного фитнеса	0				
2.1	Основы динамической анатомии	11	1	1		
2.2	Физиологические основы корректирующего воздействия в адаптивном фитнесе	11	1	1		
2.3	Врачебный контроль в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом	10	-	1		
2.4	Мероприятия, направленные на профилактику травматизма в адаптивной физической культуре и адаптивном фитнесе	11	-	1		
	3.Методические основы, общая характеристика основных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном фитнесе	0				
3.1	Методические основы занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом для различных нозологических групп	10	1	1		
3.2	Краткое содержание технологий адаптивной физической культуры	10	1	1		
3.3	Основы массажа и самомассажа для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью	10	-	1		
	4.Психолого-педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом	0				
4.1	Индивидуально-типологические особенности занимающихся и их учет в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом	10	1	1		
4.2	Взаимодействие педагога с людьми различных возрастных категорий, имеющих ограниченные возможности здоровья при занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом	10	-	1		
4.3	Средства и методы саморегуляции психо-эмоциональных состояний в адаптивной физической культуре и адаптивном фитнесе	8	1	1		
	Зачет	2				2
	Итого:	144	8	14		

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Модуль 1. Теоретические основы адаптивной физической культуры и адаптивного фитнеса

1.1. Нормативно-правовые документы, регламентирующие физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Содержание основных терминов адаптивной физической культуры, адаптивного фитнеса (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная рекреация, реабилитация). Содержание документов нормативно-правовой базы основного и дополнительного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья: Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов (принятые в 1993 г.). Конституция РФ; Федеральные законы - «О социальной защите инвалидов в РФ», «О физической культуре и спорте в РФ», «Об образовании», Декларация о правах инвалидов, Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей; Примерное положение о реабилитационном учреждении и др.

Адаптивный фитнес: условия и возможности. Врачебно-физкультурные диспансеры и их взаимодействие с учреждениями адаптивной физической культуры и спорта.

1.2. Характеристика нарушений, классификация ограничений в состоянии здоровья у инвалидов разных нозологических групп

Классификация нозологических групп инвалидов. Специфичность нозологических форм патологии, состояние остаточного здоровья и сохранных функций организма индивида. Функциональные, сенсорные нарушения, нарушения в психической сфере, изменения статодинамической функции. Типичные нарушения у людей с поражением опорно-двигательного аппарата, нарушением зрения, слуха, интеллекта.

Краткая характеристика ограничений в состоянии здоровья лиц, занимающихся адаптивным фитнесом с *ожирением* (группа болезней и патологических состояний); с *нарушениями опорно-двигательного аппарата* (заболевания нервной системы; врожденные патологии опорно-двигательного аппарата; приобретенные заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата; системные заболевания скелета); для пожилых людей с патологическими состояниями *старяющегося организма* (сенсомоторные и психосоматические недуги).

1.3. Задачи, ведущие функции, принципы адаптивной физической культуры.

Главные задачи адаптивной физической культуры – коррекция, компенсация, профилактика. Педагогические, социальные, коррекционно-компенсаторные, лечебно-восстановительные, гуманистические функции адаптивной физической культуры и адаптивного фитнеса. Основные педагогические принципы работы с людьми, имеющими нарушения в развитии: принцип учета возрастных особенностей, дифференциации и индивидуализации, единства диагностики и коррекции, вариативности педагогических воздействия, приоритетной роли микросоциума и др.

1.4. Основы теории адаптивной тренировки

Содержание понятий «адаптивная тренировка» «фитнес-уровень», «фитнес-тренировка», «адаптивная фитнес-тренировка». Задачи, решаемые тренерами по адаптивному фитнесу в своей профессиональной деятельности. Изменение внешнего облика людей, занимающихся адаптивным фитнесом, улучшение и формирование его здоровья, работа со специальными группами населения, работа в области спорта.

Виды двигательной активности по механизму энергообеспечения, характеру выполнения двигательных действий, организационным формам. Классификация упражнений по количеству задействованных мышц, по структурности движения.

Особенности развития двигательных способностей у лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности. Физическая нагрузка как структурная основа развития и совершенствования двигательных способностей. Параметры физической нагрузки: объем, интенсивность, отдых. Содержание принципов тренировки: индивидуальных различий, сверхкомпенсации, цикличности, постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок, специфической адаптации, «рассеивания физической нагрузки». Способы дозирования физической нагрузки. Срочная и долговременная адаптация как основа повышения уровня тренируемых функций и качеств.

Модуль 2. Медико-биологические основы адаптивной физической культуры и адаптивного фитнеса

2.1. Основы динамической анатомии

Анатомо-функциональная характеристика работы мышц. Понятия: «состояние мышц», «тонус мышц», «сила мышцы». Парадоксальное действие мышц. Понятие «динамический стереотип», «моторный паттерн». Основные группы мышц, их характеристика. Закономерности последовательного или параллельного включения пяти основных групп мышц. Отрицательное влияние на организм человека длительного удержания определенного положения, характеристика длительного удержания позы стоя, сидя. Характеристики работы мышц при движениях позвоночного столба, грудной клетки, верхних и нижних конечностей. Особенности движений в различных суставах и связь с рисками повреждений ОДА. Естественные и неестественные движения в физических упражнениях, оценка травмоопасности при их выполнении.

2.2. Физиологические основы корригирующего воздействия в адаптивном фитнесе

Физиологическое и терапевтическое действие физических упражнений. Роль адаптивного фитнеса в восстановлении нарушенных в результате болезни функций организма. Основные механизмы корригирующего действия физических упражнений. Тонизирующее действие физических упражнений на центральную нервную систему, моторно-висцеральные рефлексы, обмен веществ.

Взаимосвязь между энергией и работой. Источники энергии при кратковременной, непродолжительной и продолжительной работе. Взаимосвязь между интенсивностью и продолжительностью мышечной деятельности, и образованием энергии

Кардиореспираторная система. Частота сердечных сокращений. Ударный объем крови. Минутный объем кровообращения. Потребление кислорода. Артериальное давление. Легочная вентиляция. Влияние физических упражнений на обмен веществ и кардиореспираторную систему. Тестирование с постепенным увеличением нагрузок. Влияние изометрических физических упражнений и поднятия тяжестей на сердечно-сосудистую систему. Регуляция температуры тела при выполнении физических упражнений.

2.3. Врачебный контроль в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом

Цель, задачи, направления и средства врачебного контроля. Медицинские показания и противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом. Организация врачебного контроля. Особенности врачебного контроля в зависимости вида инвалидности. Порядок прохождения медицинского контроля. Определение физического состояния. Простейшие методы оценки физического развития. Оценка функционального состояния лиц, занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом. Определение физической работоспособности. Методы оценки физической работоспособности. Методы оценки уровня здоровья лиц, занимающихся адаптивной физической культурой и фитнесом. Диагностика функционального состояния детей с ограничениями в двигательной

деятельности. Врачебно-педагогические наблюдения. Самоконтроль. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Дневник самоконтроля.

2.4. Мероприятия, направленные на профилактику травматизма в адаптивной физической культуре и адаптивном фитнесе

Факторы, влияющие на возникновение травм. Уменьшение риска получения травм. Первая помощь в непредвиденных (экстремальных) ситуациях. Доврачебная медицинская помощь и ее организация. Общие понятия о первой медицинской помощи. Общие принципы оказания первой медицинской помощи. Состояния, при которых необходима доврачебная помощь. Доврачебная помощь при остановке кровообращения (сердца). Первая помощь при ушибах, разрывах, вывихах, тепловых, солнечных ударах, обмороках.

Модуль 3. Методические основы, общая характеристика основных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном фитнесе

3.1. Методические основы занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом для различных нозологических групп

Формы организация занятий. Индивидуальные занятия: показания, требования, условия и особенности организации. Групповые занятия: показания, требования, условия и особенности организации. Мало групповые занятия: показания, требования, условия и особенности организации. Освоение материала участниками занятий. Этапы обучения. Учет потребностей занимающихся. Построение процесса обучения. Определение целей занятия. Планирование занятия. Выбор методов обучения. Жесты и указания. Анализ и коррекция выполнения упражнений. Оценка выполнения упражнений. Обеспечение обратной связи.

Показания и противопоказания к физическим нагрузкам в адаптивной физической культуре у инвалидов различных категорий, факторы, определяющие возможность участия инвалидов в физкультурной и спортивной деятельности. Подбор видов адаптивной физической культуры, доступных для занятий инвалидов различных категорий.

Методика проведения урока адаптивной тренировки для начинающих и хорошо подготовленных. Рекомендации по выполнению упражнений.

3.2. Краткое содержание технологий адаптивной физической культуры

Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (различные виды аэробики, шейпинг, пилатес, стретчинг, специальные упражнения на растягивание Е.И Зуева); гидрореабилитация; коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре, туризм как метод реабилитации, нетрадиционные оздоровительные технологии (антистрессовая пластическая гимнастика, танцевально-экспрессивный тренинг, двигательная рекреация, основанная на взаимодействии человека с животными), национальные спортивные и оздоровительные технологии (русская лапта, хоккей на полу, дартс, игры на радиальной площадке).

3.3. Основы массажа и самомассажа для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью

Общие основы массажа и самомассажа. Оздоровительный массаж для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Массаж и самомассаж для предотвращения напряжения мышц во время тренировки.

Модуль 4. Психолого-педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом

4.1. Особенности психической сферы лиц с ограниченными возможностями здоровья и их учет в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом

Структура личности по К. Платонову. Характеристика биологического, биосоциального, социально-биологического и социального компонентов в структуре личности. Методы диагностики личностных свойств.

Воспитание, обучение и тренировка лиц с учетом свойств темперамента, характера лиц с ограниченными возможностями здоровья и их учет в процессе занятий адаптивной физической культурой.

4.2. Взаимодействие педагога с людьми различных возрастных категорий, имеющих ограниченные возможности здоровья при занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом

Понятие педагогического взаимодействия. Сущность, содержание и особенности взаимодействия в адаптивной физической культуре и адаптивном фитнесе. Характер взаимодействия педагога и лиц, занимающихся адаптивным фитнесом. Вербальные и невербальные средства передачи информации. Интеракция и обратная связь.

Конфликты в адаптивном фитнесе. Разрешение и предупреждение конфликтов. Этическая защита. Понятие и сущность целеполагания в адаптивной физической культуре. Ценности и цели. Мотивы занятий клиентов и формирование мотивации занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом.

4.3. Средства и методы саморегуляции психоэмоциональных состояний в адаптивной физической культуре и адаптивном фитнесе

Понятие и эффекты саморегуляции. Способы и приемы саморегуляции. Классификация методов саморегуляции психоэмоциональных состояний. Релаксация. Гетеротренинг. Вербально-музыкальное погружение по Г.Д. Горбунову. Аутогенная тренировка. Классическая методика И. Шульца. Применение аутогенной тренировки на практике. Ментальный тренинг по методу Сильва. Упражнения для саморегуляции. Сеанс вербально-музыкального погружения. Методика диагностики самочувствия, активности настроения (САН). Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Идеомоторная тренировка.

Планы семинарских занятий.

Содержание семинарских занятий соответствует содержанию изучаемых тем на лекционных занятиях. Однако обсуждаемые вопросы семинаров требуют от студентов поиска дополнительной информации, которая позволяет глубже разобраться в вопросах, изучаемых тем. Отдельные темы 2.4; 3.1; 3.2 проводятся в реальных условиях образовательных учреждений, в которых обучаемые имеют особые образовательные потребности. Студенты не только знакомятся с ресурсной базой, наблюдают за детьми, но и включаются (по разрешению педагога) в учебный процесс.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Виды СРС
Модуль 1. Теоретические основы адаптивной физической культуры и адаптивного фитнеса		
1.1	Нормативно-правовые документы, регламентирующие	Подготовка устного доклада по основным документам, регламентирующих адаптивную физическую культуру.

	<p>физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>Выполнение задания: -четко сформулировать тему; -изучить и подобрать литературные источники -написать план, который согласуется с темой, логично раскрывает её; -написать доклад. Критерии оценки: -содержательность, соответствие теме, соответствие оформления требованиям, своевременное выполнение задания.</p>
1.2	<p>Характеристика нарушений, классификация ограничений в состоянии здоровья у инвалидов разных нозологических групп</p>	<p>Составление глоссария. Выполнение задания: Определить часто встречающиеся термины. Составить список терминов и расположить их в алфавитном порядке. Дать точную формулировку термина в именительном падеже. Раскрыть смысл термина. Представить словарь в рабочей тетради. Критерии оценки: -содержательность, соответствие теме, соответствие оформления требованиям, своевременное выполнение задания</p>
1.3	<p>Задачи, функции, принципы адаптивной физической культуры</p>	<p>Подготовка конспекта. Выполнение задания: Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин). Критерии оценки: - содержательность конспекта, соответствие плану; -отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; -умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - своевременная сдача конспекта.</p>

1.4	Основы теории адаптивной тренировки	Подготовка устного доклада по вопросам теории адаптивной тренировки. Выполнение задания: -четко сформулировать тему; -изучить и подобрать литературные источники -написать план, который согласуется с темой, логично раскрывает её; -написать доклад. Критерии оценки: -содержательность, соответствие теме, соответствие оформления требованиям, своевременное выполнение задания.
Модуль 2. Медико-биологические основы адаптивной физической культуры и адаптивного фитнеса		
2.1	Основы динамической анатомии	Поиск информационных источников. Предполагает поиск электронных ресурсов, содержащих информация по проблемам адаптивной физической культуры. Критерии оценки: полнота выбора источников поиска, точность поиска
2.2	Физиологические основы корректирующего воздействия в адаптивном фитнесе	Подготовка устного доклада, сопровождаемого презентацией. Выполнение задания: -четко сформулировать тему; -изучить и подобрать литературные источники -написать план, который согласуется с темой, логично раскрывает её; -написать доклад, подготовить презентацию. Критерии оценки: содержательность, соответствие теме, соответствие оформления требованиям, своевременное выполнение задания, соблюдение требований к презентации
2.3	Врачебный контроль в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом	Подготовка реферата-конспекта, который должен содержать фактическую информацию в обобщенном виде, различные сведения о результатах исследования. Выполнение задания: -уточнить тему; -определить источники; -составить план, написать реферат, включающий обоснование выбранной темы, указать исходные данные реферируемого текста, сведения об авторах, сформулировать проблематику темы, привести основные тезисы, сделать общий вывод по проблеме заявленной темы. Критерии оценки: содержательность, грамотная постановка цели, выбор путей достижения, логически верно, аргументированно и ясно выстроена письменная речь.
2.4	Мероприятия, направленные на профилактику травматизма в адаптивной	Поиск информационных источников. Предполагает поиск электронных ресурсов, содержащих информация по проблемам

	физической культуре и адаптивном фитнесе	адаптивной физической культуры и профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями лиц с ОВЗ. Критерии оценки: полнота выбора источников поиска, точность поиска
Модуль 3. Методические основы, общая характеристика основных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном фитнесе		
3.1	Методические основы занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом для различных нозологических групп	Подготовка презентации на тему: «Применение технологий адаптивной физической культуры и фитнеса для различных нозологических групп». 1 этап: -определение нозологической группы; -определение возраста занимающихся; -выбор соответствующей технологии. -сбор необходимого материала; -создание папки, в которой собран материал. 2 этап: -выбор программы MS Power Point в меню компьютера; - определение дизайна слайдов; -наполнение слайдов собранной текстовой и наглядной информации; -установка режима показа и последовательности слайдов ((титульный слайд, включающий наименование кафедры, где выполнена работа, название презентации, город и год; содержательный — список слайдов презентации, сгруппированных по темам сообщения; заключительный слайд содержит выводы, пожелания, список литературы и пр.). 3 этап: -проверка и коррекция подготовленного материала; -определение продолжительности демонстрации материала.
3.2	Краткое содержание технологий адаптивной физической культуры	Написание письменного доклада на тему: «Инклюзия в адаптивной физической культуре: ЗА и ПРОТИВ». Выполнение задания: -написать вступление (2-3 предложения, которые служат последующей формулировки проблемы); -сформулировать проблему, которая должна быть важна не только для автора, но и для других; -дать комментарии к проблеме; -сформулировать авторское мнение и привести аргументацию; -обобщить сказанное. Критерий оценки: логически верно, аргументированно, ясно выстроена письменная и

		устная речь.
3.3	Основы массажа и самомассажа для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью	Поиск информационных источников. Предполагает поиск электронных ресурсов, содержащих информация по проблемам оказания помощи людям с отклонениями в состоянии здоровья. Критерии оценки: полнота выбора источников поиска, точность поиска
Модуль 4. Психолого-педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом		
4.1	Индивидуально-типологические особенности занимающихся и их учет в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом	Подготовка конспекта. Выполнение задания: Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин). Критерии оценки: - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; -своевременная сдача конспекта.
4.2	Взаимодействие педагога с людьми различных возрастных категорий, имеющих ограниченные возможности здоровья при занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом	Написание эссе на тему: «Инклюзия в адаптивной физической культуре: ЗА и ПРОТИВ». Выполнение задания: -написать вступление (2-3 предложения, которые служат последующей формулировки проблемы); -сформулировать проблему, которая должна быть важна не только для автора, но и для других; -дать комментарии к проблеме; -сформулировать авторское мнение и привести аргументацию; -обобщить сказанное. Критерий оценки: логически верно,

		аргументированно, ясно выстроена письменная и устная речь.
4.3	Средства и методы саморегуляции психо-эмоциональных состояний в адаптивной физической культуре и адаптивном фитнесе	Поиск информационных источников. Предполагает поиск электронных ресурсов, содержащих информация по проблемам оказания психологической помощи людям с отклонениями в состоянии здоровья. Критерии оценки: полнота выбора источников поиска, точность поиска.
	Зачет по дисциплине	Подготовка к зачету осуществляется в течение всего семестра. Выполнение задания: Перечитать материал лекционных, семинарских занятий. Соотнести информацию с вопросами, которые даны к зачету. Сделать краткие записи. Накануне зачета повторить ответы, не заглядывая в записи.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

Формой промежуточной аттестации данной дисциплины является зачет. Основанием для получения зачета является собеседование и выполнение контрольного задания в форме устного доклада, сопровождаемого презентацией.

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов к зачету

1. Содержание терминов специальной педагогики, адаптивной физической культуры и адаптивного фитнеса
2. Характеристика видов адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная рекреация, адаптивная реабилитация.
3. Средства адаптивной физической культуры
4. Методы адаптивной физической культуры
5. Формы адаптивной физической культуры
6. Принципы адаптивной физической культуры и фитнеса.
7. . Нормативные и правовые документы в области реабилитации и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями.
8. Современные тенденции развития адаптивного фитнеса.
9. Общая характеристика различных тренировочных программ в адаптивном фитнесе.
10. Физиологические основы гибкости. Методы развития гибкости.
11. Определение понятий силовые способности и сила. Примеры проявления разных видов силовых способностей.
12. Основные принципы определения нагрузки в адаптивном фитнесе.
13. Критерии выбора упражнений. Построение и содержание занятия по адаптивному фитнесу.
14. Самоконтроль в процессе занятий адаптивным фитнесом.
15. Методика составления индивидуальных программ занятий.
16. Методические рекомендации и противопоказания для занятий адаптивным фитнесом.
17. Тренировочный эффект и дозирование физической нагрузки.
18. Основные принципы адаптивной тренировки лиц, страдающих ожирением.

19. Индивидуализация и дифференциация нагрузок в адаптивном фитнесе.
20. Конструктивное взаимодействие педагога и занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом.
21. Адаптивный туризм, как вид двигательной рекреации
22. Водные виды, игровые, танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации
23. Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии с животными.
24. Средства и методы саморегуляции эмоциональных состояний в адаптивной физической культуре и адаптивном фитнесе.
25. Воздействие массажа на организм лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Алгоритм подготовки и выполнения контрольных заданий

1. Определить возраст занимающихся (по желанию студента).
2. Выбрать нозологическую группу.
3. Выбрать адаптивную технологию, позволяющую осуществить коррекционную работу с людьми выбранной нозологической группы, раскрыть значение, влияние, содержание и методику выбранной адаптивной технологии.
4. Подготовить устный доклад с презентацией.

Перечень тем для подготовки устного доклада с презентацией

1. Ритмическая гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья-оздоровительная аэробика.
2. Фитбол-аэробика для лиц с ОВЗ.
3. Шейпинг лиц с ОВЗ.
4. Пилатес лиц с ОВЗ.
5. Стретчинг лиц с ОВЗ.
6. Плавание лиц с ОВЗ-гидрореабилитация
7. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре
8. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ОВЗ
(Двигательная рекреация, основанная на взаимодействии человека с животными):
9. Иппотерапия (методика коррекции лиц с отклонениями в здоровье с помощью лошади).
10. Методика канистерапии – лечение собаками;
11. методика дельфинотерапии – лечение с помощью дельфинов.
12. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ).
13. Танцевально-экспрессивный тренинг
14. Йога в работе с лицами, имеющим отклонения в здоровье
Национальные спортивные и оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре.
15. Хоккей на полу для лиц с ОВЗ
16. Радиальный баскетбол (питербаскет);
17. Игры на радиальной площадке;
18. Дартс для лиц с ОВЗ

Студенты имеют право предложить свою технологию, представить опыт образовательного учреждения, имеющийся в своем городе.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, который:

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;
- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;
- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов;
- без ошибок выполнил практические задания.

Обязательным условием выставленной оценки является правильная речь в быстром или умеренном темпе.

Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие успехи при выполнении самостоятельной работы, систематическая активная работа на семинарских занятиях.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не справился с 50% вопросов в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем. Целостного представления о взаимосвязях, компонентах, этапах развития культуры у студента нет. Оценивается качество устной и письменной речи.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	ОПК-2 - способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах физической культуры, в том числе в специальных медицинских группах в образовательных организациях высшего образования	<p>Знает основные понятия, общие вопросы специальной педагогики основные научные направления, концепции, источники знания в области адаптивной физической культуры и фитнеса.</p> <p>Знает нормативные и правовые документы, регламентирующие работу в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного фитнеса; средства и методы фитнес-тренировки лиц с особыми образовательными потребностями.</p> <p>Умеет самостоятельно приобретать и определять новые знания о возможностях средств адаптивной физической культуры и фитнеса для коррекции, реабилитации, социальной интеграции и развития людей с</p>	Реферат-конспект	Содержательность, раскрытие темы, наличие схем, рисунков, таблиц, графическое выделение особо значимой информации, грамотность изложения, творческий подход.

		особыми образовательными потребностями.		
			Устные ответы студентов	Правильность ответов, способность правильно анализировать факты и обстоятельства в процессе занятий физическими упражнениями лиц с особыми образовательными потребностями
			Чтение обязательной и дополнительной литературы для обсуждения учебного материала на семинарских занятиях	Активное участие студентов на семинарах, формулирование интересных вопросов, отражение в ответах на вопросы знания учебного материала и обязательной и дополнительной литературы, касающейся адаптивной физической культуры и фитнеса.
			Контрольные вопросы	Материал излагается полно, содержательно, соблюдается логика изложения, не требуется наводящих вопросов. Владеет грамотной терминологией
	ПК-3 - Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта	Знает традиционные и инновационные технологии, методики, системы, применяемые в работе с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Знает методические основы содержания и	Доклады с презентацией	-актуальность темы исследования, ее научность, логическая последовательность изложения; -соответствие содержания теме презентации; -логическая структура презентации (понятная навигация);

		<p>организации занятий физической культурой с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Умеет применять простейшие методы и технологии адаптивной физической культуры и фитнес-тренировки, методы диагностики состояния здоровья, занимающихся адаптивной физической культурой и фитнесом.</p> <p>Умеет анализировать содержание различных технологий адаптивной физической культуры и фитнеса, оздоровительных систем, методик по критерию их влияния на организм занимающихся и навыками практического выполнения физических упражнений.</p>		<p>-стиль оформления презентации;</p> <p>-рациональное использование графических объектов;</p> <p>-рациональное использование анимационных эффектов;</p> <p>-грамотность (наличие грамматических и синтаксических ошибок);</p> <p>-грамотно оформленные библиографические ссылки</p> <p>-культура выступления при представлении презентации</p>
			Контрольные задания	<p>Умение студента осуществлять поиск нужных технологий адаптивного физического воспитания в соответствии с нозологией, анализировать и интерпретировать результаты применения технологий с учетом особых образовательных потребностей занимающихся</p>
			Зачет	<p>Умение использовать знания, и навыки по данной дисциплине и других общепрофессиональных дисциплин при выполнении заданий на зачете</p>

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-907225-11-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88510.html> (дата обращения: 15.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

7.2 Дополнительная литература:

1. Адаптивное физическое воспитание детей школьного возраста: учебно-методическое пособие. Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / составители Н. А. Бойко, В. Н. Бойко. — Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2016. — 116 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86980.html> (дата обращения: 15.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

2. Соколова, В. С. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом: монография / В. С. Соколова, А. А. Анастасиадис. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. — 164 с. — ISBN 978-5-4263-0603-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79055.html> (дата обращения: 15.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

7.3 Интернет-ресурсы:

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - <http://window.edu.ru>
2. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru>
3. Научная электронная библиотека. - <http://elibrary.ru>
4. Педагогическая библиотека. - <http://www.pedlib.ru>
5. Федеральный портал «Российское образование». - <http://www.edu.ru>
6. Электронное научное издание (журнал) «Современные проблемы науки и образования» - URL: <http://www.science-education.ru>.
7. Федеральное агентство по образованию РФ - Управление образованием. Обеспечение учебного процесса (нормативно-правовые документы; Информация; Новости; Статистика и др.) – URL: ed.gov11. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Тематический каталог образовательных ресурсов – URL: window.edu.ru
8. Всероссийский интернет-педсовет – URL: pedsovet.org
9. Сайт Российской государственной библиотеки (г. Москва) – URL: <http://www.rsl.ru>
10. Сайт Российской национальной библиотеки (г. Санкт-Петербург) – URL: <http://www.nlr.ru>
11. Интернет версия журнала «Адаптивная физическая культура»- <http://www.afkonline.ru/about.html> -
12. Российский общеобразовательный портал. Образовательные ресурсы для воспитателей, учителей, учеников и родителей. Портал содержит многообразную информацию по всем основным вопросам общего образования, от дошкольного до полного среднего – URL: <http://www.school.edu.ru>.

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Базы данных, доступные в рамках национальной подписки:

- Журналы издательства SAGE Publication – <https://journals.sagepub.com>
- Журналы издательства Wiley – <https://online.library.wiley.com>
- Clarivate Analytics – Web of Science Core Collection – https://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=C2ivzMxspGLnBiQvQWN&preferencesSaved=

Российские базы данных:

- Видеотека «Решение» – <https://eduvideo.online/>
- Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) – <https://icdlib.nspu.ru/>
- Национальная электронная библиотека – <https://rusneb.ru/>
- База данных ООО «ИВИС» – <https://dlib.eastview.com/browse>
- Справочная правовая система КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru/>
- Электронная библиотека Grebennikon – <https://grebennikon.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Лицензионное ПО в том числе отечественного производства:

-Платформа для электронного обучения Microsoft Teams

-Пакет Microsoft Office 365

-Пакет Adobe Creative Cloud: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, After Effects, Acrobat Pro и пр.

Свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства: не используется

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения лекционных и семинарских занятий необходимо помещение, укомплектованное учебной мебелью (парты, стулья), техническим и средствами обучения (ПК, мультимедийное оборудование) и доской (грифельная или мультимедийная).

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-методической работе института физической культуры

 /Е.А. Симонова/

23 июня 2021

Тренинг информационно-аналитических умений в физической культуре и спорте
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура,
магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта»
формы обучения: очная и заочная

Стародубцева И. В. Тренинг информационно-аналитических умений в физической культуре и спорте. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта», формы обучения: очная и заочная. Тюмень, 2021.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Тренинг информационно-аналитических умений в физической культуре и спорте [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

1. Пояснительная записка

Данный курс знакомит с основными понятиями, методами исследования, структурой и содержанием этапов информационной и аналитической деятельности, последовательностью поиска, анализа и обеспечение защиты информации; готовит магистрантов к работе с разными источниками информации; обеспечению процесса ведения информационно-аналитической работы в сфере ФК и С.

Цели дисциплины – формирование компетенций, необходимых для осуществления информационно-аналитической работы в сфере физической культуры и массового спорта.

Задачи:

- формирование у студентов базовых знаний, необходимых для осуществления информационно-аналитической работы в сфере физической культуры и массового спорта;
- формирование умений проведения информационно-аналитической работы с использованием современного инструментария;
- формирование навыков поиска, анализа, представления результатов информационно-аналитической деятельности, связанной с определением проблем, приоритетов, эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б1 Дисциплины (модули), дисциплины обязательной части.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: Современные проблемы наук о ФК и С; Теория и технологии оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе и массовом спорте.

В свою очередь она служит базой при подготовке научно-исследовательской работы и ВКР.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
УК-1 – способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	Знает методы сбора, анализа, систематизации и представления научной информации
	Умеет подбирать методы сбора, критического анализа, систематизации и представления научной информации в сфере ФК и С
ОПК-7 – способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта	Знает основные источники информации о развитии физической культуры и массового спорта в России и за рубежом
	Умеет обобщать данные отечественной и зарубежной научной и научно-методической литературы по развитию физической культуры и массового спорта
ПК-1 – Способен анализировать показатели подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и рекомендации по улучшению методики подготовки	Знает основные компоненты и показатели подготовленности занимающихся ФК и массовыми видами спорта
	Умеет выполнять анализ подготовленности занимающихся ФК и массовыми видами спорта; разрабатывать рекомендации по улучшению методики подготовки
	Умеет выполнять анализ рекомендаций по улучшению методики подготовки

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Часов в семестре
			2
Общая трудоемкость	зач. ед.	5	5
	час	180	180
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):		90	90
Лекции		10	10
Практические занятия		80	80
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		90	90
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			зачёт

Таблица 1.1

Заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Часов в семестре
			2
Общая трудоемкость	зач. ед.	5	5
	час	180	180
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):		26	26
Лекции		4	4
Практические занятия		22	22
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		154	154
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			зачёт

3. Система оценивания

При проведении текущего контроля используются такие оценочные средства как: собеседование, конспект, ситуационное задание. Студенты, выполнившие все задания текущего контроля и не имеющие пропусков занятий без уважительных причин, получают зачёт.

Студенты, не сдавшие задания текущего контроля и имеющие пропуски занятий без уважительных причин сдают зачёт. Форма проведения зачёта по дисциплине – собеседование и выполнение ситуационного задания по теме НИР.

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу (модулю).

Конспект (лекции, прочитанного при подготовке к семинару источника) представляет собой вид аудиторной или внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме.

Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются подчеркиванием, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).

Критерии оценки:

- содержательность конспекта, соответствие плану;
- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
- ясность, лаконичность изложения мыслей студента;
- умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов;
- графическое выделение особо значимой информации;
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения;
- конспект сдан в срок.

Доклад с презентацией - сообщение по заданной теме, с целью получить знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развить навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

Критерии оценки:

- научность, логическая последовательность изложения;
- соответствие содержания теме презентации;
- логическая структура презентации (понятная навигация);
- стиль оформления презентации;
- рациональное использование графических объектов;
- рациональное использование анимационных эффектов;
- грамотность (наличие грамматических и синтаксических ошибок);
- грамотно оформленные библиографические ссылки
- культура выступления при представлении презентации

Ситуационное задание – задание, выполняемое студентами по результатам пройденной теории, включающее в себя применение данных теоретических знаний на практике.

Критерии оценки:

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;
- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

Варианты ситуационных заданий:

1. Составить список источников и литературы по теме НИР.
2. Выполнить анализ списка подобранных источников, установить их полноту и соответствие предложенной теме НИР в сфере ФК и С.
3. Подготовить список научных и научно-методических источников по теме НИР.
4. Выполнить систематизацию и анализ научных источников по теме НИР.
5. Разработать содержание НИР на основе представленного методологического аппарата исследования.
6. Подготовить черновой вариант одного из подпунктов первой главы НИР.
7. Подготовить рецензию на научный текст (статью, монографию, диссертацию).
8. Выполнить конспект научного текста (монографии, статьи).
9. Составить аннотацию научного текста (ВКР, диссертации)
10. Провести анализ и оценку выполнения задания (по предложенным критериям).
11. Выполнить подбор методов НИР на основе представленного методологического аппарата исследования.
12. Выполнить подбор методов по теме своей НИР.

13. Подготовить краткое обоснование методов по теме своей НИР.
14. Подготовить презентацию по результатам выполненной НИР.
15. Подготовить доклад (статью) по результатам выполненной НИР.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

Очная форма обучения						
№	Темы	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Итого аудиторных часов по теме				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
Лекции	Практические занятия		Лабораторные / практические занятия по подгруппам			
1	2	3	4	5	6	7
	<i>1 Модуль. Ведение в информационно-аналитическую работу</i>					
1	Ключевые тенденции развития информационного общества. Цифровая эпоха	12	2	4	0	0
2	Современное информационное пространство, информационные ресурсы	12	2	4	0	0
3	Трансформация ФК и С в цифровую эпоху	12	2	4	0	0
	<i>2 Модуль. Методика информационно-аналитической работы специалиста в сфере ФК и С</i>	0				
4	Информационно-аналитическая работа в сфере ФК и С	24	2	10	0	0
5	Научная информация в сфере ФК и С	24	2	10	0	0
6	Работа с научными текстами по проблемам ФК и С и смежных дисциплин	20	0	10	0	0
7	Подготовка научных текстов по проблемам ФК и С	20	0	10	0	0
	<i>3 Модуль. Представление и защита результатов информационно-аналитической работы в сфере ФК и С</i>	0				
8	Доклад по результатам научной, научно-методической, информационно-аналитической работы	20	0	10	0	0
9	Подготовка наглядных материалов по результатам научной, научно-	20	0	10	0	0

	методической, информационно-аналитической работы					
10	Защита результатов интеллектуальной деятельности	14	0	8	0	0
	Зачёт	2	0	0	0	2
	Итого (часов)	180	10	80	0	

Таблица 2.1

Заочная форма обучения

№	Темы	Объем дисциплины (модуля), час. Итого аудиторных часов по теме				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>1 Модуль. Ведение в информационно-аналитическую работу</i>					
1	Ключевые тенденции развития информационного общества. Цифровая эпоха	18	2	2	0	0
2	Современное информационное пространство, информационные ресурсы	17	1	2	0	0
3	Трансформация ФК и С в цифровую эпоху	19	1	2	0	0
	<i>2 Модуль. Методика информационно-аналитической работы специалиста в сфере ФК и С</i>	0				
4	Информационно-аналитическая работа в сфере ФК и С	18		2	0	0
5	Научная информация в сфере ФК и С	18		2	0	0
6	Работа с научными текстами по проблемам ФК и С и смежных дисциплин	18		4	0	0
7	Подготовка научных текстов по проблемам ФК и С	18		2	0	0
	<i>3 Модуль. Представление и защита результатов информационно-аналитической работы в сфере ФК и С</i>	0				
8	Доклад по результатам научной, научно-методической, информационно-аналитической работы	18		2	0	0

9	Подготовка наглядных материалов по результатам научной, научно-методической, информационно-аналитической работы	18		2	0	0
10	Защита результатов интеллектуальной деятельности	16		2	0	
	Зачёт	2				2
	Итого (часов)	180	4	22		

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

1 Модуль.

Ведение в информационно-аналитическую работу специалиста в сфере ФК и С

1. «Ключевые тенденции развития информационного общества. Цифровая эпоха»

Введение. Цели и задачи курса. Прикладной характер дисциплины. Терминологическое поле дисциплины.

Информация как историко-культурный феномен. Информатизация общества. Этапы информатизации общества.

Трансформирование деятельности в процессе ее информатизации. Информатизация деятельности и образование.

2. «Современное информационное пространство, информационные ресурсы»

Документированная информация как система. Документ как материальный носитель с закрепленной на нем информацией. Книга как историко-культурный феномен. Книга как материальный объект. Образование документных комплексов и информационных массивов.

Автоматизированные информационные ресурсы. Электронные ресурсы. Локальные электронные ресурсы. Сетевые электронные ресурсы. Мультимедийные электронные ресурсы. Электронные библиотеки. Информационные и информационно-поисковые системы: документные фонды, базы и банки данных. Научно-справочный аппарат к информационным и информационно-поисковым системам. Информационно-поисковые языки (системы классификации, словари предметных рубрик, тезаурусы). Интернет-поисковые системы.

3. «Трансформация ФК и С в цифровую эпоху»

Ключевые тенденции развития ФК и С в цифровую эпоху. Кризис физической культуры. Трансформация физкультурно-оздоровительной, рекреационной спортивной сферы. Современная ситуация в сфере физкультурного образования. Модернизации структуры, содержания, форм физкультурного образования. Требования к информационно-аналитическим умениям специалиста в сфере ФК и С.

2 Модуль.

Методика информационно-аналитической работы специалиста в сфере ФК и С

4. «Информационно-аналитическая работа в сфере ФК и С»

Понятие информационно-аналитической работы. Содержание информационно-аналитической работы в различных учреждениях сферы ФК и С. Виды информационного поиска, в зависимости от задач деятельности в сфере ФК и С. Основные этапы информационно-аналитической работы.

Поисковые системы и ресурсы. Русскоязычные и англоязычные поисковые системы и сегменты Интернета. Правила поиска, язык построения запросов. Системы поиска информации по вопросам ФК и С, их инструменты.

5. «Научная информация в сфере ФК и С»

Научная информация и научно-информационная деятельность в сфере ФК и С. Источники научной информации.

Общая характеристика методов получения научной информации в сфере ФК и С: анализ литературы, документальных и архивных материалов, метод опроса, педагогическое наблюдение, эксперимент, методы оценки физической подготовленности, физического развития, методы математической статистики.

Интерпретация научных фактов.

6. «Работа с научными текстами по проблемам ФК и С и смежных дисциплин».

Виды научных текстов. Специфика информационного анализа и синтеза. Основные виды аналитико-синтетической переработки научных документов по проблемам ФК и С. Библиографическое описание и библиографическая запись.

Аннотирование научного текста. Индексирование. Реферирование. Рецензирование. Составление обзоров по проблемам ФК и С.

7. «Подготовка научных текстов по проблемам ФК и С»

Композиция научной работы. Рубрикация научной работы. Язык и стиль научной работы. Редактирование научной работы. Оформление научной работы. Требования ГОСТ. Корректность заимствований.

3 Модуль.

Представление и защита результатов информационно-аналитической работы в сфере ФК и С

8. «Доклад по результатам научной, научно-методической, информационно-аналитической работы»

Подготовка доклада. Этапы работы над докладом. Структура доклада. Рекомендации к составлению доклада. Хронометрирование и апробация доклада. Этикет на научном мероприятии.

9. «Подготовка наглядных материалов по результатам научной, научно-методической, информационно-аналитической работы»

Виды наглядных материалов. Презентация результатов. Требования и рекомендации по созданию наглядных материалов.

10. «Защита результатов интеллектуальной деятельности»

Понятие авторского права. Защита прав авторов. Регистрация прав на результаты интеллектуальной деятельности.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ Темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
	<i>1 Модуль. Ведение в информационно-аналитическую работу</i>	
1	Ключевые тенденции развития информационного общества. Цифровая эпоха	Подготовка конспекта. Выполнение задания: Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат

		главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин). Критерии оценки: - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.
2	Современное информационное пространство, информационные ресурсы	Поиск информационных источников. Предполагает поиск электронных ресурсов, содержащих информация по проблемам ФК и С. Критерии оценки: полнота выбора источников поиска, точность поиска
3	Трансформация ФК и С в цифровую эпоху	Поиск информационных источников. Предполагает поиск электронных ресурсов, содержащих информация по проблемам ФК и С. Критерии оценки: полнота выбора источников поиска, точность поиска
	<i>2 Модуль. Методика информационно-аналитической работы специалиста в сфере ФК и С</i>	
4	Информационно-аналитическая работа в сфере ФК и С	Поиск информационных источников. Предполагает поиск документов и изданий, в которых содержится информация по теме. Критерии оценки: полнота выбора источников поиска, точность поиска
5	Научная информация в сфере ФК и С	Подготовка рецензии
6	Работа с научными текстами по проблемам ФК и С и смежных дисциплин	Поиск информационных источников по теме НИР. Предполагает поиск документов и изданий, в которых содержится информация по теме. Критерии оценки: полнота выбора источников поиска, точность поиска
7	Подготовка научных текстов по проблемам ФК и С	Подготовка текста по результатам НИР. Текст должен быть подготовлен в соответствии с требованиями ГОСТ Р 7.0.11—2011 к диссертациям и авторефератам
	<i>3 Модуль. Представление и защита результатов информационно-аналитической работы в сфере ФК и С</i>	
8	Доклад по результатам научной, научно-	Подготовка доклада по результатам НИР. Необходимо подготовить устный доклад, соблюдая

	методической, информационно-аналитической работы	<p>следующие требования:</p> <ul style="list-style-type: none"> — к структуре доклада — она должна включать: краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы; — к содержанию доклада — общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения
9	Подготовка наглядных материалов по результатам научной, научно-методической, информационно-аналитической работы	<p>Подготовка презентации по результатам НИР. Выполнение задания:</p> <p>1. Этап проектирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> — определение целей использования презентации; — сбор необходимого материала (тексты, рисунки, схемы и др.); — формирование структуры и логики подачи материала; — создание папки, в которую помещен собранный материал. <p>2. Этап конструирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> — выбор программы MS Power Point в меню компьютера; — определение дизайна слайдов; — наполнение слайдов собранной текстовой и наглядной информацией; — включение эффектов анимации и музыкального сопровождения (при необходимости); — установка режима показа слайдов (титульный слайд, включающий наименование кафедры, где выполнена работа, название презентации, город и год; содержательный — список слайдов презентации, сгруппированных по темам сообщения; заключительный слайд содержит выводы, пожелания, список литературы и пр.). <p>3. Этап моделирования — проверка и коррекция подготовленного материала, определение продолжительности его демонстрации.</p>
10	Защита результатов интеллектуальной деятельности	<p>Подготовка конспекта. Выполнение задания:</p> <p>Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.</p>

		<p>Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.
--	--	---

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине (зачёта) – собеседование и выполнение ситуационного задания.

Собеседование – специальная беседа преподавателя со студентом, рассчитанная на выяснение объема знаний студента по определенному разделу, теме, проблеме.

Критерии оценки ответов студентов:

- Полнота изложения материала.
- Последовательность изложения.
- Владение речью и терминологией.
- Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
- Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
- Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
- Лаконичность изложения.

Ситуационное задание – задание, выполняемое студентами по результатам пройденной теории, включающие в себя применение данных теоретических знаний на практике.

Критерии оценки:

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;
- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

Критерии выставления зачёта

Оценка «зачтено» выставляется студенту, который:

- правильно, аргументировано ответил на вопросы, с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников

- выполнил задание, в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который

- допустил существенные ошибки при ответе на вопросы; не может ответить на дополнительные вопросы;

- допустил существенные ошибки при выполнении ситуационного задания.

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов для промежуточной аттестации

1. Информация как историко-культурный феномен.
2. Информатизация общества.

3. Трансформирование деятельности в процессе ее информатизации.
4. Информатизация деятельности и образование.
5. Документированная информация как система.
6. Автоматизированные информационные ресурсы.
7. Ключевые тенденции развития ФК и С в цифровую эпоху.
8. Понятие информационно-аналитической работы.
9. Содержание информационно-аналитической работы в различных учреждениях сферы ФК и С.
10. Системы поиска информации по вопросам ФК и С, их инструменты.
11. Общая характеристика методов получения научной информации в сфере ФК и С.
12. Основные виды аналитико-синтетической переработки научных документов по проблемам ФК и С.
13. Композиция и рубрикация научной работы.
14. Требования к докладу по результатам научной, научно-методической, информационно-аналитической работы.
15. Требования к презентации по результатам научной, научно-методической, информационно-аналитической работы.

Варианты ситуационных заданий:

1. Провести анализ и оценку списка подобранных источников, установить их полноту и соответствие предложенной теме НИР в сфере ФК и С.
2. Провести анализ и систематизацию научных источников по теме НИР.
3. Провести анализ и оценку грамотности формулировки методологического аппарата НИР.
4. Провести анализ и оценку грамотности оформления НИР.
5. Провести анализ и оценку грамотности представления структуры и содержания 1 главы НИР.
6. Провести анализ и оценку грамотности составления аннотации научного текста (ВКР, диссертации, статьи)
7. Выполнить подбор методов НИР на основе представленного методологического аппарата исследования.
8. Выполнить подбор методов по предложенной теме НИР.
9. Сформулировать цель и задачи исследования по предложенной теме НИР.
10. Оценить презентацию по результатам выполненной НИР.
11. Провести анализ и оценку грамотности формулирования степени научной разработанности темы исследования.
12. Обобщить данные отечественных и/или зарубежных научных источников по предложенной тематике НИР.
13. Выполнить анализ подготовленности занимающихся ФК по предложенному протоколу результатов педагогической диагностики и предложить рекомендации по улучшению их показателей.
14. Провести анализ и оценку практических рекомендаций, представленных в НИР.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	УК-1 – способен осуществлять	Знает методы сбора, анализа, систематизации	Контрольные вопросы	Полнота изложения материала.

	критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий	и представления научной информации		<ul style="list-style-type: none"> – Последовательность изложения. – Владение речью и терминологией. – Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. – Умение делать обобщение, выводы, сравнение. – Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. – Лаконичность изложения.
		Умеет подбирать методы сбора, критического анализа, систематизации и представления научной информации в сфере ФК и С	Ситуационное задание	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие выполненного задания поставленным задачам; - соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания; - обоснованность выбора методов при выполнении задания; - соответствие формы представления задания методическим требованиям; - уровень владения материалом задания при ответах на вопросы
2	ОПК-7 – способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта	Знает основные источники информации о развитии физической культуры и массового спорта в России и за рубежом	Контрольные вопросы	<ul style="list-style-type: none"> Полнота изложения материала. – Последовательность изложения. – Владение речью и терминологией. – Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. – Умение делать обобщение, выводы, сравнение. – Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.

				– Лаконичность изложения.
		Умеет обобщать данные отечественной и зарубежной научной и научно-методической литературы по развитию физической культуры и массового спорта	Ситуационное задание	- соответствие выполненного задания поставленным задачам; - соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания; - обоснованность выбора методов при выполнении задания; - соответствие формы представления задания методическим требованиям; - уровень владения материалом задания при ответах на вопросы
3	ПК-1 – Способен анализировать показатели подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и рекомендации по улучшению методики подготовки	Знает основные компоненты и показатели подготовленности занимающихся ФК и массовыми видами спорта	Контрольные вопросы	Полнота изложения материала. – Последовательность изложения. – Владение речью и терминологией. – Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. – Умение делать обобщение, выводы, сравнение. – Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. – Лаконичность изложения.
		Умеет выполнять анализ подготовленности занимающихся ФК и массовыми видами спорта; разрабатывать рекомендации по улучшению методики подготовки Умеет выполнять анализ рекомендаций по улучшению методики подготовки	Ситуационное задание	- соответствие выполненного задания поставленным задачам; - соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания; - обоснованность выбора методов при выполнении задания; - соответствие формы представления задания методическим требованиям;

				- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы
--	--	--	--	--

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Загвязинский, В. И. Методология и методика педагогических исследований : учебное пособие / В. И. Загвязинский; Министерство науки и высшего образования РФ; Тюменский государственный университет. — Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 1976 — 88 с. — Электрон. версия печ. публикации. — 2-Лицензионный договор № 814/2019-11-07. — Свободный доступ из сети Интернет (чтение). — URL: https://library.utmn.ru/dl/PPS/Zagvyazinskiy_V.I.Metod-iya_i_metod.pedagog.issled.1976.pdf (дата обращения: 25.05.2020).

7.2 Дополнительная литература:

1. Завьялова, Т. П. Научно-исследовательская работа педагога по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов, магистрантов, педагогов образовательных учреждений и системы дополнительного образования / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева; отв. ред. И. В. Стародубцева; рец.: Е. А. Короткова, Я. А. Куценко; Тюм. гос. ун-т. — Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2014. — Доступ по паролю из сети Интернет (чтение). — URL: [https://library.utmn.ru/dl/PPS/Zavyalova_Starodubseva_110-110\(1\).pdf](https://library.utmn.ru/dl/PPS/Zavyalova_Starodubseva_110-110(1).pdf) (дата обращения: 25.05.2020).

2. Закирова, А. Ф. Магистерская диссертация как научно-педагогическое исследование: учебное пособие для слушателей институтов и факультетов повышения квалификации, преподавателей, аспирантов и других профессионально-педагогических работников / А. Ф. Закирова, И. В. Манжелей; [рец.: В. И. Загвязинский, В. Н. Зуев, Н. Г. Милованова]; Тюм. гос. ун-т, Ин-т психологии и педагогики, Ин-т физ. культуры. — Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2013. — Доступ по паролю из сети Интернет (чтение). — URL: [https://library.utmn.ru/dl/PPS/Zakirova-Manzheley_91-91\(1\)-Magisterskaiy-2013.pdf](https://library.utmn.ru/dl/PPS/Zakirova-Manzheley_91-91(1)-Magisterskaiy-2013.pdf) (дата обращения: 25.05.2020).

3. Новиков, А. М. Методология научного исследования: учебное пособие / А. М. Новиков, Д. А. Новиков. — Москва: Либроком, 2010 — 280 с. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/8500.html> (дата обращения: 25.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

7.3 Интернет-ресурсы:

1. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru/>
2. Спортивный психолог <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Clarivate Analytics – Web of Science Core Collection. Поставщик контента: ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России». https://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=C2ivzMxspGLnBiQvQWN&preferencesSaved=
2. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) <https://icdlib.nspu.ru/>
3. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
4. Научная электронная библиотека <https://www.elibrary.ru/>
5. Электронная библиотека диссертаций www.diss.rsl.ru

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

- Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства: платформа для электронного обучения Microsoft Teams, Microsoft Office 365, Пакет Adobe Creative Cloud: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, After Effects, Acrobat Pro и пр.
- Свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства: не используется

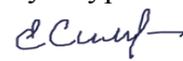
9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения лекционных занятий необходимо помещение, укомплектованное учебной мебелью (парты, стулья), техническими средствами обучения (ПК, мультимедийное оборудование) и доской (грифельная или мультимедийная).

Для проведения семинарских занятий необходимо помещение, укомплектованное учебной мебелью и техническими средствами обучения: индивидуальный ПК с возможностью подключения к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебно-методической работе
института физической
культуры

 /Е.А. Симонова/

01 ноября 2021

**Управление проектами и коммуникационный маркетинг
в фитнесе и массовом спорте**
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура,
магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта»
формы обучения: очная и заочная

Насонов В.В. Управление проектами и коммуникационный маркетинг в фитнесе и массовом спорте. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта», формы обучения: очная и заочная. Тюмень, 2021.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Управление проектами и коммуникационный маркетинг в фитнесе и массовом спорте [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

Рабочая программа дисциплины (модуля) включает следующие разделы:

1. Пояснительная записка

Дисциплина «Управление проектами и коммуникационный маркетинг в фитнесе и массовом спорте» формирует представление о современных подходах к управлению проектами, предусматривает ознакомление с инструментами и методами управления проектами на всех этапах существования проекта, спецификой и мировым опытом реализации проектов в индустрии спорта; готовит магистрантов к организационно-управленческой, аналитической и иной деятельности в ходе реализации проектов в качестве исполнителей и руководителей проектов.

Цель дисциплины «Управление проектами и коммуникационный маркетинг в фитнесе и массовом спорте» состоит в формировании у обучаемых современных фундаментальных знаний в области применения универсальных методов и средств, используемых для решения задач в рамках различных проектов, а также формирование знаний о закономерностях, присущих управлению проектами в проектно-ориентированных организациях.

Основными задачами дисциплины являются:

- изучение основных принципов управления проектами;
- ознакомление с основными технологиями проектного управления и их возможностями.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б1 Дисциплины (модули), дисциплины по выбору.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: Менеджмент физкультурно-спортивной организации.

В свою очередь она служит базой при подготовке научно-исследовательской работы и ВКР.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
УК-2. Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	Знает основы представления и описания результатов проектной деятельности
	Знает сущность методов, критериев и параметры оценки результатов выполнения проекта
	Знает полное содержание принципов, методов и требований, предъявляемых к проектной работе
	Умеет в типичных ситуациях проверять и анализировать проектную документацию; прогнозировать развитие процессов в проектной профессиональной области
	Умеет в зависимости от ситуации обосновывать практическую и теоретическую значимость полученных результатов; выдвигать инновационные идеи и нестандартные подходы к их реализации в целях реализации проекта

	<p>Умеет в нестандартных ситуациях анализировать проектную документацию; рассчитывать качественные и количественные результаты, сроки выполнения проектной работы</p>
<p>ПК-4. Способен планировать и реализовывать мероприятия по обеспечению эффективности деятельности в соответствии с уставными целями физкультурно-спортивной организации</p>	<p>Знает основы стратегического менеджмента в физической культуре и спорте, проектной деятельности в физической культуре и спорте, - бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивных и образовательных организаций</p> <p>Знает сущность и технологию проведения маркетинговых исследований в физической культуре и спорте, маркетинг отношений с общественными и государственными органами, технология работ по привлечению спонсоров</p> <p>Знает полное содержание стратегического менеджмента в физической культуре и спорте, - проектной деятельности в физической культуре и спорте, - бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивных и образовательных организаций; технологию проведения маркетинговых исследований в физической культуре и спорте, маркетинг отношений с общественными и государственными органами, технология работ по привлечению спонсоров</p> <p>Умеет в типичных ситуациях ставить цели и определять задачи ФСО на основе анализа внутренней и внешней среды; разрабатывать календарные планы с использованием методов сетевого планирования; разрабатывать проекты в области физической культуры и спорта, образования и науки</p> <p>Умеет в зависимости от ситуации определять объём и достаточность пересовала и материальных ресурсов, распределять обязанности между сотрудниками; - ставить цели и задачи научных исследований по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта; - выбирать наиболее эффективные методы исследования, в том числе из смежных областей знаний; - разрабатывать новые технологии решения задач, в том числе инновационные</p> <p>Умеет в нестандартных ситуациях выбирать наиболее эффективные средства и методы решения задач ФСО и ОО в области физической культуры и спорта; - определять объём и достаточность пересовала и материальных ресурсов, распределять обязанности между сотрудниками; - ставить цели и задачи научных исследований по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта; -разрабатывать новые технологии решения задач, в том числе инновационные</p>

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Трудоемкость дисциплины для студентов ОФО

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре
		4
Общая трудоемкость зач. ед. час	4	4
	144	144
Из них:		
Часы аудиторной работы (всего):	72	72
Лекции	22	22
Практические занятия	50	50
Лабораторные / практические занятия по подгруппам	0	0
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося	72	72
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		Зачет

Таблица 1.1

Трудоемкость дисциплины для студентов ЗФО

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре
		4
Общая трудоемкость зач. ед. час	4	
	144	144
Из них:		
Часы аудиторной работы (всего):	22	22
Лекции	8	8
Практические занятия	14	14
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося	122	122
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		Зачет

3. Система оценивания

При проведении текущего контроля используются такие оценочные средства как: собеседование, выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов и кейсов. Студенты, выполнившие все задания текущего контроля и не имеющие пропусков занятий без уважительных причин, получают зачёт.

Студенты, не сдавшие задания текущего контроля и имеющие пропуски занятий без уважительных причин, сдают зачёт. Форма проведения зачёта по дисциплине – собеседование и выполнение индивидуальных проектов и кейсов.

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу (модулю).

Доклад с презентацией - сообщение по заданной теме, с целью получить знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развить навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

Критерии оценки:

- научность, логическая последовательность изложения;
- соответствие содержания теме презентации;
- логическая структура презентации (понятная навигация);
- стиль оформления презентации;
- рациональное использование графических объектов;
- рациональное использование анимационных эффектов;
- грамотность (наличие грамматических и синтаксических ошибок);
- грамотно оформленные библиографические ссылки
- культура выступления при представлении презентации

Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов

Выполнение задания:

- диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта);

- проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий);

- рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования).

Оценка формы самостоятельной работы:

- соответствие проекта контексту проектирования;
- соответствие проекта культурному аналогу;
- степень освоения процедур проектирования:

- соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы).

Выполнение кейс-задания

Оценка формы самостоятельной работы «Кейс-задание».

- структура кейса (соответствует требованиям);
- общая валидность (установление корректности операциональных действий в рамках изучаемой темы и выстраиваемой концепции);
- внутренняя валидность (установление всей полноты причинных связей).

Конспект (лекции, прочитанного при подготовке к семинару источника) представляет собой вид аудиторной или внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме.

Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.

Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).

Критерии оценки:

- содержательность конспекта, соответствие плану;
- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
- ясность, лаконичность изложения мыслей студента;
- умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов;
- графическое выделение особо значимой информации;
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения;
- конспект сдан в срок.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

Очная форма обучения

№	Темы	Объем дисциплины (модуля), час. Итого аудиторных часов по теме				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1	Стратегическое управление проектными системами в индустрии спорта	4	2	0	0	
2	Структуризация проекта с использованием метода Лассуэлла	4	0	2	0	
3	Внутренняя и внешняя среда проекта	4	0	2	0	
4	Жизненный цикл проекта	4	0	2	0	
5	Организация управления проектами в индустрии спорта	4	2	0	0	
6	Разработка концепции развития физической культуры и спорта Тюменской области на период до 2035 года	4	0	2	0	

7	Матричная организационная структура проекта	4	0	2	0	
8	Механизмы самоокупаемости проекта	4	0	2	0	
10	Управление содержанием проекта в индустрии спорта	4	2	0	0	
11	План реализации спортивного проекта	4	0	2	0	
12	Разработка сводного плана управления проектом	8	0	4	0	
13	Управление предпроектной фазой проекта в индустрии спорта	4	2	0	0	
14	Предпроектное технико-экономическое обоснование и оценка проекта	4	0	2	0	
15	Сущность и содержание бизнес-планирования в спортивной индустрии	4	2	0	0	
16	Экономическая модель спортивного проекта	4	0	2	0	
17	Составление описательного раздела бизнес-плана для нового спортивного проекта в г. Тюмени	4	0	2	0	
18	Разработка финансового плана проекта	4	0	4	0	
19	Управление рисками, стоимостью и человеческими ресурсами проекта	4	2	0	0	
20	Прогнозирование и определение риска проекта и его оценка	4	0	2	0	
21	Распределение ответственности и полномочий в проекте	4	0	2	0	
22	Организация мониторинга исполнения проекта	4	0	2	0	
23	Отбор руководителя из кадрового резерва	4	0	2	0	
24	Управление реализацией и завершением проекта	4	2	0	0	
25	Определение цели спортивного проекта по SMART-критериям	4	0	2	0	
26	Анализ эффективности реализации проекта	4	0	2	0	
27	Коммуникационная модель спортивного проекта	4	0	2	0	
28	Маркетинговые коммуникации в сфере физической культуры и спорта	4	2	0	0	
29	Состав каналов маркетинговых коммуникаций	4	0	2	0	
30	Реклама как элемент маркетинговых коммуникаций	4	2	0	0	
31	Стратегия позиционирования товаров	4	0	2	0	
32	Связи с общественностью в маркетинговых коммуникациях	4	2	0	0	
33	PR-программа спортивного мероприятия	4	0	2	0	
34	Event-технологии и SMM-продвижение в маркетинговых коммуникациях	4	2	0	0	
35	Разработка программы Event-маркетинга	4	0	2	0	
36	SMM-продвижение спортивного	2	0	2	0	

	мероприятия					
37	Зачёт	2				2
38	Итого (часов)	144	22	50	0	

Таблица 2.1.

Заочная форма обучения

№	Темы	Объем дисциплины (модуля), час. Итого аудиторных часов по теме				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2		4	5	6	7
2	Организация управления проектами в индустрии спорта	14	2	0	0	
3	Матричная организационная структура проекта	14	0	2	0	
4	Механизмы самоокупаемости проекта	15	0	2	0	
5	Управление содержанием проекта в индустрии спорта	14	2	0	0	
6	План реализации спортивного проекта	14	0	2	0	
7	Управление реализацией и завершением проекта	14	2	0	0	
8	Определение цели спортивного проекта по SMART-критериям	14	0	2	0	
9	Анализ эффективности реализации проекта	14	0	2	0	
10	Маркетинговые коммуникации в сфере физической культуры и спорта	15	2	0	0	
11	Состав каналов маркетинговых коммуникаций	14	0	4	0	
12	Зачёт	2				2
13	Итого (часов)	144	8	14	0	

3.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

1. Стратегическое управление проектными системами в индустрии спорта

Проект и его окружение. Внешняя и внутренняя среда проекта. Структура и содержание элементов. Типы проектов. Масштаб (размер) проекта. Окружение проектов. Классификация базовых понятий управления проектами. Управляемые параметры проекта. Проектный цикл. Функции и подсистемы управления проектами. Основные

участники проекта. Функции и роль в разработке и выполнении. Зарождение и становление управления проектами. Современное состояние управления проектами. Управление проектами в России. Типы и особенности технологических, организационных, социальных, инновационных проектов. Тенденции практического применения управления проектами, стандартизации и развития науки управления проектами. Профессиональные ассоциации в области управления проектами. Международная сертификация специалистов по управлению проектами. Оценка зрелости организаций в области управления проектами. Основные понятия проектного менеджмента. Классификация проектов. Традиционные и нетрадиционные проекты, их сравнительные характеристики. Жизненный цикл проекта: фазы, стадии, этапы. Участники и окружение проекта. Внешнее и внутреннее окружение проекта. Проект в социальной среде. Основные задачи менеджмента проекта. Неконтролируемые параметры внешней среды. Контролируемые параметры внутренней среды проекта. Общие функции менеджмента проекта. Особенности планирования, организации, мотивации, контроля и оперативного управления в системе менеджмента проекта.

Стратегическое управление проектами: концептуальные основы. Термины и определения теории систем в проектной сфере. Процесс как элемент системы управления проектами. Системная модель управления проектами. Стратегическое управление проектами. Особенности стратегического менеджмента проектов в компании. Проекты, ориентированные на стратегию. Бизнес-структурные проекты. Продуктивно-рыночные проекты. Методика КУРО формирования стратегического «меню» проектов.

2. Структуризация проекта с использованием метода Лассуэлла

В кейсе предлагается провести структуризацию спортивного проекта федерального значения с использованием метода Лассуэлла.

3. Внутренняя и внешняя среда проекта

В задании необходимо дополнить перечень переменных внутренней и внешней среды проекта.

4. Жизненный цикл проекта.

В задании необходимо разработать жизненный цикл проекта с характеристиками его фаз.

5. Организация управления проектами в индустрии спорта

Классификация проектных структур по отношению к структуре организации. Функциональная организационная структура: преимущества и недостатки, области применения. Матричные организационные структуры: преимущества и недостатки, области применения. Сильные и слабые матричные структуры. Проектные организационные структуры: преимущества и недостатки, области применения. Организационная структура проекта и его внешнее окружение. Общая последовательность разработки и создания организационных структур управления проектами. Проектный офис. Механизмы формирования состава исполнителей проекта. Надёжность проекта. Механизмы страхования. Механизмы распределения ресурсов. Механизмы распределения затрат. Механизмы стимулирования. Механизмы смешанного финансирования. Механизмы самокупаемости. Метод «затраты эффект». Противозатратные механизмы. Механизмы согласия. Механизмы распределения затрат и доходов.

6. Разработка концепции развития физической культуры и спорта Тюменской области на период до 2035 года

В задании необходимо разработать концепцию развития ФКиС Тюменской области с использованием SWOT-анализа

7. Матричная организационная структура проекта

В кейсе необходимо разработать матричную структуру управления проектом.

8. Механизмы самокупаемости проекта

В задании предлагается разработать механизм самокупаемости спортивного проекта.

9. Управление содержанием проекта в индустрии спорта

Методика освоенного объема. Механизмы опережающего самоконтроля. Компенсационные механизмы. Оперативное управление продолжительностью проекта. Дополнительные соглашения. Шкалы оплаты. Точки контроля. Сбор требований. Метод Дельфи. Мозговой штурм. Диаграмма сходства. Составление интеллект-карт. Определение содержания. Иерархическая структура работ проекта. Подтверждение содержания. Содержание продукта Система и инструменты управления сроками проектов. Сетевое моделирование. Получение информации о работах проекта. Метод критического пути (МКП). МКП в сетях с обобщенными связями. PERT-анализ. Управление расписанием проекта с ограниченными 8 ресурсами. Проблема ТСТР проекта. Зависимость между продолжительностью и стоимостью работы. Зависимость между продолжительностью и стоимостью проекта. Метод CPM-COST. Реализация планирования времени реализации проекта в MS Project.

10. План реализации спортивного проекта

В задании предлагается разработать план реализации спортивного проекта, который должен содержать пункты: 1.Цели и задачи реализации проекта. 2.Перечень необходимых действий (мероприятий). 3.Сроки реализации (выполнения). 4.Список ответственных лиц за реализацию проекта. 5.Список участников (исполнителей). 6.Детализированный список необходимых ресурсов (материальных, финансовых, трудовых).

11. Разработка сводного плана управления проектом

В задании необходимо разработать сводный план управления спортивным проектом с учетом основным разделов.

12. Управление предпроектной фазой проекта в индустрии спорта

Инициация проекта. Маркетинг проектов. Разработка концепции проекта. Предпроектное технико-экономическое обоснование и оценка проекта.

13. Предпроектное технико-экономическое обоснование и оценка проекта

В задании предлагается составить ТЭО проектного предложения с учетом коммерческой целесообразности ее реализации.

14. Сущность и содержание бизнес-планирования в спортивной индустрии

Особенности развития бизнес-планирования в России. Бизнес-план и его роль в развитии предпринимательства. Цели бизнес-планирования, задачи, исполнители. Принципы бизнес-планирования. Виды бизнес-планирования. Функции бизнес-планов: внутренние и внешние. Заказчики и разработчики бизнес-планов. Бизнес-идея как инновационная основа бизнес-планирования и инвестиционного проектирования. Система инвестиционных бизнес-проектов и их классификация. Отличительные признаки инвестиционного бизнес-проекта. Компьютерные программные продукты, используемые при подготовке и анализе бизнес-планов инвестиционных проектов (ProjectExpert). Методика разработки бизнес-плана. Методы и технические приемы использования в бизнес-планировании. Нормативное бизнес-планирование. Процесс бизнес - планирования и последовательность разработки бизнес-плана. Особенности отраслевого бизнес - планирования (производство продукции, работы, услуги). Специфика бизнес-планирования в сфере физической культуры и спорта. Особенности ведения бизнеса в спорт индустрии.

Цели, задачи и порядок разработки бизнес-плана, стратегическое и тактическое бизнес-планирование, методы планирования предпринимательской деятельности (бизнеса), роль информации в бизнес-планировании, бизнес-проекты — основа бизнес-планирования, состав и структура бизнес-планов, цели и задачи составления резюме, содержание резюме и других вводных частей бизнес-плана.

15. Экономическая модель спортивного проекта

В задании необходимо разработать и обосновать экономическую модель спортивного проекта

16. Составление описательного раздела бизнес-плана для нового спортивного проекта в г. Тюмени

В проекте необходимо представить титульный лист бизнес-плана, резюме, уникальность проекта: развитие проекта через анализ факторов, условий, слабых мест в действиях конкурентов, описать отрасль экономической деятельности и рынка сбыта, его структуры, емкости, темпов роста, прогноз финансовых результатов и др.

17. Разработка финансового плана проекта

В задании необходимо разработать финансовый план спортивного проекта с учетом доходов и направлений расходования денежных средств для его развития.

18. Управление рисками, стоимостью и человеческими ресурсами проекта

Риск и неопределенность в управлении проектами. Процессы управления рисками проекта. Идентификация рисков. Качественная оценка рисков. Количественная оценка рисков. Планирование мероприятий по управлению рисками. Мониторинг и управление рисками. Оценка рисков проекта с использованием программы электронных таблиц MS Excel. Управление стоимостью проекта как процесс. Оценка стоимости проекта. Разработка смет проекта. Использование ИСР для оценки стоимости «снизу вверх». Разработка бюджета проекта. Метод освоенного объема. Управление человеческими ресурсами проекта. Определение управления человеческими ресурсами проекта. Организационно-управленческие аспекты формирования проектной команды. Участники проекта и члены команды. Роли и функции участников членов команды. Формирование и функционирование проектной команды. Преобразование группы в команду. Принципы организации командной формы работы. Участники проекта и члены команды: взаимодействие внутри и вне команды. Численный состав команды проекта. «Эффект» команды. Развитие, обеспечение деятельности, трансформация команды. Требования к менеджеру проекта. Лидер и лидерство в команде проекта. Внутриорганизационная среда и проектная команда.

19. PEST-анализ проекта

В задании необходимо провести анализ внешней среды спортивного проекта.

20. Прогнозирование и определение риска проекта и его оценка

В задании необходимо определить риски проекта с использованием прогнозных моделей.

21. Распределение ответственности и полномочий в проекте

Деловая игра направлена на определение набора функций и полномочий участников проекта.

22. Организация мониторинга исполнения проекта

В задании необходимо провести мониторинг исполнения проекта с учетом начальных и текущих результатов деятельности реализации проекта.

23. Отбор руководителя из кадрового резерва

Деловая игра направлена на формирование команды с целью обеспечения эффективной совместной работы

24. Управление реализацией и завершением проекта

Организация работ и выполнение проекта. Контроль и регулирование хода выполнения проекта. Создание коммуникационной системы проекта, Завершение проекта. Послепроектное обслуживание. Анализ эффективности реализации проекта.

25. Определение цели спортивного проекта по SMART-критериям

В задании предлагается проанализировать одну из программ (федерального, регионального или местного уровня) и установить каким образом определены цели проекта и соответствуют ли они SMART-критериям.

26. Анализ эффективности реализации проекта

В задании необходимо провести анализ эффективности спортивного проекта на региональном уровне.

27. Коммуникационная модель спортивного проекта

В задании предлагается разработать коммуникационную модель спортивного проекта регионального уровня.

28. Маркетинговые коммуникации в сфере физической культуры и спорта

Понятие и роль коммуникаций в маркетинге. Цели, задачи, функции, принципы маркетинговых коммуникаций. Организация маркетинговых коммуникаций, стратегии и политика. Целевая аудитория коммуникаций. Теории массовой коммуникации. Модели коммуникаций и коммуникационный процесс. Тенденции развития маркетинговых коммуникаций. Элементы маркетинговых коммуникаций - реклама, стимулирование сбыта, связи с общественностью и паблисити, личные продажи, прямой маркетинг. Интегрированные маркетинговые коммуникации. Внутренние коммуникации организации. Эффективность маркетинговой коммуникации.

29. Состав каналов маркетинговых коммуникаций

В задании предлагается составить таблицу и сравнить элементы маркетинговой коммуникации по параметрам: цель, методы, оплата (прямая, косвенная), целевая аудитория.

30. Стратегия позиционирования товаров

В задании необходимо установить стратегию позиционирования товаров привести примеры рекламы к каждому из них.

31. Реклама как элемент маркетинговых коммуникаций

Понятие рекламы, цели и задачи рекламы. История рекламы. Закон «О рекламе». Виды рекламы. Коммуникационные средства рекламы. Информационные модели рекламной коммуникации. Рекламная коммуникационная система. Средства рекламы и их характеристики. Требования к рекламе. Принципы формирования рекламного сообщения. План рекламной кампании. Оценка рекламной коммуникации.

32. Связи с общественностью в маркетинговых коммуникациях

Понятие PR, роль и место связи с общественностью в маркетинговых коммуникациях. Цели и задачи, принципы и функции. Составляющие коммуникационных каналов. Роль связей с общественностью в коммуникационном взаимодействии организации. Информационные материалы PR. Коммуникационные модели PR. Формы коммуникаций с общественностью. Планирование и организация PR мероприятий. Особенности коммуникаций при формировании имиджа компании. Эффективность PR коммуникаций.

33. PR-программа спортивного мероприятия

В задании предлагается разработать PR-стратегию по привлечению внимания к крупному спортивному мероприятию.

34. Event-технологии и SMM-продвижение в маркетинговых коммуникациях

Понятие event-технологии и event-индустрии. Значение специального события и специального мероприятия в маркетинговых коммуникациях. Коммуникационные носители специальных событий. Сувениры. Планирование события. Оценки эффективности event-технологий. Понятие мерчендайзинга. Особенности построения коммуникационных потоков в мерчендайзинге. Визуальный и коммуникативный мерчендайзинг. Инструменты мерчендайзинга.

Коммуникации в сети Интернет. Виды рекламы в сети Интернет – контекстная реклама, баннерная реклама, рич-медиа, подписка, спам-рассылки, блоггерная реклама, реклама в социальных сетях, таргетированная реклама. Маркетинговые коммуникации в социальных сетях. Вирусные технологии. Работа с негативом в социальных сетях. Выработка стратегии построения маркетинговой коммуникации в социальных сетях. Бюджет SMM-проекта. Продвижение социально-культурного продукта в социальных

сетях. Построение эффективной работы по реализации SMM-проектов. Оценка эффективности продвижения в социальных сетях.

35. Разработка программы Event-маркетинга

В задании необходимо разработать программу Event-маркетинга в спортивной индустрии.

36. SMM-продвижение спортивного мероприятия

В задании необходимо разработать программу SMM-продвижения спортивного мероприятия.

37. Консультация

38. Зачет

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3.

№ Темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
4 семестр		
Управление проектами и коммуникационный маркетинг в фитнесе и массовом спорте		
1	Стратегическое управление проектными системами в индустрии спорта	<p>Подготовка конспекта. Выполнение задания: Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин). Критерии оценки: - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.</p>

2	Структуризация проекта с использованием метода Лассуэлла	<p>Выполнение кейс-задания</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>1) подготовить основной текст с вопросами для обсуждения: — титульный лист с кратким запоминающимся названием кейса; — введение, где упоминается герой (герои) кейса, рассказывается об истории вопроса, указывается время начала действия; — основная часть, где содержится главный массив информации, внутренняя интрига, проблема; — заключение (в нем решение проблемы, рассматриваемой в кейсе, иногда может быть не завершено);</p> <p>2) подобрать приложения с подборкой различной информации, передающей общий контекст кейса (документы, публикации, фото, видео и др.);</p> <p>3) предложить возможное решение проблемы.</p> <p>Оценка формы самостоятельной работы «Кейс-задание»</p> <p>1. Структура кейса:— структура соответствует требованиям;— структура соответствует требованиям частично: отсутствует 1 элемент;— структура соответствует требованиям частично: отсутствуют 2–3 элемента;— структура не соответствует требованиям.</p> <p>2. Общая валидность — установление корректности операциональных действий в рамках изучаемой темы и выстраиваемой концепции:— операциональные действия корректны;— операциональные действия корректны частично: 1–2 замечания;— операциональные действия корректны частично: 3–4 замечания;— операциональные действия не корректны.</p> <p>3. Внутренняя валидность — установление всей полноты причинных связей:— установлена вся полнота причинных связей;— полнота причинных связей установлена частично: 1–2 замечания;— полнота причинных связей установлена частично: 3 и более замечаний;— полнота причинных связей не установлена.</p>
3	Внутренняя и внешняя среда проекта	<p>Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов.</p> <p>Выполнение задания:</p>

4	Жизненный цикл проекта	<p>1) диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта);</p> <p>2) проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий);</p> <p>3) рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования).</p> <p>Оценка формы самостоятельной работы «Индивидуальный (групповой) проект»</p> <p>1. Соответствие проекта контексту проектирования: — проект соответствует контексту проектирования; — проект частично соответствует контексту проектирования: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует контексту проектирования: не более 4 замечаний; — проект не соответствует контексту проектирования.</p> <p>2. Соответствие проекта культурному аналогу: — проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний; — проект не соответствует культурному аналогу.</p> <p>3. Степень освоения процедур проектирования: — процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура; — процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры; — процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур.</p> <p>4. Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, анализа работы; — наличие доклада, презентации; — наличие презентации.</p>
---	------------------------	---

5	Организация управления проектами в индустрии спорта	<p>Подготовка конспекта. Выполнение задания: Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин). Критерии оценки: - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.</p>
6	Разработка концепции развития физической культуры и спорта Тюменской области на период до 2035 года	<p>Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов. Выполнение задания: 1) диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта); 2) проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения</p>
7	Матричная организационная структура проекта	

8	Механизмы самоокупаемости проекта	<p>задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий);</p> <p>3) рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования).</p> <p>Оценка формы самостоятельной работы «Индивидуальный (групповой) проект»</p> <p>1. Соответствие проекта контексту проектирования: — проект соответствует контексту проектирования; — проект частично соответствует контексту проектирования: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует контексту проектирования: не более 4 замечаний; — проект не соответствует контексту проектирования.</p> <p>2. Соответствие проекта культурному аналогу: — проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний; — проект не соответствует культурному аналогу.</p> <p>3. Степень освоения процедур проектирования: — процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура; — процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры; — процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур.</p> <p>4. Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, анализа работы; — наличие доклада, презентации; — наличие презентации.</p>
---	-----------------------------------	--

9	Управление содержанием проекта в индустрии спорта	<p>Подготовка конспекта.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.</p> <p>Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.
10	План реализации спортивного проекта	<p>Выполнение кейс-задания</p> <p>Выполнение задания:</p>

11	Разработка сводного плана управления проектом	<p>1) подготовить основной текст с вопросами для обсуждения: — титульный лист с кратким запоминающимся названием кейса; — введение, где упоминается герой (герои) кейса, рассказывается об истории вопроса, указывается время начала действия; — основная часть, где содержится главный массив информации, внутренняя интрига, проблема; — заключение (в нем решение проблемы, рассматриваемой в кейсе, иногда может быть не завершено);</p> <p>2) подобрать приложения с подборкой различной информации, передающей общий контекст кейса (документы, публикации, фото, видео и др.);</p> <p>3) предложить возможное решение проблемы.</p> <p>Оценка формы самостоятельной работы «Кейс-задание»</p> <p>1. Структура кейса:— структура соответствует требованиям;— структура соответствует требованиям частично: отсутствует 1 элемент; — структура соответствует требованиям частично: отсутствуют 2–3 элемента;— структура не соответствует требованиям.</p> <p>2. Общая валидность — установление корректности операционных действий в рамках изучаемой темы и выстраиваемой концепции:— операционные действия корректны;— операционные действия корректны частично: 1–2 замечания; — операционные действия корректны частично: 3–4 замечания; — операционные действия не корректны.</p> <p>3. Внутренняя валидность — установление всей полноты причинных связей: — установлена вся полнота причинных связей; — полнота причинных связей установлена частично: 1–2 замечания; — полнота причинных связей установлена частично: 3 и более замечаний; — полнота причинных связей не установлена.</p>
----	---	--

12	Управление предпроектной фазой проекта в индустрии спорта	<p>Подготовка конспекта.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.</p> <p>Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none">- содержательность конспекта, соответствие плану;- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;- ясность, лаконичность изложения мыслей студента;- умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов;- графическое выделение особо значимой информации;- соответствие оформления требованиям;- грамотность изложения;- конспект сдан в срок.
----	---	---

13	Предпроектное технико-экономическое обоснование и оценка проекта	<p>Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов.</p> <p>Выполнение задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта); 2) проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий); 3) рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования). <p>Оценка формы самостоятельной работы «Индивидуальный (групповой) проект»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соответствие проекта контексту проектирования: <ul style="list-style-type: none"> — проект соответствует контексту проектирования;— проект частично соответствует контексту проектирования: не более 2 замечаний;— проект частично соответствует контексту проектирования: не более 4 замечаний;— проект не соответствует контексту проектирования. 2. Соответствие проекта культурному аналогу: <ul style="list-style-type: none"> — проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний;— проект не соответствует культурному аналогу. 3. Степень освоения процедур проектирования: <ul style="list-style-type: none"> — процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура; — процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры; — процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур. 4. Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, анализа работы; — наличие доклада, презентации; — наличие презентации.
----	--	---

14	Сущность и содержание бизнес-планирования в спортивной индустрии	<p>Подготовка конспекта. Выполнение задания: Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин). Критерии оценки: - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.</p>
15	Экономическая модель спортивного проекта	<p>Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов. Выполнение задания:</p>
16	Составление описательного раздела бизнес-плана для нового спортивного проекта в г. Тюмени	<p>1) диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта); 2) проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения)</p>

17	Разработка финансового плана проекта	<p>задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий);</p> <p>3) рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования).</p> <p>Оценка формы самостоятельной работы «Индивидуальный (групповой) проект»</p> <p>1. Соответствие проекта контексту проектирования: — проект соответствует контексту проектирования;— проект частично соответствует контексту проектирования: не более 2 замечаний;— проект частично соответствует контексту проектирования: не более 4 замечаний;— проект не соответствует контексту проектирования.</p> <p>2. Соответствие проекта культурному аналогу: — проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний;— проект не соответствует культурному аналогу.</p> <p>3. Степень освоения процедур проектирования: — процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура; — процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры; — процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур.</p> <p>4. Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, анализа работы; — наличие доклада, презентации; — наличие презентации.</p>
----	--------------------------------------	--

18	Управление рисками, стоимостью и человеческими ресурсами проекта	<p>Подготовка конспекта.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.</p> <p>Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.
19	Прогнозирование и определение риска проекта и его оценка	<p>Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов.</p> <p>Выполнение задания:</p>
20	Распределение ответственности и полномочий в проекте	<p>1) диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта);</p> <p>2) проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения</p>
21	Организация мониторинга исполнения проекта	<p>задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных</p>

22	Отбор руководителя из кадрового резерва	<p>результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий);</p> <p>3) рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования).</p> <p>Оценка формы самостоятельной работы «Индивидуальный (групповой) проект»</p> <p>1. Соответствие проекта контексту проектирования: — проект соответствует контексту проектирования; — проект частично соответствует контексту проектирования: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует контексту проектирования: не более 4 замечаний; — проект не соответствует контексту проектирования.</p> <p>2. Соответствие проекта культурному аналогу: — проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний; — проект не соответствует культурному аналогу.</p> <p>3. Степень освоения процедур проектирования: — процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура; — процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры; — процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур.</p> <p>4. Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, анализа работы; — наличие доклада, презентации; — наличие презентации.</p>
----	---	---

23	Управление реализацией и завершением проекта	<p>Подготовка конспекта. Выполнение задания: Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин). Критерии оценки: - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.</p>
24	Определение цели спортивного проекта по SMART-критериям	<p>Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов. Выполнение задания:</p>
25	Анализ эффективности реализации проекта	<p>1) диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта); 2) проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое</p>

26	Коммуникационная модель спортивного проекта	<p>моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий);</p> <p>3) рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования).</p> <p>Оценка формы самостоятельной работы «Индивидуальный (групповой) проект»</p> <p>1. Соответствие проекта контексту проектирования: — проект соответствует контексту проектирования; — проект частично соответствует контексту проектирования: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует контексту проектирования: не более 4 замечаний; — проект не соответствует контексту проектирования.</p> <p>2. Соответствие проекта культурному аналогу: — проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний; — проект не соответствует культурному аналогу.</p> <p>3. Степень освоения процедур проектирования: — процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура; — процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры; — процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур.</p> <p>4. Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, анализа работы; — наличие доклада, презентации; — наличие презентации.</p>
----	---	--

27	Маркетинговые коммуникации в сфере физической культуры и спорта	<p>Подготовка конспекта.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.</p> <p>Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none">- содержательность конспекта, соответствие плану;- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;- ясность, лаконичность изложения мыслей студента;- умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов;- графическое выделение особо значимой информации;- соответствие оформления требованиям;- грамотность изложения;- конспект сдан в срок.
----	---	---

28	Состав каналов маркетинговых коммуникаций	<p>Выполнение кейс-задания</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>1) подготовить основной текст с вопросами для обсуждения: — титульный лист с кратким запоминающимся названием кейса; — введение, где упоминается герой (герои) кейса, рассказывается об истории вопроса, указывается время начала действия; — основная часть, где содержится главный массив информации, внутренняя интрига, проблема; — заключение (в нем решение проблемы, рассматриваемой в кейсе, иногда может быть не завершено);</p> <p>2) подобрать приложения с подборкой различной информации, передающей общий контекст кейса (документы, публикации, фото, видео и др.);</p> <p>3) предложить возможное решение проблемы.</p> <p>Оценка формы самостоятельной работы «Кейс-задание»</p> <p>1. Структура кейса:— структура соответствует требованиям;— структура соответствует требованиям частично: отсутствует 1 элемент;— структура соответствует требованиям частично: отсутствуют 2–3 элемента;— структура не соответствует требованиям.</p> <p>2. Общая валидность — установление корректности операциональных действий в рамках изучаемой темы и выстраиваемой концепции:— операциональные действия корректны;— операциональные действия корректны частично: 1–2 замечания;— операциональные действия корректны частично: 3–4 замечания;— операциональные действия не корректны.</p> <p>3. Внутренняя валидность — установление всей полноты причинных связей:— установлена вся полнота причинных связей;— полнота причинных связей установлена частично: 1–2 замечания;— полнота причинных связей установлена частично: 3 и более замечаний;— полнота причинных связей не установлена.</p>
----	---	--

29	Реклама как элемент маркетинговых коммуникаций	<p>Подготовка конспекта.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.</p> <p>Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.
----	--	--

30	Стратегия позиционирования товаров	<p>Выполнение кейс-задания</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>1) подготовить основной текст с вопросами для обсуждения: — титульный лист с кратким запоминающимся названием кейса; — введение, где упоминается герой (герои) кейса, рассказывается об истории вопроса, указывается время начала действия; — основная часть, где содержится главный массив информации, внутренняя интрига, проблема; — заключение (в нем решение проблемы, рассматриваемой в кейсе, иногда может быть не завершено);</p> <p>2) подобрать приложения с подборкой различной информации, передающей общий контекст кейса (документы, публикации, фото, видео и др.);</p> <p>3) предложить возможное решение проблемы.</p> <p>Оценка формы самостоятельной работы «Кейс-задание»</p> <p>1. Структура кейса:— структура соответствует требованиям;— структура соответствует требованиям частично: отсутствует 1 элемент;— структура соответствует требованиям частично: отсутствуют 2–3 элемента;— структура не соответствует требованиям.</p> <p>2. Общая валидность — установление корректности операциональных действий в рамках изучаемой темы и выстраиваемой концепции:— операциональные действия корректны;— операциональные действия корректны частично: 1–2 замечания;— операциональные действия корректны частично: 3–4 замечания;— операциональные действия не корректны.</p> <p>3. Внутренняя валидность — установление всей полноты причинных связей:— установлена вся полнота причинных связей;— полнота причинных связей установлена частично: 1–2 замечания;— полнота причинных связей установлена частично: 3 и более замечаний;— полнота причинных связей не установлена.</p>
----	------------------------------------	--

31	Связи с общественностью в маркетинговых коммуникациях	<p>Подготовка конспекта.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.</p> <p>Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.
----	---	--

32	PR-программа спортивного мероприятия	<p>Выполнение кейс-задания</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>1) подготовить основной текст с вопросами для обсуждения: — титульный лист с кратким запоминающимся названием кейса; — введение, где упоминается герой (герои) кейса, рассказывается об истории вопроса, указывается время начала действия; — основная часть, где содержится главный массив информации, внутренняя интрига, проблема; — заключение (в нем решение проблемы, рассматриваемой в кейсе, иногда может быть не завершено);</p> <p>2) подобрать приложения с подборкой различной информации, передающей общий контекст кейса (документы, публикации, фото, видео и др.);</p> <p>3) предложить возможное решение проблемы.</p> <p>Оценка формы самостоятельной работы «Кейс-задание»</p> <p>1. Структура кейса:— структура соответствует требованиям;— структура соответствует требованиям частично: отсутствует 1 элемент;— структура соответствует требованиям частично: отсутствуют 2–3 элемента;— структура не соответствует требованиям.</p> <p>2. Общая валидность — установление корректности операциональных действий в рамках изучаемой темы и выстраиваемой концепции:— операциональные действия корректны;— операциональные действия корректны частично: 1–2 замечания;— операциональные действия корректны частично: 3–4 замечания;— операциональные действия не корректны.</p> <p>3. Внутренняя валидность — установление всей полноты причинных связей:— установлена вся полнота причинных связей;— полнота причинных связей установлена частично: 1–2 замечания;— полнота причинных связей установлена частично: 3 и более замечаний;— полнота причинных связей не установлена.</p>
----	--------------------------------------	--

33	Event-технологии и SMM-продвижение в маркетинговых коммуникациях	<p>Подготовка конспекта.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.</p> <p>Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.
----	--	--

34	Разработка программы Event-маркетинга	<p>Выполнение кейс-задания</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>1) подготовить основной текст с вопросами для обсуждения: — титульный лист с кратким запоминающимся названием кейса; — введение, где упоминается герой (герои) кейса, рассказывается об истории вопроса, указывается время начала действия; — основная часть, где содержится главный массив информации, внутренняя интрига, проблема; — заключение (в нем решение проблемы, рассматриваемой в кейсе, иногда может быть не завершено);</p> <p>2) подобрать приложения с подборкой различной информации, передающей общий контекст кейса (документы, публикации, фото, видео и др.);</p> <p>3) предложить возможное решение проблемы.</p> <p>Оценка формы самостоятельной работы «Кейс-задание»</p> <p>1. Структура кейса:— структура соответствует требованиям;— структура соответствует требованиям частично: отсутствует 1 элемент;— структура соответствует требованиям частично: отсутствуют 2–3 элемента;— структура не соответствует требованиям.</p> <p>2. Общая валидность — установление корректности операциональных действий в рамках изучаемой темы и выстраиваемой концепции:— операциональные действия корректны;— операциональные действия корректны частично: 1–2 замечания;— операциональные действия корректны частично: 3–4 замечания;— операциональные действия не корректны.</p> <p>3. Внутренняя валидность — установление всей полноты причинных связей:— установлена вся полнота причинных связей;— полнота причинных связей установлена частично: 1–2 замечания;— полнота причинных связей установлена частично: 3 и более замечаний;— полнота причинных связей не установлена.</p>
----	---------------------------------------	--

35	SMM-продвижение спортивного мероприятия	<p>Подготовка конспекта.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.</p> <p>Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.
36	Консультация	Самостоятельное изучение заданного материала
37	Зачет	Самостоятельное изучение заданного материала

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине (зачёта) – собеседование, выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов и кейсов.

Собеседование – специальная беседа преподавателя со студентом, рассчитанная на выяснение объема знаний студента по определенному разделу, теме, проблеме.

Критерии оценки ответов студентов:

- Полнота изложения материала.
- Последовательность изложения.
- Владение речью и терминологией.
- Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
- Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
- Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.

Ситуационное задание – задание, выполняемое студентами по результатам пройденной теории, включающие в себя применение данных теоретических знаний на практике.

Критерии оценки:

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;
- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов.

Выполнение задания:

- диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта);

- проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий);

- рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования).

Оценка формы самостоятельной работы:

- соответствие проекта контексту проектирования;
- соответствие проекта культурному аналогу;
- степень освоения процедур проектирования;
- соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы).

Выполнение кейс-задания.

Оценка формы самостоятельной работы «Кейс-задание».

- структура кейса (соответствует требованиям);
- общая валидность (установление корректности операциональных действий в рамках изучаемой темы и выстраиваемой концепции);
- внутренняя валидность (установление всей полноты причинных связей).

Критерии выставления зачёта

Оценка «зачтено» выставляется студенту, который:

- правильно, аргументировано ответил на вопросы, с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников

- выполнил задание, в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который

- допустил существенные ошибки при ответе на вопросы; не может ответить на дополнительные вопросы;

- допустил существенные ошибки при выполнении ситуационного задания.

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов для промежуточной аттестации

1. Раскройте содержание понятия «управление проектом» и его основные признаки, дайте его определения.
2. Какие основные вопросы включает управление проектом?
3. Зачем и в каких случаях требуется управления проектом?
4. Перечислите основные средства управления проектом.
5. Что такое управление качеством в проекте?
6. Каково содержание управления стоимостью в проекте?
7. Для чего необходима информационно-технологическая модель проекта?
8. Классификации проектов в индустрии спорта.
9. Окружение проекта: понятие, виды, значимые факторы.
10. Жизненный цикл проекта и характеристика его основных фаз.
11. Участники проекта и их функции.
12. Разработка концепции проекта.
13. Анализ проблемной ситуации. Построение проблематики.
14. Определение целей проекта.
15. Синтез проектных решений (генерирование альтернатив).
16. Структуризация (декомпозиция) проекта. Правила построения структурных моделей проекта.
17. Виды структурных моделей проекта.
18. Функции управления проектом: виды и содержание.
19. Принципиальная схема организации управления проектом.
20. Сетевые методы управления проектом.
21. Информационно-технологическая модель проекта.
22. Составление календарного плана проекта.
23. Планирование стоимости в проекте.
24. Проектные риски: понятие, классификация, методы анализа рисков и методы снижения уровня рисков в проекте.
25. Контрактная работа по проекту.
26. Что такое бизнес-план и для чего он нужен?
27. Какие виды проектов различают?
28. Что такое инфляция и как учитывают её влияние при разработке инвестиционных проектов в индустрии спорта?
29. Что такое риски проекта, какие они бывают?
30. Какие показатели эффективности вы знаете?
31. Из кого состоит команда проекта?
32. Из чего состоит инвестиционный план?
33. Что такое календарный план проекта?
34. Назначение программы Microsoft Project и её структура.
35. Какая исходная информация необходима для разработки бизнес-плана.

**Пример выполнения и защиты групповых (индивидуальных) проектов
«СПОНСОРСТВО В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Задание выполняется в группе по 5 человек. Группе следует определить роли:

1. Директор
2. Специалист PR-отдела
3. Главный бухгалтер
4. Специалист по связям с общественностью
5. Юрист

Ситуация: Вы являетесь сотрудниками крупной брендовой организации. Название вашей компании известно по во многих городах страны, вы активно ведете социальную работу, направленную на благотворительность в сфере экологии, культуры и искусства, науки и т.д.

Бизнесмены знают о том, как трудно сформировать положительный имидж собственной компании и сколько необходимо приложить для этого усилий. Зато занятие благотворительной деятельностью способствует тому, что компания быстро приобретает необходимый имидж в глазах потенциальных клиентов.

На данный момент, ваша организация выходит на рынок с линейкой новых товаров, которые связаны со сферой физической культуры и спорта.

Для того, чтобы привлечь потенциальных клиентов для данной линейки товаров, вам необходимо разработать спонсорскую программу в сфере спорта.

Любая благотворительная акция, проводимая компанией, является в некоторой степени рекламным ходом. Во время акции громко звучит название компании и все кто, стал участником, а также зрители и окружающие люди так или иначе запоминают это название, которое обязательно всплывет у них в дальнейшем.

Перед вами стоит ряд задач, которые вам необходимо решить, **следует принять во внимание то, что главное слово в решение всех вопросов принадлежит тому сотруднику, в чьей зоне ответственности находится данная задача**, однако следует помнить, что все решения принимаются с утверждения директора.

Задание 1.

Определиться с мероприятием, которое будет спонсироваться за счет вашей компании. Следует учитывать, что чем масштабнее мероприятие, тем больше расходов несет организация. Постарайтесь найти оптимальное решение, без потерь для организации.

1. Региональные соревнования по мини-футболу.
2. Городские соревнования по легкой атлетике.
3. Межрегиональные соревнования по биатлону.
4. Чемпионат России по карате.
5. Чемпионат Европы по гимнастике.
6. Окружные соревнования по волейболу.
7. Чемпионат России по фигурному катанию.

Примечание: можно выбрать несколько мелких соревнований, или одно крупное. Стоит учитывать массовость и зрелищность мероприятия, так как чем больше людей увидит вашу рекламу, тем лучше будет результат. Специалист по связям с общественностью и специалист PR-отдела, могут предложить вам свои варианты мероприятий, которые не представлены в списке.

Обоснуйте свой выбор:

Задание 2.

После того как вы определились с мероприятием(ми), вам следует связаться с его организаторами. Следует направить письменное обращение по электронной почте, с предложением по спонсорской помощи. Специалист по связям с общественностью и юрист, должны грамотно составить письмо и отправить его организаторам. *Письмо составляется на отдельном листе бумаги, по следующему образцу, который следует расширить, для полноты предоставляемой информации. Помните, чем полнее и красочнее вы оформите свое письмо, тем больше вероятности, что на Вас обратят внимание. Так как вы новички в сфере спорта, у вас большая конкуренция.*

Кому	
От кого	
Уважаемый, _____!	
Наша компания заинтересована в спонсировании _____. При положительном ответе, Вам необходимо _____, в срок _____.	
Надеемся на долгосрочное сотрудничество!	
Дата	Подпись

Задание 3.

На ваше письмо, от организаторов мероприятия поступил ответ, где вам предлагается собрать свой спонсорский пакет. Во главе со специалистом PR-отдела и главным бухгалтером вам следует определиться с перечнем услуг. Вам надо уложиться в сумму 218 тыс. руб. *Важно понимать, что следует ответственно подойти к выбору услуг, акцент надо сделать не на количестве, а на качестве, главная цель, чтобы зритель запомнил вашу компанию.*

Спонсорский пакет — это полный комплект юридических, финансовых и программных документов, который дает возможность потенциальным спонсорам выбрать статус своего присутствия в проекте, уяснить свои информационно-рекламные возможности и, самое главное, финансовые затраты.

Услуга	Стоимость
1. Демонстрация продукта на открытии мероприятия	85000 руб.
2. Бронирование площадки (логотип компании)	150000 руб.
3. Реклама в соц. сетях	25 000 руб.
4. Логотип компании на приглашенных	93000 руб.
6. Выступление ген. директора на открытии	76000 руб.
7. Форма участников с логотипом компании	130000 руб.
8. Упоминание продукта ведущим	55000 руб.
9. Размещение о продукции на всех пресс-релизах	98000 руб.
10. Благодарность в конечных титрах	40000 руб.
11. Показ и употребление продукции в кадрах	105000 руб.
12. Участие представителя спонсора в церемонии награждения	67000 руб.

Обоснуйте свой выбор:

Задание 4.

Далее вам следует утвердить выбранные вами услуги с директором, для этого вам надо продумать четкое обоснование своего выбора для каждой услуги. Заполните таблицу, на отдельном листе, по следующему примеру:

Выбранная услуга	Выгода компании	Охват аудитории	Ожидаемый результат
1. Участие представителя спонсора в церемонии награждения	Возможность своим видом и действиями показать ответственность и заинтересованность компании в развитии спорта	Более 65%	Привлечение внимания зрителей и спортсменов к имиджу организации, которая исходит от представителя

Задание 5.

Как и любой организации, при реализации нового масштабного проекта, вам следует рассчитать свои сильные и слабые стороны в вопросе спонсорства сферы спорта, для этого существует инструмент SWOT-анализ.

SWOT-анализ — метод стратегического планирования, заключающийся в выявлении факторов внутренней и внешней среды организации и разделении их на четыре категории:

- Strengths (сильные стороны),
- Weaknesses (слабые стороны),
- Opportunities (возможности),
- Threats (угрозы).

	Положительное влияние	Отрицательное влияние
Внутренняя среда	S trengths (свойства проекта или коллектива, дающие преимущества перед другими в отрасли)	W eaknesses (свойства, ослабляющие проект)
Внешняя среда	O pportunities (внешние вероятные факторы, дающие дополнительные возможности по достижению цели)	T hreats (внешние вероятные факторы, которые могут осложнить достижение цели)

На отдельном листе бумаги составьте SWOT-анализ для своей компании, (в каждом столбце должно быть не менее 7 пунктов).

Пример:

	Положительное влияние	Отрицательное влияние
--	-----------------------	-----------------------

Внутренняя среда	<ol style="list-style-type: none"> 1. Узнаваемость бренда в других сферах спонсорства 2. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отсутствие опыта у специалистов компании в сфере спортивного спонсорства 2.
Внешняя среда	<ol style="list-style-type: none"> 1. Достаточное количество партнеров для проведения рекламных мероприятий 2. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Большая конкуренция со стороны опытных компаний 2.

Задание 6.

В заключение кейса, вам необходимо коллективно обсудить и прописать, что нового вы выделили для себя в теме спонсорство в сфере ФК и С, проделав данную работу.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	УК-2. Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	<p>Знает основы представления и описания результатов проектной деятельности</p> <p>Знает сущность методов, критериев и параметры оценки результатов выполнения проекта</p> <p>Знает полное содержание принципов, методов и требований, предъявляемых к проектной работе</p> <p>Умеет в типичных ситуациях проверять и анализировать проектную документацию; прогнозировать развитие процессов в проектной профессиональной области</p> <p>Умеет в зависимости от ситуации обосновывать практическую и теоретическую значимость полученных результатов; выдвигать инновационные идеи и нестандартные подходы к их реализации в целях реализации проекта</p> <p>Умеет в нестандартных ситуациях анализировать проектную документацию; рассчитывать качественные и количественные результаты, сроки выполнения проектной работы</p>	Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов, выполнение кейс-задания	<p>Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов</p> <p>1. Соответствие проекта контексту проектирования: — проект соответствует контексту проектирования;— проект частично соответствует контексту проектирования: не более 2 замечаний;— проект частично соответствует контексту проектирования: не более 4 замечаний;— проект не соответствует контексту проектирования.</p> <p>2. Соответствие проекта культурному аналогу: — проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний;— проект не соответствует культурному</p>
2	ПК-4. Способен планировать и реализовывать мероприятия по обеспечению	Знает основы стратегического менеджмента в физической культуре и спорте, проектной деятельности в физической культуре и спорте, - бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивных и образовательных организаций		

<p>эффективности деятельности в соответствии с уставными целями физкультурно-спортивной организации</p>	<p>Знает сущность и технологию проведения маркетинговых исследований в физической культуре и спорте, маркетинг отношений с общественными и государственными органами, технология работ по привлечению спонсоров</p>		<p>аналогу. 3. Степень освоения процедур проектирования: — процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура; — процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры; — процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур. Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, анализа работы; — наличие доклада, презентации; — наличие презентации.</p> <p>Выполнение кейс-задания Выполнение задания: 1) подготовить основной текст с вопросами для обсуждения: — титульный лист с кратким запоминающимся названием кейса; — введение, где упоминается герой (герои) кейса, рассказывается об истории вопроса, указывается время начала действия; — основная часть, где содержится главный массив</p>
	<p>Знает полное содержание стратегического менеджмента в физической культуре и спорте, - проектной деятельность в физической культуре и спорте, - бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивных и образовательных организаций; технологию проведения маркетинговых исследований в физической культуре и спорте, маркетинг отношений с общественными и государственными органами, технология работ по привлечению спонсоров</p>		
	<p>Умеет в типичных ситуациях ставить цели и определять задачи ФСО на основе анализа внутренней и внешней среды; разрабатывать календарные планы с использованием методов сетевого планирования; разрабатывать проекты в области физической культуры и спорта, образования и науки</p>		
	<p>Умеет в зависимости от ситуации определять объём и достаточность пересовала и материальных ресурсов, распределять обязанности между сотрудниками; - ставить цели и задачи научных исследований по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта; - выбирать наиболее эффективные методы исследования, в том числе из смежных областей знаний; -разрабатывать новые технологии решения задач, в том числе инновационные</p>		
	<p>Умеет в нестандартных ситуациях выбирать наиболее эффективные средства и методы решения задач ФСО и ОО в области физической культуры и спорта; -</p>		

		<p>определять объем и достаточность пересовала и материальных ресурсов, распределять обязанности между сотрудниками; - ставить цели и задачи научных исследований по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта; -разрабатывать новые технологии решения задач, в том числе инновационные</p>	<p>информации, внутренняя интрига, проблема; — заключение (в нем решение проблемы, рассматриваемой в кейсе, иногда может быть не завершено);</p> <p>2) подобрать приложения с подборкой различной информации, передающей общий контекст кейса (документы, публикации, фото, видео и др.);</p> <p>3) предложить возможное решение проблемы.</p> <p>Оценка формы самостоятельной работы «Кейс-задание»</p> <p>1. Структура кейса:— структура соответствует требованиям;— структура соответствует требованиям частично: отсутствует 1 элемент; — структура соответствует требованиям частично: отсутствуют 2–3 элемента;— структура не соответствует требованиям.</p> <p>2. Общая валидность — установление корректности операциональных действий в рамках изучаемой темы и выстраиваемой концепции:— операциональные действия корректны;— операциональные действия корректны частично: 1–2 замечания; — операциональные действия корректны частично: 3–4 замечания; — операциональные действия не</p>
--	--	--	---

				<p>корректны.</p> <p>3. Внутренняя валидность — установление всей полноты причинных связей: — установлена вся полнота причинных связей; — полнота причинных связей установлена частично: 1–2 замечания; — полнота причинных связей установлена частично: 3 и более замечаний; — полнота причинных связей не установлена.</p>
--	--	--	--	--

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Артяков, В. В. Управление инновациями. Методологический инструментарий : учебник / В.В. Артяков, А.А. Чурсин. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 206 с. — (Высшее образование: Магистратура). — [www.dx.doi.org/ 10.12737/textbooks_1013514](http://www.dx.doi.org/10.12737/textbooks_1013514). Chursin. - ISBN 978-5-16-014965-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1058383> (дата обращения: 18.05.2020). – Режим доступа: по подписке.

2. Управление проектами : учебник / под ред. Н.М. Филимоновой, Н.В. Моргуновой, Н.В. Родионовой. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 349 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5a2a2b6fa850b2.17424197. - ISBN 978-5-16-105962-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/918075> (дата обращения: 18.05.2020). – Режим доступа: по подписке.

7.2. Дополнительная литература:

1. Поташева, Г. А. Управление проектами (проектный менеджмент): Учебное пособие / Поташева Г.А. - Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 224 с. (Высшее образование: Бакалавриат) ISBN 978-5-16-010873-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/504494> (дата обращения: 18.05.2020). – Режим доступа: по подписке.

2. Тихомирова, О. Г. Управление проектами: практикум: Учебное пособие / Тихомирова О.Г. - Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 273 с. (Высшее образование: Бакалавриат) ISBN 978-5-16-011601-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/537343> (дата обращения: 18.05.2020). – Режим доступа: по подписке.

7.3 Интернет-ресурсы:

1. Единый электронный каталог (www.rsl.ru).
2. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru/>
3. Научная электронная библиотека. - <http://elibrary.ru>
4. Электронная библиотека диссертаций www.diss.rsl.ru

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Clarivate Analytics – Web of Science Core Collection. Поставщик контента: ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России». https://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=C2ivzMxspGLnBiQvQWN&preferencesSaved=

2. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) <https://icdlib.nspu.ru/>
3. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
4. Научная электронная библиотека <https://www.elibrary.ru/>
5. Электронная библиотека диссертаций www.diss.rsl.ru

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства:

- платформа для электронного обучения Microsoft Teams, Microsoft Office 365, Пакет Adobe Creative Cloud: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, After Effects, Acrobat Pro и пр.

- свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства: не используется.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

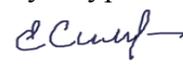
Для проведения лекционных занятий необходимо помещение, укомплектованное учебной мебелью (парты, стулья), техническими средствами обучения (ПК, мультимедийное оборудование) и доской (грифельная или мультимедийная).

Для проведения семинарских занятий необходимо помещение, укомплектованное учебной мебелью и техническими средствами обучения: индивидуальный ПК с возможностью подключения к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебно-методической работе
института физической
культуры

 /Е.А. Симонова/

23 июня 2021

Бизнес планирование и маркетинг в фитнесе и массовом спорте
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура,
магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта»
формы обучения: очная и заочная

Насонов В.В. Бизнес планирование и маркетинг в фитнесе и массовом спорте. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта», формы обучения: очная и заочная. Тюмень, 2021.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Бизнес планирование и маркетинг в фитнесе и массовом спорте [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

1. Пояснительная записка

Дисциплина «Бизнес планирование и маркетинг в фитнесе и массовом спорте» направлена на формирование навыков планирования деятельности хозяйствующих субъектов в условиях конкурентной экономики. При изучении дисциплины обеспечивается фундаментальная подготовка студента в области планирования бизнес процессов.

Цели дисциплины - формирование у студентов понимания роли бизнес-планирования в спортивной индустрии и формирование системы методических знаний по разработке бизнес-плана.

Задачи:

- оценить бизнес-идею и ее соответствие стратегии бизнес-планирования;
- овладеть методикой разработки бизнес-планов на основе методических и методологических подходов бизнес-планирования;
- обобщить передовой опыт бизнес-планирования.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б1 Дисциплины (модули), дисциплины обязательной части.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: Менеджмент физкультурно-спортивной организации.

В свою очередь она служит базой при подготовке научно-исследовательской работы и ВКР.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
УК-2. Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	Знает основы представления и описания результатов проектной деятельности
	Знает сущность методов, критериев и параметры оценки результатов выполнения проекта
	Знает полное содержание принципов, методов и требований, предъявляемых к проектной работе
	Умеет в типичных ситуациях проверять и анализировать проектную документацию; прогнозировать развитие процессов в проектной профессиональной области
	Умеет в зависимости от ситуации обосновывать практическую и теоретическую значимость полученных результатов; выдвигать инновационные идеи и нестандартные подходы к их реализации в целях реализации проекта
Умеет в нестандартных ситуациях анализировать проектную документацию; рассчитывать качественные и количественные результаты, сроки выполнения проектной работы	
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную	Знает основы проблем подбора эффективной команды; основные условия эффективной командной работы; основы стратегического управления человеческими ресурсами,

стратегию для достижения поставленной цели	нормативные правовые акты, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности
	Знает сущность модели организационного поведения, факторы формирования организационных отношений; стратегии и принципы командной работы, основные характеристики организационного климата и взаимодействия людей в организации
	Знает полное содержание стратегии и принципы командной работы, основные характеристики организационного климата и взаимодействия людей в организации; методы научного исследования в области управления; методы верификации результатов исследования; методы интерпретации и представления результатов исследования
	Умеет в типичных ситуациях определять стиль управления и эффективность руководства командой; вырабатывать командную стратегию
	Умеет в зависимости от ситуации анализировать и интерпретировать результаты научного исследования в области управления человеческими ресурсами; применять принципы и методы организации командной деятельности
	Умеет в нестандартных ситуациях владеть технологией реализации основных функций управления, подбирать методы и методики исследования профессиональных практических задач; уметь анализировать и интерпретировать результаты научного исследования
	Знает основы психологического социального взаимодействия; на правленного на решение профессиональных задач
УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.	Знает сущность принципов организации деловых контактов; методы подготовки к переговорам
	Знает полное содержание принципов организации деловых контактов; методы подготовки к переговорам; основные, национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности и народные традиции населения; основные концепции взаимодействия людей в организации, особенности диадического взаимодействия
	Умеет в типичных ситуациях грамотно, доступно излагать профессиональную информацию в процессе межкультурного взаимодействия; соблюдать этические нормы и права человека
	Умеет в зависимости от ситуации доступно излагать профессиональную информацию в процессе межкультурного взаимодействия; соблюдать этические нормы и права человека
	Умеет в нестандартных ситуациях анализировать особенности социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты	Знает основы принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений; теоретико-

<p>собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p>	<p>методологические основы саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности</p> <p>Знает сущность основных научных школ психологии и управления; деятельностный подход в исследовании личностного развития</p> <p>Знает полное содержание основных научных школ психологии и управления; деятельностный подход в исследовании личностного развития; технологию и методику самооценки; теоретические основы акмеологии, уровни анализа психических явлений</p> <p>Умеет в типичных ситуациях определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p> <p>Умеет в зависимости от ситуации разрабатывать, контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности</p> <p>Умеет: в нестандартных ситуациях разрабатывать, контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач</p>
<p>ОПК-1. Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта.</p>	<p>Знает основы стратегического менеджмента в физической культуре и спорте, проектной деятельности в физической культуре и спорте, - бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивных и образовательных организаций</p> <p>Знает сущность и технологию проведения маркетинговых исследований в физической культуре и спорте, маркетинг отношений с общественными и государственными органами, технология работ по привлечению спонсоров</p> <p>Знает: Полное содержание стратегического менеджмента в физической культуре и спорте, - проектная деятельность в физической культуре и спорте, - бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивных и образовательных организаций; технологию проведения маркетинговых исследований в физической культуре и спорте, маркетинг отношений с общественными и государственными органами, технология работ по привлечению спонсоров</p> <p>Умеет в типичных ситуациях ставить цели и определять задачи ФСО на основе анализа внутренней и внешней среды; разрабатывать календарные планы с использованием методов сетевого планирования; разрабатывать проекты в области физической культуры и спорта, образования и науки</p> <p>Умеет в зависимости от ситуации определять объем и достаточность персонала и материальных ресурсов, распределять обязанности между сотрудниками; - ставить цели и задачи научных исследований по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта; - выбирать наиболее эффективные методы</p>

Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		Зачет
---	--	-------

3. Система оценивания

При проведении текущего контроля используются такие оценочные средства как: собеседование, выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов и кейсов. Студенты, выполнившие все задания текущего контроля и не имеющие пропусков занятий без уважительных причин, получают зачёт.

Студенты, не сдавшие задания текущего контроля и имеющие пропуски занятий без уважительных причин, сдают зачёт. Форма проведения зачёта по дисциплине – собеседование и выполнение индивидуальных проектов и кейсов.

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу (модулю).

Доклад с презентацией - сообщение по заданной теме, с целью получить знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развить навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

Критерии оценки:

- научность, логическая последовательность изложения;
- соответствие содержания теме презентации;
- логическая структура презентации (понятная навигация);
- стиль оформления презентации;
- рациональное использование графических объектов;
- рациональное использование анимационных эффектов;
- грамотность (наличие грамматических и синтаксических ошибок);
- грамотно оформленные библиографические ссылки
- культура выступления при представлении презентации

Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов

Выполнение задания:

- диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта);

- проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий);

- рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования).

Оценка формы самостоятельной работы:

- соответствие проекта контексту проектирования;
- соответствие проекта культурному аналогу;
- степень освоения процедур проектирования:
- соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы).

Выполнение кейс-задания

Оценка формы самостоятельной работы «Кейс-задание».

- структура кейса (соответствует требованиям);
- общая валидность (установление корректности операциональных действий в рамках изучаемой темы и выстраиваемой концепции);
- внутренняя валидность (установление всей полноты причинных связей).

4. Содержание дисциплины
4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

Очная форма обучения

№	Темы	Объем дисциплины (модуля), час. Итого аудиторных часов по теме				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1	Сущность и содержание бизнес планирования в сфере физической культуры и спорта	4	2	0	0	
2	Обоснование необходимости в бизнес-планировании деятельности производственных предприятий. Критерии отбора бизнес-идей (проблемный семинар)	4	0	2	0	
3	Обоснование идеи бизнес-плана и формирование его структуры для работы в малых группах	4	0	2	0	
4	Достоинства и недостатки регулярного планирования деятельности на примере малого предприятия отрасли «Физическая культура и спорт»	4	0	2	0	
5	Структура и содержание бизнес-плана	4	2	0	0	
6	Доклад-презентация на тему: «Структура и содержание бизнес-плана физкультурно-спортивной организации»	4	0	2	0	
7	Разработка плана мероприятий по улучшению итоговых показателей и финансового состояния хоккейного клуба в новом игровом сезоне	4	0	2	0	
8	Разработка бизнес-плана спортивного комплекса	4	0	2	0	
9	Разработка проекта физкультурно-спортивного мероприятия	4	0	2	0	
10	Анализ структуры рынка и расчет емкости рынка. Выбор потребителей	4	2	0	0	

	спортивных услуг					
11	Анализ рынка и конкурентов в рамках выбранной бизнес-идеи (групповая работа)	4	0	2	0	
12	Маркетинговая стратегия (направление роста, обоснование конкурентных преимуществ продукта/услуги, ценовая политика, система продвижения на рынок, каналы распределения) (групповая работа)	4	0	2	0	
13	План маркетинга. Анализ конкурентной среды и выработка стратегических преимуществ организации	4	2	0	0	
14	Составление описательного раздела бизнес-плана для новой физкультурно-спортивной организации в г. Тюмени (проект студента).	4	0	2	0	
15	Составление плана маркетинга для новой физкультурно-спортивной организации в г. Тюмени (проект студента)	4	0	2	0	
16	SWOT-анализ при разработке решений	4	0	2	0	
17	PEST-анализ предприятия	4	0	2	0	
18	Производственный и организационный план в системе бизнес-планирования	4	2	0	0	
19	Разработка организационной структуры и формирование плана управления персоналом (групповая работа). Подготовка нормативной и законодательной базы для бизнес-плана	4	0	2	0	
20	Разработка производственного плана предприятия (групповая работа)	4	0	2	0	
21	Расчет производственной себестоимости продукции (расчетно-аналитическая работа)	4	0	2	0	
22	Финансовый план и оценка эффективности результатов бизнес-планирования	4	2	0	0	
23	Составление макета финансового раздела бизнес-плана для новой физкультурно-спортивной организации в г. Тюмени (проект студента)	4	0	2	0	
24	Разработка операционного бюджета, бюджета по прибыли (расчетно-аналитические работы)	3	0	2	0	
25	Разработка бюджета движения денежных средств, прогнозного баланса (расчетно-аналитические работы). Определение стратегии финансирования	3	0	2	0	
26	Расчет точки безубыточности и проведение анализа чувствительности точки безубыточности к воздействию различных факторов (расчетно-	4	0	2	0	

	аналитические работы)					
27	Оценка эффективности бизнес проекта	4	2	0	0	
28	Определение общей эффективности проекта	4	0	2	0	
29	Проведение экспертизы бизнес-плана, предложенного преподавателем, в рамках малых групп (разбор практической ситуации)	4	0	2	0	
30	Товар и товарная политика в маркетинге	4	2	0	0	
31	Составление маркетингового трехуровневого описания товара/услуги	4	0	2	0	
32	Современная концепция маркетинга услуг	4	2	0	0	
33	Дискуссия «Услуга и ее роль в современной экономике»	4	0	2	0	
34	Политика физкультурно-спортивной организации в области ценообразования и продвижения	4	2	0	0	
35	Управление ценообразованием	4	0	2	0	
36	Директор HR-отдела	4	0	2	0	
37	Маркетинговые коммуникации	4	2	0	0	
38	Коммуникационная модель маркетинга	4	0	2	0	
39	Сегментирование рынков. Позиционирование товаров и фирмы	4	2	0	0	
40	Сегментирование и позиционирование товара и услуги на рынке	4	0	2	0	
41	Рекламная деятельность в сфере ФК	4	2	0	0	
42	Спонсорство в сфере физической культуры и спорта	4	0	2	0	
43	Стратегический план маркетинга	4	2	0	0	
44	Разработка организационной структуры управления проектом проведения Чемпионата России по футболному фристайлу	4	0	2	0	
45	«Структура»	4	0	2	0	
46	Зачёт	2				2
47	Итого (часов)	180	28	62	0	

Таблица 2.1.

Заочная форма обучения

№	Темы	Объем дисциплины (модуля), час. Итого аудиторных часов по теме				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2		4	5	6	7
1	Сущность и содержание бизнес планирования в сфере физической культуры и спорта	18	2	0	0	
2	Достоинства и недостатки регулярного планирования деятельности на примере малого предприятия отрасли «Физическая культура и спорт»	10	0	2	0	
3	Структура и содержание бизнес-плана	12	2	0	0	
4	Разработка бизнес-плана спортивного комплекса	14	0	2	0	
5	Разработка проекта физкультурно-спортивного мероприятия	13	0	2	0	
6	Анализ структуры рынка и расчет емкости рынка. Выбор потребителей спортивных услуг	15	2	0	0	
7	Анализ рынка и конкурентов в рамках выбранной бизнес-идеи (групповая работа)	10	0	2	0	
8	Производственный и организационный план в системе бизнес-планирования	14	2	0	0	
9	Разработка производственного плана предприятия (групповая работа)	14	0	2	0	
10	Финансовый план и оценка эффективности результатов бизнес-планирования	10	2	0	0	
11	Разработка бюджета движения денежных средств, прогнозного баланса (расчетно-аналитические работы).	10	0	2	0	

	Определение стратегии финансирования					
12	Определение общей эффективности проекта	12	0	2	0	
13	Составление маркетингового трехуровневого описания товара/услуги	12	0	2	0	
14	Дискуссия «Услуга и ее роль в современной экономике»	14	0	2	0	
15	Зачёт	2				2
16	Итого (часов)	180	10	18		

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

1. Сущность и содержание бизнес-планирования в сфере физической культуры и спорта

Особенности развития бизнес-планирования в России. Бизнес-план и его роль в развитии предпринимательства. Цели бизнес-планирования, задачи, исполнители. Принципы бизнес-планирования. Виды бизнес-планирования. Функции бизнес-планов: внутренние и внешние. Заказчики и разработчики бизнес-планов. Бизнес-идея как инновационная основа бизнес-планирования и инвестиционного проектирования. Система инвестиционных бизнес-проектов и их классификация. Отличительные признаки инвестиционного бизнес-проекта. Компьютерные программные продукты, используемые при подготовке и анализе бизнес-планов инвестиционных проектов (ProjectExpert). Методика разработки бизнес-плана. Методы и технические приемы использования в бизнес-планировании. Нормативное бизнес-планирование. Процесс бизнес - планирования и последовательность разработки бизнес-плана. Особенности отраслевого бизнес - планирования (производство продукции, работы, услуги). Специфика бизнес-планирования в сфере физической культуры и спорта. Особенности ведения бизнеса в спорт индустрии.

1. Обоснование необходимости в бизнес-планировании деятельности производственных предприятий. Критерии отбора бизнес-идей (проблемный семинар)

На семинаре предстоит дискуссионно обсудить правила выбора идей для бизнеса, источники идей для бизнеса, источники возникновения бизнес-идей, типичные ошибки при поиске бизнес-идей, критерии отбора бизнес-идеи, подходы к оценке бизнес-идеи, SWOT-анализ бизнес-идеи.

2. Обоснование идеи бизнес-плана и формирование его структуры для работы в малых группах

Цель занятия - выработать навыки составления и формирования структуры бизнес-планирования деятельности организации.

3. Достоинства и недостатки регулярного планирования деятельности на примере малого предприятия отрасли «Физическая культура и спорт»

В задании необходимо проанализировать деятельность предприятия отрасли ФКиС используя SWOT-анализ.

4. Структура и содержание бизнес-плана*

Цели, задачи и порядок разработки бизнес-плана, стратегическое и тактическое бизнес-планирование, методы планирования предпринимательской деятельности (бизнеса), роль информации в бизнес-планировании, бизнес-проекты — основа бизнес-планирования, состав и структура бизнес-планов, цели и задачи составления резюме, содержание резюме и других вводных частей бизнес-плана.

5. Доклад-презентация на тему: «Структура и содержание бизнес-плана физкультурно-спортивной организации».

На семинаре студентам предстоит обсудить участников предприятия, схему компаний, порядок подбора, организацию учета и контроля выполнения планов и др.

6. «Разработка плана мероприятий по улучшению итоговых показателей и финансового состояния хоккейного клуба в новом игровом сезоне»

Задание предполагает:

- распределение финансовых средств;
 - привлечение финансовых средств через спонсоров;
 - проведение рекламной кампании для привлечения большего количества болельщиков;
 - распределение бюджета;
 - разработку предложений по привлечению спонсоров;
- разработку мероприятий для популяризации клуба;

7. «Разработка бизнес-плана спортивного комплекса»

В задании приведены данные по финансовой составляющей, количеству персонала, и др. Задача студентов - найти ошибочные данные и предложить свое видение по открытию спортивного комплекса.

8. «Разработка проекта физкультурно-спортивного мероприятия»

В кейсе затронуто составление календарного плана физкультурно-спортивного мероприятия. Затронуты педагогические, спортивно-методические и общественно-политические задачи в проведении.

9. Анализ структуры рынка и расчет емкости рынка. Выбор потребителей спортивных услуг*

Выбор потребителей спортивных услуг. Изучение товарной структуры рынка. Оценка конъюнктуры рынка. Общая структура спроса. Прогноз основных показателей рынка. Факторы, влияющие на величину, структуру и динамику спроса. Определение емкости рынка. Общие и специфические факторы рынка. Процесс принятия решения о покупке. Оценка потребностей с позиции мотивации, потребительского поведения и рационального потребления. Выбор типа потребителей с учетом сегментирования рынка. Основные критерии сегментирования: географический, демографический, социально-экономический, психографический. Выбор методов рыночной сегментации рынка. Целевой сегмент рынка и позиционирование спортивных товаров и услуг. Проведение конкурентного анализа.

10. Анализ рынка и конкурентов в рамках выбранной бизнес-идеи (групповая работа)

В групповой работе необходимо определить емкость рынка, степень насыщенности рынка, тенденции изменения этих параметров на ближайшую перспективу, выявить наиболее перспективные рынки сбыта и обосновывать причины предпочтения, произвести анализ и оценку основных конкурентов.

11. Маркетинговая стратегия (направление роста, обоснование конкурентных преимуществ продукта/услуги, ценовая политика, система продвижения на рынок, каналы распределения) (групповая работа)

В групповой работе необходимо определить маркетинговую стратегию компании:

- на рынке сбыта (проникновение на новые рынки; расширение существующих рынков; поддержание уровня сбыта на освоенных рынках; уход с рынка).

- по отношению к товару (стратегия лидерства; стратегия низких издержек; стратегия диверсификации, направленной на выпуск новой продукции, не связанной с производством основной продукции компании;
- стратегию роста и др.

12. План маркетинга. Анализ конкурентной среды и выработка стратегических преимуществ организации

Основы планирования маркетинговой деятельности организации, прогноз и план продаж, цели и стратегия маркетинга, товарно-ассортиментная и сбытовая политика организации, ценовая политика организации, коммуникационная политика организации, бюджетирование и контроль маркетинговой деятельности, прогноз конъюнктуры рынка. Сегментация рынка. Определение емкости рынка. Прогноз развития рынка. Планирование ассортимента. Оценка конкурентоспособности товара (услуги). Планирование цены. Прогнозирование величины продаж. Разработка собственной ценовой политики фирмы, а также сравнение с ценовой стратегией конкурентов. Анализ системы ценовых скидок как инструмента стимулирования реализации. Сравнительный анализ эффективности методов реализации. Политика по послепродажному обслуживанию и предоставление гарантий. Реклама и продвижение товара (услуги) на рынок.

13. Составление описательного раздела бизнес-плана для новой физкультурно-спортивной организации в г. Тюмени (проект студента).

В проекте необходимо представить титульный лист бизнес-плана, резюме, уникальность бизнеса, планируемую стратегию фирмы: вход на рынок или его развитие через анализ факторов, условий, слабых мест в действиях конкурентов, описать отрасль экономической деятельности и рынка сбыта, его структуры, емкости, темпов роста, прогноз финансовых результатов и др.

14. Составление плана маркетинга для новой физкультурно-спортивной организации в г. Тюмени (проект студента)

В проекте необходимо представить прогноз коммерческой деятельности анализируемых фирм-конкурентов, общую стратегию маркетинга: рыночная стратегия бизнеса, описание и анализ особенностей потребительского рынка, влияние внешних факторов на объем и структуру сбыта, сегментацию рынка, определение емкости рынка, прогноз развития рынка, оценку конкурентоспособности товара (услуги), прогнозирование величины продаж, разработку собственной ценовой политики фирмы, а также сравнение с ценовой стратегией конкурентов.

15. «SWOT-анализ при разработке решений»

Цель кейса - привить навыки инновационного поиска при решении стратегических задач организации, анализа и обобщения изучаемого материала.

16. «PEST-анализ предприятия»

Выявление влияния на деятельность спортивной фирмы факторов макросреды:

- политико-правовых;
- экономических;
- социальных;
- технологических.

17. Производственный и организационный план в системе бизнес-планирования

Сущность, цели и задачи составления раздела «Производственный план», описание местоположения организации, производственный процесс и его обеспечение,

инвестиционные затраты, операционные затраты, Операционные конкурентные преимущества, сущность, цели и задачи раздела «Организационный план», организационная структура управления предприятием, характеристика команды управления, кадровая политика предприятия, календарный план.

18. Разработка организационной структуры и формирование плана управления персоналом (групповая работа). Подготовка нормативной и законодательной базы для бизнес-плана

В групповой работе студентам необходимо установить организационную схему управления предприятием; организацию координирования и взаимодействия служб и подразделений предприятия, характеристики управленческого персонала с позиций возраста, образования, занимаемой должности, опыта, прав полномочий и др.

19. Разработка производственного плана предприятия (групповая работа)*

В групповой работе студентам необходимо представить технологию производства, контроль производственного процесса, производственную программу, производственные мощности и их развитие, прогноз затрат и др.

20. Расчет производственной себестоимости продукции (расчетно-аналитическая работа)

В задании студенту необходимо представить калькуляцию себестоимости изготовления продукта, определить потребности в ресурсах: помещение, производственные мощности, оборудование, производственный персонал, планирование потребности в оборотных средствах, технологию и схемы производственных потоков, календарный план.

21. Финансовый план и оценка эффективности результатов бизнес-планирования*

Финансовый план. Оценка эффективности и управление рисками. План прибылей и убытков. Выручка от реализации услуг. Производственные затраты. Коммерческие издержки и постоянные затраты. Валовая прибыль. Налоговое окружение. План движения денежных средств. Экономическая оценка (эффективность инвестиций): простые статистические методы, методы дисконтирования. Коэффициенты финансовой оценки: простая норма прибыли, срок окупаемости, текущая стоимость проекта (NPV), внутренняя норма прибыли (IRR). Управление рисками: финансовыми, организационными, социальными, техногенными и др.

22. Составление макета финансового раздела бизнес-плана для новой физкультурно-спортивной организации в г. Тюмени (проект студента)

В проекте необходимо представить оценку эффективности и управление рисками, план прибылей и убытков, выручка от реализации услуг, производственные затраты, коммерческие издержки и постоянные затраты и др.

23. Разработка операционного бюджета, бюджета по прибыли (расчетно-аналитические работы)

В задании студенту необходимо представить планирование основных финансовых показателей, структуру финансового плана: прогноз о прибылях и убытках.

24. Разработка бюджета движения денежных средств, прогнозного баланса (расчетно-аналитические работы). Определение стратегии финансирования

В задании студенту необходимо представить прогноз денежных поступлений и выплат, балансовый прогноз, особенности планирования денежных поступлений и выплат.

25. Расчет точки безубыточности и проведение анализа чувствительности точки безубыточности к воздействию различных факторов (расчетно-аналитические работы)*

В задании студенту необходимо представить график достижения безубыточности, расчет сроков окупаемости, определить потребности в инвестициях и источники их финансирования, представить прогноз показателей финансового состояния.

26. Оценка эффективности бизнес проекта

Методика оценки бизнес-планов. Экономическая эффективность бизнес-планов. Основные показатели оценки эффективности проекта и их расчет. Экономическая, коммерческая и бюджетная эффективность проекта. Влияние риска и неопределенности при оценке эффективности проекта. Программное обеспечение расчетов эффективности проектов.

27. Определение общей эффективности проекта

В задании необходимо определить эффективность вложений в проект, выбрать варианты сбыта, проанализировать влияние различных исходных параметров на эффективность проекта, сформировать детальную финансовую модель предприятия и разработать планы его развития.

28. Проведение экспертизы бизнес-плана, предложенного преподавателем, в рамках малых групп (разбор практической ситуации)

В кейсе необходимо провести экспертизу бизнес-плана, выявить проблемные точки и недостатки проекта, разработать рекомендации по совершенствованию бизнес-плана.

29. Товар и товарная политика в маркетинге.

Товар: понятие и маркетинговая классификации, мультиатрибутивная модель товара, концепция жизненного цикла товара, понятие нового товара и этапы разработки новых товаров, брендменеджмент, конкурентоспособность и качество товара.

30. Составление маркетингового трехуровневого описания товара/услуги*

В задании необходимо представить свойства и достоинства товара/услуги, существенно отличающие его от товаров/услуг конкурентов.

31. Современная концепция маркетинга услуг.

Основные подходы к характеристике сферы услуг. История становления маркетинга услуг. Методологические особенности маркетинга услуг. Сущность маркетинга услуг. Виды маркетинга и комплекс маркетинга для сферы услуг. Главные характеристики услуги как важнейшие причины становления маркетинга услуг. Основные подходы к классификациям услуги. Понятия услуги. Тенденции и перспективы развития услуг. Международные модели маркетинга услуг. Треугольник маркетинга услуг.

32. Дискуссия «Услуга и ее роль в современной экономике»

В дискуссии студентам необходимо установить правильное понимание определения «Услуга» и ее роль с современной экономике.

33. Политика физкультурно-спортивной организации в области ценообразования и продвижения.

Цена как экономическая категория рыночного хозяйства. Система цен и их классификация, формирование маркетинговой цены продажи, ценовые стратегии в маркетинге, назначение цен в маркетинге, схема формирования цен, факторы, влияющие на формирование цен, методы ценообразования, стратегии ценообразования, процесс ценообразования физкультурно-оздоровительных и физкультурно-спортивных услуг на примере физкультурно-оздоровительного комплекса, продвижение: понятие, виды и цели, виды продвижения товаров (услуг) физкультурно-спортивной организации.

34. «Управление ценообразованием»

В кейсе предлагается разработать модель ценообразования фирмы, определить методы ценообразования фирмы.

35. «Директор HR-отдела»

Цель задания: проверка интеллектуальных и аналитических данных. Выработка аргументации своей позиции. Обучение навыкам hr-менеджмента. Развитие коммуникационных способностей, умения работать в команде.

36. Маркетинговые коммуникации.

Назначение и содержание маркетинговых коммуникаций. Формы маркетинговых коммуникаций, формирование спроса и стимулирование сбыта, реклама как инструмент продвижения товара на рынок, виды реклам, персональные продажи как инструмент продвижения товара на рынок, мероприятия «паблик рилейшнз», фирменный стиль, торговая марка организации.

37. Коммуникационная модель маркетинга

В кейсе предлагается разработать коммуникационную модель с целью расширения сбыта, создания положительного рыночного образа организации.

38. Сегментирование рынков. Позиционирование товаров и фирмы*

Товарный рынок: понятие, определение, классификации товарных рынков по: продукту и его видам, территориальному признаку, роли государства, типу потребителей, характеру конкуренции, степени освоенности (потенциальный, доступный, квалифицированный, целевой, освоенный) и другим признакам, сегментирование рынка. Уровни сегментирования, критерии сегментирования рынков потребителей продукции туристической индустрии (объективные и субъективные), сегментирование международных рынков, этапы процесса сегментирования, эффективность сегментирования, оценка и выбор целевых рынков, целевой маркетинг, маркетинговые стратегии для сегментов рынка, позиционирование товара и фирмы.

39. Сегментирование и позиционирование товара и услуги на рынке

В кейсе необходимо разработать процесс сегментирования потребительского рынка и рынка товаров/услуг.

40. Рекламная деятельность в сфере ФК

Организация рекламы в спортивном клубе. Основные правила рекламы. Основные виды рекламы. Принципы создания правильной рекламы. Реклама как составная часть маркетинговой деятельности. Составляющие рекламы. Разновидности рекламы. Рекламная деятельность в отрасли. Реклама как средство общения. Планирование и виды рекламы. Носители рекламы. Рекламная компания. Реклама в комплексе маркетинга. Функции рекламы. Информационное обеспечение рекламной деятельности. Факторы, влияющие на выбор средств рекламы. Направление рекламных исследований.

41. «Спонсорство в сфере физической культуры и спорта»

Кейс предполагает разработку спонсорской программы по спортивному мероприятию, спонсорского пакета, выявление сильных и слабых сторон мероприятия, угроз и возможностей по средствам стратегического планирования, в выявлении факторов внутренней и внешней среды организации SWOT-анализ.

42. Стратегический план маркетинга

Разработка стратегического маркетингового плана. Этапы разработки и реализации стратегического маркетингового плана. Внедрение и контроль. Методы внедрения стратегии. Маркетинговый бюджет. Анализ риска. Анализ портфеля продукции. Модели, используемые для разработки стратегий. Матрица БОСТОНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИОННОЙ ГРУППЫ, матрица МАККИНЗИ. Многокритериальная матрица. Матрица АНСОФФА. Базовые стратегии по Портеру. Стратегия лидерства за счет экономии на издержках. Стратегия диверсификации. Стратегия концентрации. Риски, связанные с базовыми стратегиями. Стратегии роста. Стратегия 7 интенсивного роста. Интегрированная стратегия. Стратегия роста через диверсификацию. Конкурентные стратегии. Стратегия лидера, стратегия бросающего вызов, стратегия следования за лидером.

43. «Разработка организационной структуры управления проектом проведения Чемпионата России по футболному фристайлу»

Упражнение включает в себя разработку декомпозиции работ мероприятия, структуры управления проектом, проведение SWOT-анализа, разработку календарного плана мероприятия, создание графика затрат.

44. «Структура»

Задача игры - разработать организационную структуру управления организации с указанием административных связей подчиненности.

45. Консультация

46. Зачет

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3.

№ Темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
6 семестр		
Бизнес планирование и маркетинг в фитнесе и массовом спорте		
1	Сущность и содержание бизнес планирования в сфере физической культуры и спорта	<p>Подготовка конспекта. Выполнение задания: Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин). Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.

2	<p>Обоснование необходимости в бизнес-планировании деятельности производственных предприятий. Критерии отбора бизнес-идей (проблемный семинар)</p>	<p>Выполнение кейс-задания Выполнение задания: 1) подготовить основной текст с вопросами для обсуждения: — титульный лист с кратким запоминающимся названием кейса; — введение, где упоминается герой (герои) кейса, рассказывается об истории вопроса, указывается время начала действия; — основная часть, где содержится главный массив информации, внутренняя интрига, проблема; — заключение (в нем решение проблемы, рассматриваемой в кейсе, иногда может быть не завершено); 2) подобрать приложения с подборкой различной информации, передающей общий контекст кейса (документы, публикации, фото, видео и др.); 3) предложить возможное решение проблемы. Оценка формы самостоятельной работы «Кейс-задание» 1. Структура кейса:— структура соответствует требованиям;— структура соответствует требованиям частично: отсутствует 1 элемент; — структура соответствует требованиям частично: отсутствуют 2–3 элемента;— структура не соответствует требованиям. 2. Общая валидность — установление корректности операциональных действий в рамках изучаемой темы и выстраиваемой концепции:— операциональные действия корректны;— операциональные действия корректны частично: 1–2 замечания; — операциональные действия корректны частично: 3–4 замечания; — операциональные действия не корректны. 3. Внутренняя валидность — установление всей полноты причинных связей: — установлена вся полнота причинных связей; — полнота причинных связей установлена частично: 1–2 замечания; — полнота причинных связей установлена частично: 3 и более замечаний; — полнота причинных связей не установлена.</p>
---	--	--

3	Обоснование идеи бизнес-плана и формирование его структуры для работы в малых группах	<p>Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов.</p> <p>Выполнение задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта); 2) проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий); 3) рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования). <p>Оценка формы самостоятельной работы «Индивидуальный (групповой) проект»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соответствие проекта контексту проектирования: <ul style="list-style-type: none"> — проект соответствует контексту проектирования;— проект частично соответствует контексту проектирования: не более 2 замечаний;— проект частично соответствует контексту проектирования: не более 4 замечаний;— проект не соответствует контексту проектирования. 2. Соответствие проекта культурному аналогу: <ul style="list-style-type: none"> — проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний;— проект не соответствует культурному аналогу. 3. Степень освоения процедур проектирования: <ul style="list-style-type: none"> — процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура; — процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры; — процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур. 4. Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, анализа работы; — наличие доклада, презентации; — наличие презентации.
---	---	---

4	<p>Достоинства и недостатки регулярного планирования деятельности на примере малого предприятия отрасли «Физическая культура и спорт» *</p>	<p>Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов. Выполнение задания: 1) диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта); 2) проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий); 3) рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования). Оценка формы самостоятельной работы «Индивидуальный (групповой) проект» 1. Соответствие проекта контексту проектирования: — проект соответствует контексту проектирования; — проект частично соответствует контексту проектирования: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует контексту проектирования: не более 4 замечаний; — проект не соответствует контексту проектирования. 2. Соответствие проекта культурному аналогу: — проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний; — проект не соответствует культурному аналогу. 3. Степень освоения процедур проектирования: — процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура; — процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры; — процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур. 4. Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, анализа работы; — наличие доклада, презентации; — наличие презентации.</p>
---	---	---

5	Структура и содержание бизнес-плана	<p>Подготовка конспекта.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.</p> <p>Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none">- содержательность конспекта, соответствие плану;- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;- ясность, лаконичность изложения мыслей студента;- умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов;- графическое выделение особо значимой информации;- соответствие оформления требованиям;- грамотность изложения;- конспект сдан в срок.
---	-------------------------------------	---

6	<p>Доклад-презентация на тему: «Структура и содержание бизнес-плана физкультурно-спортивной организации»</p>	<p>Разработка мультимедийной презентации Выполнение задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Этап проектирования: <ul style="list-style-type: none"> — определение целей использования презентации;— сбор необходимого материала (тексты, рисунки, схемы и др.);— формирование структуры и логики подачи материала;— создание папки, в которую помещен собранный материал. 2. Этап конструирования: <ul style="list-style-type: none"> — выбор программы MS Power Point в меню компьютера; — определение дизайна слайдов; — наполнение слайдов собранной текстовой и наглядной информацией; — включение эффектов анимации и музыкального сопровождения (при необходимости);— установка режима показа слайдов (титульный слайд, включающий наименование кафедры, где выполнена работа, название презентации, город и год; содержательный — список слайдов презентации, сгруппированных по темам сообщения; заключительный слайд содержит выводы, пожелания, список литературы и пр.). 3. Этап моделирования — проверка и коррекция подготовленного материала, определение продолжительности его демонстрации. <p>Оценка формы самостоятельной работы «Мультимедийная презентация»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Раскрытие темы учебной дисциплины: <ul style="list-style-type: none"> — тема раскрыта;— тема раскрыта частично: не более 2 замечаний;— тема раскрыта частично: не более 3 замечаний;— тема не раскрыта: 4 и более замечаний. 2. Подача материала (наличие, достаточность и обоснованность графического оформления: схем, рисунков, диаграмм, фотографий): <ul style="list-style-type: none"> — подача материала полностью соответствует указанным параметрам;— подача материала соответствует указанным параметрам частично: не более 2 замечаний;— подача материала соответствует указанным параметрам частично: не более 3 замечаний;— подача материала соответствует указанным параметрам частично: 4 и более замечаний. 3. Оформление презентации (соответствие дизайна всей презентации поставленной цели; единство стиля включаемых в презентацию рисунков; обоснованное использование анимационных эффектов): <ul style="list-style-type: none"> — презентация оформлена без замечаний;— презентация оформлена с замечаниями по параметру или параметрам: не более 2 замечаний; . — презентация оформлена с замечаниями по параметру или параметрам: не более 3 замечаний; — презентация оформлена с замечаниями по параметру или параметрам: 4 и более замечаний
---	--	---

7	Разработка плана мероприятий по улучшению итоговых показателей и финансового состояния хоккейного клуба в новом игровом сезоне	<p>Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>1) диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта);</p> <p>2) проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий);</p>
8	Разработка бизнес-плана спортивного комплекса*	<p>3) рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования).</p> <p>Оценка формы самостоятельной работы «Индивидуальный (групповой) проект»</p>
9	Разработка проекта физкультурно-спортивного мероприятия*	<p>«Индивидуальный (групповой) проект»</p> <p>1. Соответствие проекта контексту проектирования:</p> <p>— проект соответствует контексту проектирования; — проект частично соответствует контексту проектирования:</p> <p>не более 2 замечаний; — проект частично соответствует контексту проектирования: не более 4 замечаний; — проект не соответствует контексту проектирования.</p> <p>2. Соответствие проекта культурному аналогу:</p> <p>— проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний; — проект не соответствует культурному аналогу.</p> <p>3. Степень освоения процедур проектирования:</p> <p>— процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура;</p> <p>— процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры;</p> <p>— процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур.</p> <p>4. Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, анализа работы; — наличие доклада, презентации; — наличие презентации.</p>

10	Анализ структуры рынка и расчет емкости рынка. Выбор потребителей спортивных услуг	<p>Подготовка конспекта. Выполнение задания: Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин). Критерии оценки: - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.</p>
11	Анализ рынка и конкурентов в рамках выбранной бизнес-идеи (групповая работа)	<p>Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов. Выполнение задания: 1) диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта); 2) проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных</p>

12	<p>Маркетинговая стратегия (направление роста, обоснование конкурентных преимуществ продукта/услуги, ценовая политика, система продвижения на рынок, каналы распределения) (групповая работа)</p>	<p>проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий);</p> <p>3) рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования).</p> <p>Оценка формы самостоятельной работы «Индивидуальный (групповой) проект»</p> <p>1. Соответствие проекта контексту проектирования: — проект соответствует контексту проектирования; — проект частично соответствует контексту проектирования: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует контексту проектирования: не более 4 замечаний; — проект не соответствует контексту проектирования.</p> <p>2. Соответствие проекта культурному аналогу: — проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний; — проект не соответствует культурному аналогу.</p> <p>3. Степень освоения процедур проектирования: — процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура; — процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры; — процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур.</p> <p>4. Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, анализа работы; — наличие доклада, презентации; — наличие презентации.</p>
----	---	--

13	План маркетинга. Анализ конкурентной среды и выработка стратегических преимуществ организации	<p>Подготовка конспекта.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.</p> <p>Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.
14	Составление описательного раздела бизнес-плана для новой физкультурно-спортивной организации в г. Тюмени (проект студента). *	<p>Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов.</p> <p>Выполнение задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта); 2) проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение

15	Составление плана маркетинга для новой физкультурно-спортивной организации в г. Тюмени (проект студента) *	<p>проектных действий);</p> <p>3) рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования).</p> <p>Оценка формы самостоятельной работы «Индивидуальный (групповой) проект»</p> <p>1. Соответствие проекта контексту проектирования:</p> <p>— проект соответствует контексту проектирования;— проект частично соответствует контексту проектирования;</p>
16	SWOT-анализ при разработке решений	<p>проектирования:</p> <p>не более 2 замечаний;— проект частично соответствует контексту проектирования: не более 4 замечаний;— проект не соответствует контексту проектирования.</p>
17	PEST-анализ предприятия	<p>2. Соответствие проекта культурному аналогу:</p> <p>— проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний;— проект не соответствует культурному аналогу.</p> <p>3. Степень освоения процедур проектирования:</p> <p>— процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура;</p> <p>— процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры;</p> <p>— процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур.</p> <p>4. Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, анализа работы; — наличие доклада, презентации; — наличие презентации.</p>

18	Производственный и организационный план в системе бизнес-планирования	<p>Подготовка конспекта. Выполнение задания: Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин). Критерии оценки: - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.</p>
19	Разработка организационной структуры и формирование плана управления персоналом (групповая работа). Подготовка нормативной и законодательной базы для бизнес-плана *	<p>Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов. Выполнение задания: 1) диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта); 2) проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий); 3) рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования).</p>

20	Разработка производственного плана предприятия (групповая работа) *	<p>Оценка формы самостоятельной работы «Индивидуальный (групповой) проект»</p> <p>1. Соответствие проекта контексту проектирования: — проект соответствует контексту проектирования;— проект частично соответствует контексту проектирования: не более 2 замечаний;— проект частично соответствует контексту проектирования: не более 4 замечаний;— проект не соответствует контексту проектирования.</p>
21	Расчет производственной себестоимости продукции (расчетно-аналитическая работа) *	<p>2. Соответствие проекта культурному аналогу: — проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний;— проект не соответствует культурному аналогу.</p> <p>3. Степень освоения процедур проектирования: — процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура; — процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры; — процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур.</p> <p>4. Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, анализа работы; — наличие доклада, презентации; — наличие презентации.</p>

22	<p>Финансовый план и оценка эффективности результатов бизнес-планирования *</p>	<p>Подготовка конспекта. Выполнение задания: Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин). Критерии оценки: - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.</p>
23	<p>Составление макета финансового раздела бизнес-плана для новой физкультурно-спортивной организации в г. Тюмени (проект студента)</p>	<p>Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов. Выполнение задания: 1) диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта); 2) проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий);</p>

24	Разработка операционного бюджета, бюджета по прибыли (расчетно-аналитические работы) *	<p>3) рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования).</p> <p>Оценка формы самостоятельной работы «Индивидуальный (групповой) проект»</p> <p>1. Соответствие проекта контексту проектирования: — проект соответствует контексту проектирования; — проект частично соответствует контексту проектирования:</p>
25	Разработка бюджета движения денежных средств, прогнозного баланса (расчетно-аналитические работы). Определение стратегии финансирования *	<p>не более 2 замечаний; — проект частично соответствует контексту проектирования: не более 4 замечаний; — проект не соответствует контексту проектирования.</p> <p>2. Соответствие проекта культурному аналогу: — проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний; — проект не соответствует культурному аналогу.</p> <p>3. Степень освоения процедур проектирования: — процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура; — процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры; — процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур.</p> <p>4. Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, анализа работы; —</p>

26	Расчет точки безубыточности и проведение анализа чувствительности точки безубыточности к воздействию различных факторов (расчетно-аналитические работы) *	наличие доклада, презентации; — наличие презентации.
27	Оценка эффективности бизнес проекта *	<p>Подготовка конспекта. Выполнение задания: Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин). Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.

28	Презентация результатов работы по бизнес-планированию в группах	<p>Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>1) диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта);</p> <p>2) проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий);</p>
29	Проведение экспертизы бизнес-плана, предложенного преподавателем, в рамках малых групп (разбор практической ситуации)	<p>3) рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования).</p> <p>Оценка формы самостоятельной работы «Индивидуальный (групповой) проект»</p> <p>1. Соответствие проекта контексту проектирования:</p> <p>— проект соответствует контексту проектирования; — проект частично соответствует контексту проектирования:</p> <p>не более 2 замечаний; — проект частично соответствует контексту проектирования:</p> <p>не более 4 замечаний; — проект не соответствует контексту проектирования.</p> <p>2. Соответствие проекта культурному аналогу:</p> <p>— проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу:</p> <p>не более 2 замечаний; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний; — проект не соответствует культурному аналогу.</p> <p>3. Степень освоения процедур проектирования:</p> <p>— процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура;</p> <p>— процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры;</p> <p>— процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур.</p> <p>4. Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, анализа работы; — наличие доклада, презентации; — наличие презентации.</p>

30	Товар и товарная политика в маркетинге *	<p>Подготовка конспекта.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.</p> <p>Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none">- содержательность конспекта, соответствие плану;- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;- ясность, лаконичность изложения мыслей студента;- умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов;- графическое выделение особо значимой информации;- соответствие оформления требованиям;- грамотность изложения;- конспект сдан в срок.
----	--	---

31	Провести маркетинговое трехуровневое описание товара/услуги *	<p>Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>1) диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта);</p> <p>2) проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий);</p> <p>3) рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования).</p> <p>Оценка формы самостоятельной работы «Индивидуальный (групповой) проект»</p> <p>1. Соответствие проекта контексту проектирования:</p> <p>— проект соответствует контексту проектирования; — проект частично соответствует контексту проектирования:</p> <p>не более 2 замечаний; — проект частично соответствует контексту проектирования:</p> <p>не более 4 замечаний; — проект не соответствует контексту проектирования.</p> <p>2. Соответствие проекта культурному аналогу:</p> <p>— проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу:</p> <p>не более 2 замечаний; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний; — проект не соответствует культурному аналогу.</p> <p>3. Степень освоения процедур проектирования:</p> <p>— процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура;</p> <p>— процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры;</p> <p>— процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур.</p> <p>4. Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, анализа работы; — наличие доклада, презентации; — наличие презентации.</p>
----	---	--

32	Современная концепция маркетинга услуг *	<p>Подготовка конспекта.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.</p> <p>Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.
----	--	--

33	<p>Дискуссия «Услуга и ее роль в современной экономике»</p>	<p>Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов. Выполнение задания: 1) диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта); 2) проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий); 3) рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования). Оценка формы самостоятельной работы «Индивидуальный (групповой) проект» 1. Соответствие проекта контексту проектирования: — проект соответствует контексту проектирования; — проект частично соответствует контексту проектирования: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует контексту проектирования: не более 4 замечаний; — проект не соответствует контексту проектирования. 2. Соответствие проекта культурному аналогу: — проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний; — проект не соответствует культурному аналогу. 3. Степень освоения процедур проектирования: — процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура; — процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры; — процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур. 4. Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, анализа работы; — наличие доклада, презентации; — наличие презентации.</p>
----	---	---

34	Политика физкультурно-спортивной организации в области ценообразования и продвижения *	Подготовка конспекта. Выполнение задания: Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин). Критерии оценки: - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.
35	Управление ценообразованием *	Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов. Выполнение задания: 1) диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование

36	Директор HR-отдела	<p>проекта);</p> <p>2) проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий);</p> <p>3) рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования).</p> <p>Оценка формы самостоятельной работы «Индивидуальный (групповой) проект»</p> <p>1. Соответствие проекта контексту проектирования: — проект соответствует контексту проектирования;— проект частично соответствует контексту проектирования: не более 2 замечаний;— проект частично соответствует контексту проектирования: не более 4 замечаний;— проект не соответствует контексту проектирования.</p> <p>2. Соответствие проекта культурному аналогу: — проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний;— проект не соответствует культурному аналогу.</p> <p>3. Степень освоения процедур проектирования: — процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура; — процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры; — процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур.</p> <p>4. Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, анализа работы; — наличие доклада, презентации; — наличие презентации.</p>
----	--------------------	---

37	Маркетинговые коммуникации *	<p>Подготовка конспекта.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.</p> <p>Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none">- содержательность конспекта, соответствие плану;- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;- ясность, лаконичность изложения мыслей студента;- умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов;- графическое выделение особо значимой информации;- соответствие оформления требованиям;- грамотность изложения;- конспект сдан в срок.
----	------------------------------	---

38	Коммуникационная модель маркетинга *	<p>Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов.</p> <p>Выполнение задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта); 2) проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий); 3) рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования). <p>Оценка формы самостоятельной работы «Индивидуальный (групповой) проект»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соответствие проекта контексту проектирования: <ul style="list-style-type: none"> — проект соответствует контексту проектирования; — проект частично соответствует контексту проектирования: не более 2 замечаний; — проект не соответствует контексту проектирования: не более 4 замечаний; 2. Соответствие проекта культурному аналогу: <ul style="list-style-type: none"> — проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 2 замечаний; — проект не соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний; 3. Степень освоения процедур проектирования: <ul style="list-style-type: none"> — процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура; — процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры; — процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур. 4. Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); <ul style="list-style-type: none"> — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, анализа работы; — наличие доклада, презентации; — наличие презентации.
----	--------------------------------------	---

39	Сегментирование рынков. Позиционирование товаров и фирмы *	<p>Подготовка конспекта. Выполнение задания: Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин). Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.
----	---	--

40	Сегментирование и позиционирование товара и услуги на рынке *	<p>Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>1) диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта);</p> <p>2) проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий);</p> <p>3) рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования).</p> <p>Оценка формы самостоятельной работы «Индивидуальный (групповой) проект»</p> <p>1. Соответствие проекта контексту проектирования:</p> <p>— проект соответствует контексту проектирования; — проект частично соответствует контексту проектирования:</p> <p>не более 2 замечаний; — проект частично соответствует контексту проектирования:</p> <p>не более 4 замечаний; — проект не соответствует контексту проектирования.</p> <p>2. Соответствие проекта культурному аналогу:</p> <p>— проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу:</p> <p>не более 2 замечаний; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний; — проект не соответствует культурному аналогу.</p> <p>3. Степень освоения процедур проектирования:</p> <p>— процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура;</p> <p>— процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры;</p> <p>— процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур.</p> <p>4. Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, анализа работы; — наличие доклада, презентации; — наличие презентации.</p>
----	---	--

41	Рекламная деятельность в сфере ФК *	<p>Подготовка конспекта.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.</p> <p>Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).</p> <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none">- содержательность конспекта, соответствие плану;- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;- ясность, лаконичность изложения мыслей студента;- умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов;- графическое выделение особо значимой информации;- соответствие оформления требованиям;- грамотность изложения;- конспект сдан в срок.
----	-------------------------------------	---

42	Спонсорство в сфере физической культуры и спорта*	<p>Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов.</p> <p>Выполнение задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта); 2) проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий); 3) рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования). <p>Оценка формы самостоятельной работы «Индивидуальный (групповой) проект»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соответствие проекта контексту проектирования: <ul style="list-style-type: none"> — проект соответствует контексту проектирования; — проект частично соответствует контексту проектирования: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует контексту проектирования: не более 4 замечаний; — проект не соответствует контексту проектирования. 2. Соответствие проекта культурному аналогу: <ul style="list-style-type: none"> — проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний; — проект не соответствует культурному аналогу. 3. Степень освоения процедур проектирования: <ul style="list-style-type: none"> — процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура; — процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры; — процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур. 4. Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, анализа работы; — наличие доклада, презентации; — наличие презентации.
----	---	---

43	Стратегический план маркетинга *	<p>Подготовка конспекта. Выполнение задания: Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин). Критерии оценки: - содержательность конспекта, соответствие плану; - отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; - ясность, лаконичность изложения мыслей студента; - умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; - графическое выделение особо значимой информации; - соответствие оформления требованиям; - грамотность изложения; - конспект сдан в срок.</p>
44	Разработка организационной структуры управления проектом проведения Чемпионата России по футболному фристайлу *	<p>Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов. Выполнение задания: 1) диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта); 2) проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий);</p>

45	«Структура»	<p>3) рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования).</p> <p>Оценка формы самостоятельной работы «Индивидуальный (групповой) проект»</p> <p>1. Соответствие проекта контексту проектирования: — проект соответствует контексту проектирования; — проект частично соответствует контексту проектирования: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует контексту проектирования: не более 4 замечаний; — проект не соответствует контексту проектирования.</p> <p>2. Соответствие проекта культурному аналогу: — проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний; — проект не соответствует культурному аналогу.</p> <p>3. Степень освоения процедур проектирования: — процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура; — процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры; — процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур.</p> <p>4. Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, анализа работы; — наличие доклада, презентации; — наличие презентации.</p>
----	-------------	--

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине (зачёта) – собеседование, выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов и кейсов.

Собеседование – специальная беседа преподавателя со студентом, рассчитанная на выяснение объема знаний студента по определенному разделу, теме, проблеме.

Критерии оценки ответов студентов:

- Полнота изложения материала.
- Последовательность изложения.
- Владение речью и терминологией.
- Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
- Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
- Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.

Ситуационное задание – задание, выполняемое студентами по результатам пройденной теории, включающие в себя применение данных теоретических знаний на практике.

Критерии оценки:

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;
- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов.

Выполнение задания:

- диагностика ситуации (проблематизация, целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта);

- проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий);

- рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования).

Оценка формы самостоятельной работы:

- соответствие проекта контексту проектирования;
- соответствие проекта культурному аналогу;
- степень освоения процедур проектирования;
- соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы).

Выполнение кейс-задания.

Оценка формы самостоятельной работы «Кейс-задание».

- структура кейса (соответствует требованиям);
- общая валидность (установление корректности операциональных действий в рамках изучаемой темы и выстраиваемой концепции);
- внутренняя валидность (установление всей полноты причинных связей).

Критерии выставления зачёта

Оценка «зачтено» выставляется студенту, который:

- правильно, аргументировано ответил на вопросы, с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников

- выполнил задание, в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который

- допустил существенные ошибки при ответе на вопросы; не может ответить на дополнительные вопросы;

- допустил существенные ошибки при выполнении ситуационного задания.

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов для промежуточной аттестации

1. Сущность и основные элементы бизнес-плана.
2. Функции бизнес-планирования.
3. Основные принципы внутрифирменного планирования.
4. Предпринимательская идея.
5. Основные источники предпринимательских ценностей.
6. Фазы отбора, оценки и реализации предпринимательских идей в бизнес-плане.
7. Этапы разработки бизнес-плана.
8. Миссия предприятия.
9. Целеполагание в системе бизнес-планирования.
10. Классификация целей.
11. «Дерево целей».
12. Внешние и внутренние факторы развития предприятия.
13. Треугольник конкуренции.
14. SWOT-анализ.
15. Стратегии роста хозяйствующего субъекта.
16. Планирование как функция предприятия. Виды планов.
17. Стадии планирования.
18. Объекты и средства планирования.
19. Методы планирования.
20. Организация планово-экономической работы предприятия.
21. Встречное планирование.
22. Организационные структуры планирования.
23. Показатели планирования.
24. Нормы и нормативы.
25. Методы нормирования.
26. Состав и краткое содержание разделов бизнес-плана.
27. Меморандум конфиденциальности в бизнес-плане.
28. Раздел «Резюме» бизнес-плана.
29. Описание отрасли в бизнес-плане.
30. Раздел «Характеристика предприятия» бизнес-плана.
31. Выбор вида деятельности (товара, работы, услуги).
32. План маркетинга в бизнес-плане.
33. Производственная программа бизнес-плана.
34. Организационная структура предприятия.
35. Финансовый план и бюджет предприятия.
36. Анализ рисков в бизнес-плане.
37. Организационный план бизнес-плана.
38. Выводы и предложения бизнес-плана.
39. Оформление и анализ бизнес-плана.
40. Содержание инвестиционной заявки.
41. Порядок подготовки и оформления инвестиционной заявки.
42. Презентация бизнес-плана.
43. Порядок согласования и утверждения бизнес-плана.
44. Обеспечение безопасности деловой информации.
45. Составление описательного раздела бизнес-плана для новой физкультурно-спортивной организации в г. Тюмени (проект студента).

46. Составление плана маркетинга для новой физкультурно-спортивной организации в г. Тюмени (проект студента).

47. Составление макета финансового раздела бизнес-плана для новой физкультурно-спортивной организации в г. Тюмени (проект студента).

Пример выполнения и защиты групповых (индивидуальных) проектов
«СПОНСОРСТВО В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Задание выполняется в группе по 5 человек. Группе следует определить роли:

1. Директор
2. Специалист PR-отдела
3. Главный бухгалтер
4. Специалист по связям с общественностью
5. Юрист

Ситуация: Вы являетесь сотрудниками крупной брендовой организации. Название вашей компании известно по во многих городах страны, вы активно ведете социальную работу, направленную на благотворительность в сфере экологии, культуры и искусства, науки и т.д.

Бизнесмены знают о том, как трудно сформировать положительный имидж собственной компании и сколько необходимо приложить для этого усилий. Зато занятие благотворительной деятельностью способствует тому, что компания быстро приобретает необходимый имидж в глазах потенциальных клиентов.

На данный момент, ваша организация выходит на рынок с линейкой новых товаров, которые связаны со сферой физической культуры и спорта.

Для того, чтобы привлечь потенциальных клиентов для данной линейки товаров, вам необходимо разработать спонсорскую программу в сфере спорта.

Любая благотворительная акция, проводимая компанией, является в некоторой степени рекламным ходом. Во время акции громко звучит название компании и все кто, стал участником, а также зрители и окружающие люди так или иначе запоминают это название, которое обязательно всплывет у них в дальнейшем.

Перед вами стоит ряд задач, которые вам необходимо решить, **следует принять во внимание то, что главное слово в решении всех вопросов принадлежит тому сотруднику, в чьей зоне ответственности находится данная задача**, однако следует помнить, что все решения принимаются с утверждения директора.

Задание 1.

Определиться с мероприятием, которое будет спонсироваться за счет вашей компании. Следует учитывать, что чем масштабнее мероприятие, тем больше расходов несет организация. Постарайтесь найти оптимальное решение, без потерь для организации.

1. Региональные соревнования по мини-футболу.
2. Городские соревнования по легкой атлетике.
3. Межрегиональные соревнования по биатлону.
4. Чемпионат России по карате.
5. Чемпионат Европы по гимнастике.
6. Окружные соревнования по волейболу.
7. Чемпионат России по фигурному катанию.

Примечание: можно выбрать несколько мелких соревнований, или одно крупное. Стоит учитывать массовость и зрелищность мероприятия, так как чем больше людей увидит вашу рекламу, тем лучше будет результат. Специалист по связям с общественностью и специалист PR-отдела, могут предложить вам свои варианты мероприятий, которые не представлены в списке.

Обоснуйте свой выбор:

Задание 2.

После того как вы определились с мероприятием(ми), вам следует связаться с его организаторами. Следует направить письменное обращение по электронной почте, с предложением по спонсорской помощи. Специалист по связям с общественностью и юрист, должны грамотно составить письмо и отправить его организаторам. *Письмо составляется на отдельном листе бумаги, по следующему образцу, который следует расширить, для полноты предоставляемой информации. Помните, чем полнее и красочнее вы оформите свое письмо, тем больше вероятности, что на Вас обратят внимание. Так как вы новички в сфере спорта, у вас большая конкуренция.*

Кому От кого
Уважаемый, _____!
Наша компания заинтересована в спонсировании _____. При положительном ответе, Вам необходимо _____, в срок _____.
Надеемся на долгосрочное сотрудничество!
Дата Подпись

Задание 3.

На ваше письмо, от организаторов мероприятия поступил ответ, где вам предлагается собрать свой спонсорский пакет. Во главе со специалистом PR-отдела и главным бухгалтером вам следует определиться с перечнем услуг. Вам надо уложиться в сумму 218 тыс. руб. *Важно понимать, что следует ответственно подойти к выбору услуг, акцент надо сделать не на количестве, а на качестве, главная цель, чтобы зритель запомнил вашу компанию.*

**Спонсорский пакет — это полный комплект юридических, финансовых и программных документов, который дает возможность потенциальным спонсорам выбрать статус своего присутствия в проекте, уяснить свои информационно-рекламные возможности и, самое главное, финансовые затраты.*

Услуга	Стоимость
1. Демонстрация продукта на открытии мероприятия	85000 руб.
2. Бронирование площадки (логотип компании)	150000 руб.
3. Реклама в соц. сетях	25 000 руб.
4. Логотип компании на приглашенных	93000 руб.
6. Выступление ген. директора на открытии	76000 руб.
7. Форма участников с логотипом компании	130000 руб.
8. Упоминание продукта ведущим	55000 руб.
9. Размещение о продукции на всех пресс-релизах	98000 руб.
10. Благодарность в конечных титрах	40000 руб.
11. Показ и употребление продукции в кадрах	105000 руб.
12. Участие представителя спонсора в церемонии награждения	67000 руб.

Обоснуйте свой выбор:

Задание 4.

Далее вам следует утвердить выбранные вами услуги с директором, для этого вам надо продумать четкое обоснование своего выбора для каждой услуги. Заполните таблицу, на отдельном листе, по следующему примеру:

Выбранная услуга	Выгода компании	Охват аудитории	Ожидаемый результат
1. Участие представителя спонсора в церемонии награждения	Возможность своим видом и действиями показать ответственность и заинтересованность компании в развитии спорта	Более 65%	Привлечение внимания зрителей и спортсменов к имиджу организации, которая исходит от представителя

Задание 5.

Как и любой организации, при реализации нового масштабного проекта, вам следует рассчитать свои сильные и слабые стороны в вопросе спонсорства сферы спорта, для этого существует инструмент SWOT-анализ.

SWOT-анализ — метод стратегического планирования, заключающийся в выявлении факторов внутренней и внешней среды организации и разделении их на четыре категории:

- **Strengths** (сильные стороны),
- **Weaknesses** (слабые стороны),
- **Opportunities** (возможности),
- **Threats** (угрозы).

	Положительное влияние	Отрицательное влияние
Внутренняя среда	S trengths (свойства проекта или коллектива, дающие преимущества перед другими в отрасли)	W eaknesses (свойства, ослабляющие проект)
Внешняя среда	O pportunities (внешние вероятные факторы, дающие дополнительные возможности по достижению цели)	T hreats (внешние вероятные факторы, которые могут осложнить достижение цели)

На отдельном листе бумаги составьте SWOT-анализ для своей компании, (в каждом столбце должно быть не менее 7 пунктов).

Пример:

	Положительное влияние	Отрицательное влияние
Внутренняя среда	<ol style="list-style-type: none">1. Узнаваемость бренда в других сферах спонсорства2.	<ol style="list-style-type: none">1. Отсутствие опыта у специалистов компании в сфере спортивного спонсорства2.
Внешняя среда	<ol style="list-style-type: none">1. Достаточное количество партнеров для проведения рекламных мероприятий2.	<ol style="list-style-type: none">1. Большая конкуренция со стороны опытных компаний2.

Задание 6.

В заключение кейса, вам необходимо коллективно обсудить и прописать, что нового вы выделили для себя в теме спонсорство в сфере ФК и С, проделав данную работу.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	УК-2. Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	Знает основы представления и описания результатов проектной деятельности	Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов, выполнение кейс-задания	Выполнение и защита групповых (индивидуальных) проектов 1. Соответствие проекта контексту проектирования: — проект соответствует контексту проектирования;— проект частично соответствует контексту проектирования: не более 2 замечаний;— проект частично соответствует контексту проектирования: не более 4 замечаний;— проект не соответствует контексту проектирования. 2. Соответствие проекта культурному аналогу: — проект соответствует культурному аналогу; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 2 замечаний; — проект частично соответствует культурному аналогу: не более 4 замечаний;— проект не соответствует культурному аналогу. 3. Степень освоения процедур
		Знает сущность методов, критериев и параметры оценки результатов выполнения проекта		
		Знает полное содержание принципов, методов и требований, предъявляемых к проектной работе		
		Умеет в типичных ситуациях проверять и анализировать проектную документацию; прогнозировать развитие процессов в проектной профессиональной области		
		Умеет в зависимости от ситуации обосновывать практическую и теоретическую значимость полученных результатов; выдвигать инновационные идеи и нестандартные подходы к их реализации в целях реализации проекта		
		Умеет в нестандартных ситуациях анализировать проектную документацию; рассчитывать качественные и количественные результаты, сроки выполнения проектной работы		
2	УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	Знает основы проблем подбора эффективной команды; основные условия эффективной командной работы; основы стратегического управления человеческими ресурсами, нормативные правовые акты, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности		
		Знает сущность модели организационного поведения, факторы формирования организационных отношений; стратегии и принципы командной работы, основные характеристики организационного климата и взаимодействия людей в организации		

		<p>Знает полное содержание стратегии и принципы командной работы, основные характеристики организационного климата и взаимодействия людей в организации; методы научного исследования в области управления; методы верификации результатов исследования; методы интерпретации и представления результатов исследования</p> <p>Умеет в типичных ситуациях определять стиль управления и эффективность руководства командой; вырабатывать командную стратегию</p> <p>Умеет в зависимости от ситуации анализировать и интерпретировать результаты научного исследования в области управления человеческими ресурсами; применять принципы и методы организации командной деятельности</p> <p>Умеет в нестандартных ситуациях владеть технологией реализации основных функций управления, подбирать методы и методики исследования профессиональных практических задач; уметь анализировать и интерпретировать результаты научного исследования</p>		<p>проектирования: — процедуры проектирования освоены в полном объеме; — процедуры проектирования освоены частично: не освоена 1 процедура; — процедуры проектирования освоены частично: не освоено 2 процедуры; — процедуры проектирования не освоены: не освоено 3 и более процедур.</p> <p>Соответствие проекта требованиям, предъявляемым к защите (наличие презентации, доклада, анализа работы); — наличие презентации, доклада, анализа работы; — наличие доклада, презентации; — наличие презентации.</p> <p>Выполнение кейс-задания Выполнение задания: 1) подготовить основной текст с вопросами для обсуждения: — титульный лист с кратким запоминающимся названием кейса; — введение, где упоминается герой (герои) кейса, рассказывается об истории вопроса, указывается время начала действия; — основная</p>
4	УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.	<p>Знает основы психологического социального взаимодействия; направленного на решение профессиональных задач</p> <p>Знает сущность принципов организации деловых контактов; методы подготовки к переговорам</p> <p>Знает полное содержание принципов организации деловых контактов; методы подготовки к переговорам; основные, национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности и народные традиции населения; основные концепции взаимодействия людей в организации, особенности диадического взаимодействия</p> <p>Умеет в типичных ситуациях грамотно, доступно излагать профессиональную информацию в процессе межкультурного взаимодействия; соблюдать этические нормы и права человека</p> <p>Умеет в зависимости от ситуации доступно излагать профессиональную информацию в процессе межкультурного</p>		

		взаимодействия; соблюдать этические нормы и права человека		часть, где содержится главный массив информации, внутренняя интрига, проблема; — заключение (в нем решение проблемы, рассматриваемой в кейсе, иногда может быть не завершено); 2) подобрать приложения с подборкой различной информации, передающей общий контекст кейса (документы, публикации, фото, видео и др.); 3) предложить возможное решение проблемы. Оценка формы самостоятельной работы «Кейс-задание» 1. Структура кейса:— структура соответствует требованиям;— структура соответствует требованиям частично: отсутствует 1 элемент; — структура соответствует требованиям частично: отсутствуют 2–3 элемента;— структура не соответствует требованиям. 2. Общая валидность — установление корректности операциональных действий в рамках изучаемой темы и выстраиваемой концепции:— операциональные
		Умеет в нестандартных ситуациях анализировать особенности социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей		
5	УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Знает основы принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений; теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности		
		Знает сущность основных научных школ психологии и управления; деятельностный подход в исследовании личностного развития		
		Знает полное содержание основных научных школ психологии и управления; деятельностный подход в исследовании личностного развития; технологию и методику самооценки; теоретические основы акмеологии, уровни анализа психических явлений		
		Умеет в типичных ситуациях определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки		
		Умеет в зависимости от ситуации разрабатывать, контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности		
		Умеет: в нестандартных ситуациях разрабатывать, контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач		
6	ОПК-1. Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и	Знает основы стратегического менеджмента в физической культуре и спорте, проектной деятельности в физической культуре и спорте, - бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивных и образовательных организаций Знает сущность и технологию проведения маркетинговых исследований в физической культуре и спорте, маркетинг		

	<p>массового спорта.</p>	<p>отношений с общественными и государственными органами, технология работ по привлечению спонсоров</p> <p>Знает: Полное содержание стратегического менеджмента в физической культуре и спорте, - проектной деятельности в физической культуре и спорте, - бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивных и образовательных организаций; технологию проведения маркетинговых исследований в физической культуре и спорте, маркетинг отношений с общественными и государственными органами, технология работ по привлечению спонсоров</p> <p>Умеет в типичных ситуациях ставить цели и определять задачи ФСО на основе анализа внутренней и внешней среды; разрабатывать календарные планы с использованием методов сетевого планирования; разрабатывать проекты в области физической культуры и спорта, образования и науки</p> <p>Умеет в зависимости от ситуации определять объем и достаточность пересовала и материальных ресурсов, распределять обязанности между сотрудниками; - ставить цели и задачи научных исследований по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта; - выбирать наиболее эффективные методы исследования, в том числе из смежных областей знаний; -разрабатывать новые технологии решения задач, в том числе инновационные</p> <p>Умеет: в нестандартных ситуациях выбирать наиболее эффективные средства и методы решения задач ФСО и ОО в области физической культуры и спорта; - определять объем и достаточность пересовала и материальных ресурсов, распределять обязанности между сотрудниками; - ставить цели и задачи научных исследований по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта; -разрабатывать новые технологии решения задач, в том числе инновационные</p>	<p>действия корректны;— операциональные действия корректны частично: 1–2 замечания; — операциональные действия корректны частично: 3–4 замечания; — операциональные действия не корректны.</p> <p>3. Внутренняя валидность — установление всей полноты причинных связей: — установлена вся полнота причинных связей; — полнота причинных связей установлена частично: 1–2 замечания; — полнота причинных связей установлена частично: 3 и более замечаний; — полнота причинных связей не установлена.</p>
--	--------------------------	--	---

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Горбунов В.Л. Бизнес-планирование [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Горбунов В.Л.— Электрон. текстовые данные.— Москва, Саратов: Интернет-Университет Информационных Технологий (ИНТУИТ), Ай Пи Ар Медиа, 2020.— 422 с. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/89423.html> (дата обращения: 25.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

7.2 Дополнительная литература:

1. Гозман О. Бизнес - это FUN!: от российского стартапа к международной компании [Электронный ресурс]/ Гозман О.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Альпина Бизнес Букс, 2019.— 176 с. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83084.html> (дата обращения: 25.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

2.Кравченко А.В. Моделирование бизнес-процессов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кравченко А.В., Драгунова Е.В., Кириллов Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2020.— 367 с. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/99351.html> (дата обращения: 25.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

3. Остервальдер А. Построение бизнес-моделей: настольная книга стратега и новатора [Электронный ресурс]/ Александр Остервальдер, Ив Пинье— Электрон. текстовые данные.— Москва: Альпина Паблишер, 2020.— 287 с. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/93048.html> (дата обращения: 25.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

7.3 Интернет-ресурсы:

- 1.Единый электронный каталог (www.rsl.ru).
- 2.Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru/>
- 3.Научная электронная библиотека. - <http://elibrary.ru>
4. Электронная библиотека диссертаций www.diss.rsl.ru

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Clarivate Analytics – Web of Science Core Collection. Поставщик контента: ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России». https://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=C2ivzMxspGLnBiQvQWN&preferencesSaved=
2. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) <https://icdlib.nspu.ru/>
3. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
4. Научная электронная библиотека <https://www.elibrary.ru/>
5. Электронная библиотека диссертаций www.diss.rsl.ru

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства:

- платформа для электронного обучения Microsoft Teams, Microsoft Office 365, Пакет Adobe Creative Cloud: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, After Effects, Acrobat Pro и пр.

- свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства: не используется.

- платформа Microsoft Teams.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

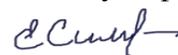
Для проведения лекционных занятий необходимо помещение, укомплектованное учебной мебелью (парты, стулья), техническими средствами обучения (ПК, мультимедийное оборудование) и доской (грифельная или мультимедийная).

Для проведения семинарских занятий необходимо помещение, укомплектованное учебной мебелью и техническими средствами обучения: индивидуальный ПК с возможностью подключения к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебно-методической работе
института физической культуры



/Е.А. Симонова/

23 июня 2021

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ
Рабочая программа
для магистров по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль подготовки магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта»
очная и заочная формы обучения

Тюмень, 2021

Манжелей И.В. Воспитательный потенциал физкультурно-спортивной среды
Рабочая программа для магистрантов очной и заочной форм обучения направления
49.04.01 «Физическая культура» по профилю подготовки магистерская программа «Индустрия
фитнеса и массового спорта». Тюмень, 2021. 23 с.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: «Воспитательный
потенциал физкультурно-спортивной среды» [электронный ресурс] / Режим доступа:
<http://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

© Тюменский государственный университет, 2021.

© Манжелей И.В., 2021.

Рабочая программа дисциплины включает следующие разделы:

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального образовательного стандарта высшего образования подготовки магистра по направлению – Физическая культура.

Актуальность курса обусловлена тем, что в современном поликультурном мире воспитание приобретает новые смыслы и цели, а физкультурно-спортивная среда обладает огромным воспитательным потенциалом.

Цель дисциплины – формирование у будущих магистров научно-педагогического мышления и способностей использовать современные модели и технологии воспитания личности и командообразования в сфере фитнеса и массового спорта.

Задачи дисциплины:

- Формирование у студентов ценностных ориентаций и направленности на спортивно-педагогическую деятельность.
- Освоение студентами системы психолого-педагогических знаний и умений в области инновационных концепций и технологий физического воспитания и спорта.
- Развитие способности к конструктивному педагогическому взаимодействию, командообразованию и трансляции гуманистических ценностей физической культуры и спорта.
- Приобретение опыта творческой деятельности по проектированию, конструированию и экспертизе воспитательного потенциала физкультурно-спортивной среды.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина входит в блок Б 1 Дисциплины (модули). Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: «Методология и методы научных исследований в физической культуре и массовом спорте», «Современные проблемы наук о физической культуре и спорте», «Теория и технологии оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе и массовом спорте», «Менеджмент физкультурно-спортивной организации», «Медико-биологическое сопровождение в фитнесе и массовом спорте», «Психопедагогика массового спорта», «Технологии адаптивной физической культуры и фитнеса» и др..

В свою очередь дисциплина является интегрированным курсом, объединяющим фундаментальные и прикладные исследования по научному обоснованию методологических подходов, средств, методов и форм организации физического воспитания, детско-юношеского спорта, адаптивной и оздоровительной физической культуры.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины

В процессе освоения дисциплины формируются компетенции

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Планируемые результаты обучения (знаниевые/функциональные)
ОПК-3 Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности	<i>Знает:</i> - теоретико-прикладные основы проектирования воспитательной среды учреждений фитнеса и массового спорта <i>Умеет:</i> осуществлять построение и экспертизу физкультурно-спортивной среды учреждений фитнеса и массового спорта
ОПК – 4 Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу	<i>Знает:</i> теоретико-прикладные основы формирования общественного мнения о физической культуре и спорте. <i>Умеет:</i> осуществлять просветительно-образовательную и агитационную работу по формированию общественного мнения о физической культуре и спорте

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы		Всего часов (ОФО/ЗФО)	Часов в семестре
			1
Общая трудоемкость	зач. ед.	5	5
	час	180	180
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):			
Лекции		30/8	30/8
Практические занятия		60/18	60/18
Лабораторные / практические занятия по подгруппам			
Часы вне аудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		90/154	90/154
Вид промежуточной аттестации			Экзамен

Примечание: ОФО – очная форма обучения; ЗФО- заочная форма обучения

3. Система оценивания

В течение семестра при систематическом и своевременном выполнении практических, творческих заданий (составление схем, таблиц, картотеки статей по избранной теме, глоссария и т.д.) сообщений, докладов, по результатам собеседования, участия в дискуссиях студент получает оценку текущих знаний по отдельным модулям учебной дисциплины. Студенты, обучающиеся по индивидуальному графику или пропустившие занятия, получают типовые контрольные задания по каждому модулю дисциплины и выполняют их самостоятельно и в процессе индивидуального консультирования. Итоговая оценка по дисциплине (промежуточный контроль) выставляется на основании полученных баллов текущего контроля и/или по результатам экзамена – ответам на экзаменационный билет (два вопроса).

Критерии выставления экзаменационной оценки:

Оценку «отлично» получает магистрант, показавший всестороннее и глубокое знание теоретического материала дисциплины по материалам лекций, основной и дополнительной литературы; владение комплексом современных методов проектирования и экспертизы физкультурно-спортивной среды учреждений фитнеса и массового спорта, способность к самообразованию в процессе профессиональной деятельности.

Оценку «хорошо» получает магистрант, обнаруживший прочные знания теоретического материала, умение успешно выполнять практические задания, решать ситуационные задачи по проектированию и экспертизе физкультурно-спортивной среды учреждений фитнеса и массового спорта;

Оценку «удовлетворительно» получает магистрант, обнаруживший знание теоретического материала в объеме, необходимом для предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением практических заданий, знакомый с методами проектирования и экспертизы физкультурно-спортивной среды, рекомендованными программой дисциплины.

Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, обнаружившему пробелы в теоретических знаниях основного учебно-программного материала (не ответившего на вопросы или допустившему принципиальные ошибки в ответах на вопросы) и не выполнившего предусмотренных программой практических заданий.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины (ОФО/ЗФО)

Таблица 2

№	Темы	Виды аудиторной работы (в час.)				Иные виды контактной работы
		Всего	Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1	Понятийное поле современного физического воспитания	8	2/0	4/0	0	
2	Физкультурно-спортивная среда образовательного учреждения: функции, структура, содержание, воспитательный потенциал	16	2/2	4/4	0	
3	Педагогическое взаимодействие в физкультурно-спортивной деятельности	10	2/0	4/0	0	
4	Оздоровительно-адаптивная модель физического воспитания	10	2/0	4/0	0	
5	Социально-ориентированная модель физического воспитания	10	2/0	4/0	0	
6	Личностно-ориентированная модель физического воспитания	10	2/0	4/0	0	
7	Спортивно-рекреативная модель физического воспитания	10	2/0	4/0	0	
8	Моделирование и экспертиза физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения	16	2/2	4/4	0	
9	Конфликт и его роль в физкультурно-спортивной деятельности	16	2/0	4/2	0	
10	Внутриличностный конфликт: специфика, формы проявления в фитнесе и массовом спорте	10	2/0	4/0	0	

1	2	3	4	5	6	7
11	Межличностные конфликты: причины и многообразие проявлений в физкультурно-спортивной деятельности	10	2/0	4/0	0	
12	Групповой конфликт в физкультурно-спортивной деятельности	10	2/0	4/0	0	
13	Управление конфликтом в физкультурно-спортивной деятельности	16	2/2	4/4	0	
14	Командообразование в физкультурно-спортивной деятельности	16	2/2	4/4	0	
15	Формирование общественного мнения о фитнесе и массовом спорте	10	2/0	4/0	0	
	Консультация					2
	Экзамен					2
	Всего часов:	90	30/8	60/18	0/0	4

4.2. Содержание дисциплины по темам

Тема 1. Понятийное поле современного физического воспитания

Лекция – ОФО- 2 часа/ ЗФО – самостоятельно.

Антропологическое и онтологическое рассмотрение человека в контексте физической культуры. Модусы человеческой реальности со стороны единства и неравнозначности его телесно-духовных составляющих, а также природной и социокультурной среды его бытия. Понятия современного физического воспитания: воспитательный потенциал, физкультурно-спортивная среда, физкультурно-спортивный стиль жизни, субъективный физкультурно-спортивный опыт, физкультурно-спортивные компетенции и др.

Практические занятия – ОФО- 4 часа/ЗФО-самостоятельно.

1.1. Дать определение понятиям

Методы исследования

Методика исследования

Культура

Образование

Физическая культура

Спортивная среда

Проектирование

Физическое воспитание

Система

Концепция

Педагогическая технология

Модель

Спортивный стиль жизни

Экспертиза

Педагогические инновации
Развитие

Педагогические традиции
Формирование

1.2. Как Вы понимаете следующие явления

1. Генетическая усталость
2. Компетентностный подход
3. Системный подход
4. Кибернетический подход

Тема 2. Физкультурно-спортивная среда образовательного учреждения: функции, структура, содержание, воспитательный потенциал

Лекция – ОФО-2 часа/ЗФО - 2 часа.

Педагогическое средоведение: история и современное состояние (П.Ф. Лесгафт, Л.Н. Толстой, С.Т. Шацкий, К.Д. Ушинский, О.С. Газман, В.В. Рубцов, В.А. Ясвин).

Методологические основания средового подхода в физкультурно-спортивной деятельности. Эко-психологический подход (Р. Баркер, Е. Виллемс, Дж. Гибсон). Среда как экокомплекс (О. Дункан, Л. Шноре). Субъекты физкультурно-спортивной среды. Содержание пространственно-предметного, социального и технологического компонентов спортивной среды. Взаимодействие и взаимовлияние компонентов спортивной среды. Изучение влияния физкультурно-спортивной среды на субъектов.

Практические занятия – ОФО-4 часа/ЗФО - 4 часа.

2.1. Опишите Ваше понимание образовательной среды как экокомплекса (О. Дункан, Л. Шноре)?

2.2. Опишите классификацию школьных типов, приведенную П.Ф. Лесгафтом в своем труде «Руководство по физическому образованию...»

2.3. Ответьте на вопросы:

В связи, с чем П.Ф. Лесгафт привел классификацию (что побудило)?

Какие основные особенности классификации?

Как применять классификацию «школьных типов» на практике?

Тема 3. Педагогическое взаимодействие в физкультурно-спортивной деятельности

Лекция – ОФО-2 часа/ЗФО – самостоятельно.

Понятие и типы педагогического взаимодействия. Специфика взаимодействия в физическом воспитании. Содержание и механизмы директивного, гуманистического и конструктивного взаимодействия субъектов физического воспитания. Принципы построения конструктивного педагогического взаимодействия в физическом воспитании. Характеристика поучающего, наставляющего, фасилитативного и консультативного стилей. Стиль взаимодействия и индивидуальные особенности субъектов воспитательно-образовательного процесса.

Практические занятия – ОФО - 4 часа/ЗФО-самостоятельно.

3.1. Дайте характеристику различных типов спортивно-педагогического взаимодействия.

3.2. Опишите специфику взаимодействия в фитнесе, физическом воспитании и спорте. Укажите принципы построения конструктивного педагогического взаимодействия в фитнесе, физическом воспитании и спорте.

3.3. Проектная деятельность «Изучение особенностей личности и деятельности тренера, инструктора по фитнесу»

Тема 4. Оздоровительно-адаптивная модель физического воспитания

Лекция – ОФО - 2 часа/ ЗФО – самостоятельно.

Психологические концепции и сущность оздоровительно-адаптивной модели физического воспитания. Стратегическая линия, целевые ориентиры, принципы, содержание и критерии эффективности оздоровительно-адаптивной модели физического воспитания. Методы воспитания и механизмы активности обучающихся в рамках оздоровительно-адаптивной педагогической модели. Опыт реализации оздоровительно-адаптивной модели в физическом воспитании: история и современное состояние. Преимущества и ограничения при реализации оздоровительно-адаптивной модели физического воспитания на практике.

Практические занятия - ОФО – 4 часа/ЗФО-самостоятельно.

4.1. Охарактеризуйте оздоровительно-адаптивную модель физического воспитания, заполнив таблицу «Модель».

4.2. Опишите передовой опыт реализации физического воспитания на основе оздоровительно-адаптивной модели

Заявление опыта и его квалификация как передового должны быть проведены с учетом следующих критериев:

а) в опыте успешно разрешаются противоречия, преодолеваются трудности, которые характерны для многих образовательных учреждений и которые не преодолены в рамках существующих традиционных приемов и условий работы; этим определяется проблемность, актуальность опыта, перспективность работы с ним;

б) в опыте есть хотя бы определенные элементы новизны: в содержании, средствах, совершенствований условий, методах и т.д. Эта позиция может проявиться и в трансформации, своеобразии использования известных уже подходов и методов в изменившихся или в конкретных, своеобразных ситуациях;

в) работа приносит более высокие по сравнению с массовым опытом результаты, носящие стабильный характер;

г) результаты достигаются за счет гуманных, развивающих личность, соответствующих требованиям педагогики и психологии подходов;

д) процесс и результаты образовательной работы отвечают требованиям комплексной и оптимальности, т.е. не препятствуют реализации других функций воспитательной работе в целом; развитие определенных сторон личности идет не в ущерб другим, а способствует их развитию;

е) в опыте, помимо одаренности; индивидуальной неповторимости творца наличествуют элементы, которые могут быть условно «отделены» от личности творца и перенесены в новые условия: идеи, технологии, подходы, методики средства.

Таблица «Модель»

Анализ модели XXXXXX физического воспитания

Параметры	Содержательные характеристики
Психологические основания	
Стратегическая линия	
Целевые ориентиры	
Принципы	
Содержание	
Средства и методы	

Механизмы активности учащихся	
Критерии эффективности	
Показания к применению	
Ограничения	

4.3. Охарактеризуйте стиль спортивно-педагогического взаимодействия в рамках данной модели

Тема 5. Социально-ориентированная модель физического воспитания

Лекция –ОФО -2 часа/ЗФО – самостоятельно.

Психологические концепции и сущность социально-ориентированной модели физического воспитания. Стратегическая линия, целевые ориентиры, принципы, содержание и критерии эффективности социально-ориентированной модели физического воспитания. Методы воспитания и механизмы активности обучающихся. Опыт реализации социально-ориентированной модели в физическом воспитании: история и современное состояние. Преимущества и ограничения при реализации социально-ориентированной модели физического воспитания на практике.

Практические занятия –ОФО -4 часа/ЗФО-самостоятельно.

5.1. Охарактеризуйте социально-ориентированную модель физического воспитания, заполнив таблицу «Модель».

5.2. Опишите передовой опыт реализации физического воспитания на основе социально-ориентированной модели

5.3. Охарактеризуйте стиль спортивно-педагогического взаимодействия в рамках данной модели

Тема 6. Личностно-ориентированная модель физического воспитания

Лекция –ОФО- 2 часа/ЗФО – самостоятельно.

Психологические концепции и сущность личностно-ориентированной модели физического воспитания. Стратегическая линия, целевые ориентиры, принципы, содержание и критерии эффективности личностно-ориентированной модели физического воспитания. Методы воспитания и механизмы активности обучающихся. Опыт реализации личностно-ориентированной модели в физическом воспитании: история и современное состояние. Преимущества и ограничения при реализации личностно-ориентированной модели физического воспитания на практике.

Практические занятия –ОФО- 4 часа/ЗФО-самостоятельно.

6.1. Охарактеризуйте личностно-ориентированную модель физического воспитания, заполнив таблицу «Модель».

6.2. Опишите передовой опыт реализации физического воспитания на основе личностно-ориентированной модели

6.3. Охарактеризуйте стиль спортивно-педагогического взаимодействия в рамках данной модели

Тема 7. Спортивно-рекреативная модель физического воспитания

Лекция –ОФО- 2 часа/ЗФО – самостоятельно.

Психологические концепции и сущность спортивно-рекреативной модели физического

воспитания. Стратегическая линия, целевые ориентиры, принципы, содержание и критерии эффективности спортивно-рекреативной модели физического воспитания. Методы воспитания и механизмы активности обучающихся. Опыт реализации спортивно-рекреативной модели в физическом воспитании: история и современное состояние. Преимущества и ограничения при реализации спортивно-рекреативной модели физического воспитания на практике.

Практические занятия – ОФО- 4 часа/ЗФО-самостоятельно.

7.1. Охарактеризуйте спортивно-рекреативную модель физического воспитания, заполнив таблицу «Модель».

7.2. Опишите передовой опыт реализации физического воспитания на основе спортивно-рекреативной модели

7.3. Охарактеризуйте стиль спортивно-педагогического взаимодействия в рамках данной модели

Тема 8. Моделирование и экспертиза физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения

Лекция – ОФО- 2 часа/ ЗФО – 2 часа.

Понятие педагогического моделирования, его виды и функции. Понятие педагогической экспертизы, ее виды и функции. Воспитательный потенциал физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения: понятие и содержание. Принципы и процедура моделирования физкультурно-спортивной среды. Методы и методики экспертизы физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения.

Практические занятия – ОФО - 4 часа/ЗФО-4 часа.

8.1. Опишите алгоритм и принципы моделирования (проектирования) физкультурно-спортивной среды

8.2. Расскажите о методах и методиках экспертизы физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения

8.3. Проектная деятельность «Изучение особенностей личности клиента фитнес-центра, спортсмена» (Анкета «Спортсмен» (Манжелей И.В.), Самооценка личности по Киселеву-Будаси)

Тема 9. Конфликт и его роль в физкультурно-спортивной деятельности

Лекция – ОФО- 2 часа/ ЗФО – самостоятельно.

Конфликтологическая практика. Историческое развитие конфликта. Необходимые и достаточные условия для возникновения конфликта. Понятие конфликта. Теория агрессии Конрада Лоренца. Причины конфликтов: объективные личностные, организационно-управленческие; социально психологические. Динамика конфликта. Основные стадии развития конфликта. Особенности и классификация спортивных споров. Функции конфликтов. Конструктивные функции конфликта: общие, функции на личностном уровне. Конструктивная функция конфликта на личностном уровне. Деструктивные функции конфликта на общем уровне. Направленность и последствия конфликтов.

Практические занятия – ОФО- 4 часа/ЗФО-2 часа.

9.1. Изучение агрессивности по методике Басса-Дарки.

9.2. Выявите склонность к конфликтным взаимоотношениям (тест Томаса).

9.3. Напишите способы выхода из конфликтных ситуаций, ссылаясь на сетку Томаса.

Тема 10 . Внутрличностный конфликт: специфика, формы проявления в физкультурно-спортивной деятельности

Лекция – ОФО - 2 часа/ЗФО – самостоятельно.

Показатели внутриличностного конфликта. Когнитивная сфера. Эмоциональная сфера. Поведенческая сфера. Интегральные показатели. Типы внутриличностного конфликта: мотивационные конфликты, когнитивные конфликты, ролевой конфликт. Последствия внутриличностных конфликтов.

Практические занятия – ОФО -4 часа/ЗФО-самостоятельно.

- 10.1. Выявите склонность к конфликтным взаимоотношениям («30 пословиц»).
- 10.2. Сопоставьте результаты теста «30 пословиц» с результатами теста Томаса.
- 10.3. Проанализируйте конфликтную ситуацию, возникшую в Вашей спортивной карьере или педагогической деятельности

Тема 11. Межличностные конфликты: причины и многообразие проявлений в физкультурно-спортивной деятельности

Лекция – ОФО- 2 часа/ ЗФО – самостоятельно.

Межличностные конфликты: содержательная сторона конфликта, психологическая сторона конфликта. Основные сферы межличностных конфликтов: сфера проявления, типы конфликтов, причины. Специфические особенности межличностных конфликтов. Основные факторы межличностных конфликтов (по В. Линкольну). Последствия межличностных конфликтов: конструктивные, деструктивные. Особенности межличностных конфликтов в физкультурно-спортивной деятельности.

Практические занятия – ОФО-4 Часа/ЗФО-самостоятельно.

11.1. Определите, какая ситуация могла предшествовать такому обращению тренера к спортсмену и к какому результату в дальнейшем общении тренера с данным спортсменом она могла бы привести.

«Знаете что? Вам сейчас снова на дорожку. Так вот, идите и можете проиграть! Нет, я серьезно! Разрешаю вам проиграть и ругать не буду. Но нанесите хоть пару уколов, чтобы уже не "под ноль". Поборитесь хоть немного, покажите, что вы тоже кое-что умеете!»

11.2. Объясните обоснованность такого несправедливого обращения тренера к спортсмену.
«На последних тренировках вы позволяете себе уходить от силовой борьбы под шитом, экономите силы, не проявляете настойчивости в борьбе за мяч. Такая игра в предстоящей решающей встрече может дорого стоить команде». Ситуация: известный спортсмен - спокойный, добрый, чуткий человек; спокойствие сопутствовало ему даже в решающих матчах.

11.3. Учтите ситуацию и проанализируйте первое и второе обращения тренера к спортсменке перед стартами в ответственных соревнованиях.

Монреальская Олимпиада. Тренер не без внутренних сомнений согласился выставить спортсменку не только на 1500 м, но и на 800 м, хотя перед этим она выдержала шесть стартов подряд.

Перед *первой* дистанцией (800 м) тренер сказал спортсменке: «Не ждут от тебя золота, это ведь не твоя дисциплина. Будешь в шестерке - хорошо, а в призерах - просто замечательно!»

Перед *второй* дистанцией (1500 м) он сказал ей: «Одна золотая медаль у тебя уже есть, а если не будет второй, не страшно!»

Тема 12. Групповой конфликт в физкультурно-спортивной деятельности*

Лекция - ОФО- 2 часа/ ЗФО – самостоятельно.

Групповой конфликт: конфликты по типу личность – группа, по типу группа – группа. Групповой конфликт по типу личность – группа: структура конфликта, причины, формы проявления. Классификация конфликтов типа личность - группа (по С.М. Емельянову).

Конфликты по типу группа – группа: деиндивидуализация взаимного восприятия; неадекватное социальное, групповое сравнение; групповая атрибуция.

Практические занятия – ОФО-4 часа/ЗФО-самостоятельно.

12.1. Проведите психологический анализ способов управления действиями игроков в соревновательных условиях одного из выдающихся советских тренеров таких как А. И. Чернышев, А. В. Тарасов, Б. П. Кулагин и В. В. Тихонов.

12.2. Сделайте заключение о внешней манере общения упомянутых выше тренеров, о проявлении их эмоциональности, своеобразии приемов и стиля управления командой, характерных для каждого тренера.

А. И. Чернышев руководит командой во время игры спокойно, деловито, даже сидя. Он всегда корректен, вежлив, осмотрителен в выборе выражений. Однако тот, кто считает А. И. Чернышева человеком, лишенным темперамента, ошибается. Просто этот человек, опытнейший наш тренер, обладает колоссальной волей, редкой внутренней дисциплиной. И эта дисциплинированность, сдержанность передавалась игрокам, вселяя в них уверенность в своих силах, успокаивала не в меру горячих. А. И. Чернышев, как писал в своей книге «Три начала» Валерий Харламов, «искусно снимает психическое напряжение, вносит некую утешающую, если так можно выразиться, струю».

А. В. Тарасов, объясняя подопечному просчеты или давая советы, стоял, сидел, приседал перед игроком на корточки, возмущался, целовал игроков и громко удивлялся, мрачнел и смеялся, обижался и... обижал. Но смеет утверждать: его эмоциональность не шла вслед за ходом матча, а опережала события и управляла событиями. И это главное. А. В. Тарасов предвосхищал надвигающуюся грозную ситуацию, изменял в нужном направлении настроение отдельного игрока или даже всего звена (порой и команды), управлял ходом матча, вкладывая в процесс управления всего себя, всю душу. Думаем, что лишь авторитет, помноженный на талант, дает возможность управлять командой именно так.

Б. П. Кулагин внешне статичен, мало вмешивается в «скамеечные» дела, но в ключевых моментах вдруг (а вдруг ли?!) возникает по мере надобности точная реплика, ироничность, строгость. Команда буквально чувствует, что ей дают простор, но если собьешься, тебя поправят. Б. П. Кулагина можно сравнить с классным наездником, который не дергает коня постоянными командами (повод, казалось бы, опущен), но на малейшую неточность отвечает корректирующей реакцией, абсолютно соразмерной этой неточности — ни больше ни меньше. Такое управление, пожалуй, в наибольшей степени подходит для игроков высшего класса: оно как бы организует возможность для творческого самовыражения.

В. В. Тихонов не выделяется экстравагантностью поведения: если игра идет по плану — скуп на слова и жесты; если нет — быстро реагирует на ошибки игроков. Но чтобы понять его «режиссуру» в ходе матча, необходимо знать, насколько кропотливой была работа, проведенная им до начала поединка. Как никто другой, умеет он отдать (подчеркиваем!) буквально все личное время анализу прошедшей игры или разбору игры будущего соперника. Использует все доступные средства информации — от записи игровой деятельности до видеосъемки. Видеозапись игр просматривает многократно, пока не приходит к определенным выводам, которые и рожают установку на будущую игру. В ходе такого углубленного анализа, порой проходящего даже ночью, ему становятся предельно ясными и сильные стороны соперника, и слабые, успехи и ошибки своей команды. Выполнение или невыполнение плана действий влечет соответствующие коррекции в ходе матча. Быстрые и своевременные вмешательства в ситуации, складывающиеся на площадке, — точные решения. Это и есть не что иное, как управление командой в ходе матча. Порой Тихонов резок с игроками, допустившими ошибку (видимо, оттого, что самому-то ему все ясно, в ходе формирования установки буквально все разложено по полочкам. В этих случаях в роли

«противовеса», регулирующего микроклимат на скамейке ЦСКА, выступает Ю. И. Моисеев. Продолжая разговор о ЦСКА, можно утверждать: в критические моменты руководство игрой команды становится коллективным.

Тема 13. Управление конфликтом в физкультурно-спортивной деятельности

Лекция - ОФО- 2 часа/ЗФО – 2 часа.

Принципы управления конфликтом: принцип компетентности, принцип сотрудничества и компромисса. Основные элементы управления конфликтом: прогнозирование, предупреждение (профилактика), урегулирование, завершение конфликта. Способы урегулирования конфликта. Возможные формы завершения конфликта. Общие рекомендации по управлению конфликтами. Педагогическая провокация и моделирование конфликтов.

Практические занятия – ОФО-4 часа/ЗФО-4 часа.

- 13.1. Изучить социометрию группы (команды) по методике Морено.
- 13.2. Изучить групповую сплоченность и единство ценностных ориентаций в команде.
- 13.3. Выявить доминирующую социальную направленность тренера как специалиста (Б. Басса).

Тема 14. Командообразование в физкультурно-спортивной деятельности

Лекция - ОФО- 2 часа/ЗФО – 2 часа.

Понятие командообразования. Признаки, характерные для команд. Признаки спортивных групп. Характеристика эффективной команды: предназначение и ценности, результативность, оценка и признание, дееспособность, удовлетворение, коллективизм, творческий подход. Принципы работы команды. Конфликтообразующие мотивы у тренеров, у спортсменов. Формы управления в команде: «Театр одного актера», «Команда согласия», «Совет».

Практические занятия – ОФО-4 часа/ЗФО-4 часа.

- 14.1. Изучить взаимоотношения в команде по методике «Тренер-спортсмен» (Волков И.П.).
- 14.2. Дать краткую характеристику умений прогнозировать, предупреждать и разрешать конфликты.
- 14.3. Провести социально-психологический анализ конфликтной ситуации в спортивной команде.

Схема анализа ситуации:

- 1 Время, место, действующие лица, краткая суть ситуации
- 2 Социально-психологические особенности ситуации (дать оценку «+»; «-»)
- 3 Социально-психологические особенности действующих лиц (дать оценку «+»; «-»)
- 4 Как была разрешена ситуация (дать оценку «+» и «-»)
- 5 Возможные варианты разрешения ситуации
- 6 Выводы

Тема 15. Формирование общественного мнения о фитнесе и массовом спорте

Лекция - ОФО- 2 часа/ЗФО – самостоятельно.

Понятие общественного мнения. Концепция общественного мнения У. Липпмана. Концепция общественного мнения Э. Ноэль-Нойман. Концепция динамического общественного мнения М. К. Горшкова. Структура и функции общественного мнения. Формирование общественного мнения о фитнесе и массовом спорте. Изучение общественного мнения о фитнесе и массовом спорте.

Практические занятия – ОФО-4 часа/ЗФО-самостоятельно.

15.1. Подготовьте анкету для изучения общественного мнения об интересующем Вас явлении в индустрии фитнеса и массового спорта.

15.2. Проведите опрос общественного мнения об интересующем Вас явлении в индустрии фитнеса и массового спорта.

15.3. Обработайте и доложите на практическом занятии в виде презентации результаты опроса общественного мнения об интересующем Вас явлении в индустрии фитнеса и массового спорта.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ Темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1	Понятийное поле современного физического воспитания	Чтение обязательной и дополнительной литературы Подготовка к участию в дискуссии на основе рассмотрения конкретной ситуации Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
2	Физкультурно-спортивная среда образовательного учреждения: функции, структура, содержание, воспитательный потенциал	Чтение обязательной и дополнительной литературы Подготовка устного доклада с презентацией по проблеме. Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
3	Педагогическое взаимодействие в физкультурно-спортивной деятельности	Чтение обязательной и дополнительной литературы Подготовка вопросов для участия в обсуждении Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
4	Оздоровительно-адаптивная модель физического воспитания	Чтение обязательной и дополнительной литературы Подготовка устного доклада с презентацией по проблеме. Проектная деятельность
5	Социально-ориентированная модель физического воспитания	Чтение обязательной и дополнительной литературы Подготовка устного доклада с презентацией по проблеме. Проектная деятельность
6	Личностно-ориентированная модель физического воспитания	Чтение обязательной и дополнительной литературы Подготовка устного доклада с презентацией по проблеме Проектная деятельность
7	Спортивно-рекреативная	Чтение обязательной и дополнительной

	модель физического воспитания	литературы Подготовка устного доклада с презентацией по проблеме Проектная деятельность
8	Моделирование и экспертиза физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
9	Конфликт и его роль в физкультурно-спортивной деятельности	Чтение обязательной и дополнительной литературы Подготовка к участию в дискуссии на основе рассмотрения конкретной ситуации Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
10	Внутриличностный конфликт: специфика, формы проявления в фитнесе и массовом спорте	Чтение обязательной и дополнительной литературы Подготовка к участию в дискуссии на основе рассмотрения конкретной ситуации Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
11	Межличностные конфликты: причины и многообразие проявлений в физкультурно-спортивной деятельности	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
12	Групповой конфликт в физкультурно-спортивной деятельности	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
13	Управление конфликтом в физкультурно-спортивной деятельности	Чтение обязательной и дополнительной литературы Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
14	Командообразование в физкультурно-спортивной деятельности	Чтение обязательной и дополнительной литературы Подготовка вопросов для участия в обсуждении Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность
15	Процесс создания команды в фитнесе и массовом спорте	Чтение обязательной и дополнительной литературы Подготовка устного доклада с презентацией по проблеме Освоение методов и методик диагностики Проектная деятельность

При освоении дисциплины магистрантам следует придерживаться следующего порядка действий:

Содержание учебной деятельности студентов

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Конспектирование лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на индивидуальной консультации или на практическом занятии.
Практические занятия	Работа в учебной аудитории по групповой программе, выполнение заданий по теме, подготовка ответов на контрольные вопросы. Подготовка студентов к практическим занятиям осуществляется с учетом общей структуры учебного процесса и подразумевает выполнение домашнего задания по теме очередного занятия. Для осуществления работы по подготовке к занятиям необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой, диагностическими методиками и методами, провести исследовательскую работу и составить отчет по проведенному исследованию. Защитить на практическом занятии результаты проведенного исследования.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Самостоятельная работа студента предполагает знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных терминов, положений и сведений по конкретной теме. Для осуществления самостоятельной работы необходимо ознакомиться, диагностическими методиками и методами, провести исследовательскую работу и составить отчет по проведенному исследованию. Защитить на практическом занятии результаты проведенного исследования.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на контрольные вопросы, конспекты лекций и рекомендуемую литературу.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

В течение семестра при систематическом и своевременном выполнении практических, творческих заданий (составление схем, таблиц, картотеки статей по избранной теме, глоссария и т.д.) сообщений, докладов, по результатам собеседования, участия в дискуссиях студент получает оценку текущих знаний по отдельным модулям (темам) учебной дисциплины. Студенты, обучающиеся по индивидуальному графику или пропустившие занятия, получают типовые контрольные задания по каждому модулю дисциплины и выполняют их самостоятельно и в процессе индивидуального консультирования. Итоговая оценка по дисциплине (промежуточный контроль) выставляется на основании полученных баллов текущего контроля и/или по результатам экзамена – ответам на экзаменационный билет (два вопроса).

Согласно Положению «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов федерального образовательного учреждения высшего профессионального образования «Тюменский государственный университет».

Экзамен – это форма оценки степени освоения студентом теоретических знаний в процессе изучения всей дисциплины или ее части, умений организовать самостоятельную работу, способности применять их в решении практических задач.

Экзамен может быть получен автоматически, если студент выполнил все работы текущего и рубежного контроля, принимал активное участие в обсуждении вопросов по теме занятий в своей группе. Если студент не имеет пропусков (или пропуски занятий отработаны) и имеет средний балл оценок за дисциплину "4", "5" (за все практические занятия).

Если данные требования не соблюдены, студент может сдать экзамен устно. На экзамене преподаватель имеет право провести опрос по разделам, по которым студент не прошел или не успешно прошел текущую аттестацию.

Критерии выставления оценки:

Оценку «отлично» получает магистрант, показавший всестороннее и глубокое знание теоретического материала дисциплины по материалам лекций, основной и дополнительной литературы; владение комплексом современных методов проектирования и экспертизы физкультурно-спортивной среды учреждений фитнеса и массового спорта, способность к самообразованию в процессе профессиональной деятельности.

Оценку «хорошо» получает магистрант, обнаруживший прочные знания теоретического материала, умение успешно выполнять практические задания, решать ситуационные задачи по проектированию и экспертизе физкультурно-спортивной среды учреждений фитнеса и массового спорта;

Оценку «удовлетворительно» получает магистрант, обнаруживший знание теоретического материала в объеме, необходимом для предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением практических заданий, знакомый с методами проектирования и экспертизы физкультурно-спортивной среды, рекомендованными программой дисциплины.

Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, обнаружившему пробелы в теоретических знаниях основного учебно-программного материала (не ответившего на вопросы или допустившему принципиальные ошибки в ответах на вопросы) и не выполнившего предусмотренных программой практических заданий.

Примерные контрольные вопросы для подготовки к экзамену:

1. Дать определение следующим понятиям: культура, образование, воспитание, обучение, тренировка.
2. Педагогическое средоведение: история и современное состояние.
3. Эко-психологический подход (Р. Баркер, Е. Виллемс, Дж. Гибсон).
4. Среда как экокомплекс (О. Дункан, Л. Шноре)
5. Физкультурно-спортивная среда: понятие, структура и содержание.
6. Методологические основания средового подхода в физкультурно-спортивной деятельности.
4. Понятие, типы и специфика педагогического взаимодействия в физическом воспитании и спорте.
5. Содержание и механизмы директивного, гуманистического и конструктивного взаимодействия субъектов физического воспитания.
6. Принципы построения конструктивного педагогического взаимодействия в

физическом воспитании.

7. Стиль спортивно-педагогического взаимодействия: понятие и типология.
8. Характеристика поучающего, наставляющего, фасилитативного и консультативного стилей спортивно-педагогического взаимодействия.
9. Понятие педагогического моделирования, его виды и функции.
10. Понятие педагогической экспертизы, ее виды и функции.
11. Методы и методики оценки воспитательного потенциала физкультурно-спортивной среды.
12. Воспитательный потенциал физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения: понятие и содержание.
13. Принципы и процедура моделирования физкультурно-спортивной среды.
14. Проектирование и конструирование физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения.
15. Методы и методики экспертизы физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения.
16. Сущность и содержание личностно-ориентированной модели физического воспитания.
17. Сущность и содержание адаптивно-оздоровительной модели физического воспитания.
18. Сущность и содержание спортивно-рекреативной модели физического воспитания.
19. Сущность и содержание социально-ориентированной модели физического воспитания.
20. Методы и методики изучения индивидуально-типологических особенностей спортсменов и тренеров.
21. Методы и методики изучения характера спортивно-педагогических взаимодействий.
22. Методы и методики изучения спортивной команды.
23. Проанализировать различные подходы к определению понятия «конфликт» и выделить характерные черты.
24. Какова связь между агрессией и конфликтом?
25. Дать характеристику психологическим теориям, на основе которых рассматриваются проблемы конфликтов в психологии.
26. Какие причины, способствующие появлению конфликта, наиболее часто проявляются в образовательной среде и в спорте?
27. При каких условиях возникают внутриличностные конфликты?
28. Проведите сравнительно-сопоставительный анализ видов внутриличностных конфликтов.
29. В чем состоит конструктивная роль внутриличностных конфликтов?
30. Опишите ситуации по различным типам конфликтов и приемам выхода из них.
31. Каковы оптимальные стратегии поведения, взаимодействия с конфликтными личностями?
32. Выделить приемы, которые эффективно помогают преодолевать затруднения в общении с конфликтными личностями.
33. Описать ситуации взаимодействия с конфликтными личностями и конструктивные выходы из них.
34. Описать стадии разветывания и урегулирования конфликта.
35. Какова роль конфликта в физкультурно-спортивной деятельности?
36. Что такое конструктивный и деструктивный конфликт?
37. Варианты предупреждения и разрешения конфликтов в фитнесе и спорте.

38. Понятие командообразования в физкультурно-спортивной деятельности.
39. Понятие общественного мнения. Структура и функции общественного мнения.
40. Изучение и формирование общественного мнения о фитнесе и массовом спорте.

Примерные темы докладов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Подготовить презентацию (10-15 слайдов) и выступить с докладом на одну из предложенных тем*.

1. Спарганская воспитательная система
2. Афинская воспитательная система
3. Воспитательная система Джона Локка
4. Воспитательная система Жан-Жака Руссо
5. Воспитательная система Яна Амоса Коменского
6. Воспитательная система Рудольфа Штейнера
7. Воспитательная система Марии Монтессори
8. Воспитательная система Антона Семеновича Макаренко
9. Воспитательная система Василия Александровича Сухомлинского
10. Воспитательная система Станислава Теофиловича Шацкого
11. Воспитательная система Александра Наумовича Тубельского
12. Воспитательная система Владимира Абрамовича Караковского
13. Воспитательная система Николая Михайловича Таланчука
14. Воспитательная система Надежды Егоровны Шурковой
15. Воспитательная система Евгении Васильевны Бондаревской
16. Воспитательная система Олега Семеновича Газмана
17. Воспитательная система Льва Николаевича Толстого
18. Биография Джона Локка
19. Биография Жан-Жака Руссо
20. Биография Яна Амоса Коменского
21. Биография Рудольфа Штейнера
22. Биография Марии Монтессори
23. Биография Антона Семеновича Макаренко
24. Биография Василия Александровича Сухомлинского
25. Биография Станислава Теофиловича Шацкого
26. Биография Александра Наумовича Тубельского
27. Биография Владимира Абрамовича Караковского
28. Биография Николая Михайловича Таланчука
29. Биография Надежды Егоровны Шурковой
30. Биография Евгении Васильевны Бондаревской
31. Биография Олега Семеновича Газмана
32. Биография Льва Николаевича Толстого

*. В презентации на тему о воспитательной системе должны быть овящены следующие вопросы:

1. Название системы (концепции) и ее автор
2. Цели и принципы воспитания
3. Содержание воспитательного процесса
4. Литературные источники

В презентации на тему о биографии педагога должны быть овящены следующие вопросы:

1. Основные вехи жизненного пути
2. Вклад в педагогическую науку

3. Основные научные труды
4. Ученики и последователи

6.2. Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
	ОПК-3 Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности	<i>Знает:</i> - теоретико-прикладные основы проектирования воспитательной среды учреждений фитнеса и массового спорта <i>Умеет:</i> осуществлять построение и экспертизу физкультурно-спортивной среды учреждений фитнеса и массового спорта	собеседование контрольная работа доклад дискуссия отчет о case-study отчет о проекте экзамен	«отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»
	ОПК – 4 Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья	<i>Знает:</i> теоретико-прикладные основы формирования общественного мнения о физической культуре и спорте. <i>Умеет:</i> осуществлять просветительно-образовательную и агитационную работу по формированию общественного мнения о физической культуре и спорте	собеседование контрольная работа доклад дискуссия отчет о case-study отчет о проекте экзамен	«отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Емельянова, Ирина Никитична. Теория воспитания: учебное пособие / И. Н. Емельянова; М-во образования и науки РФ, Тюм. гос. ун-т, Ин-т дистанц. образования, Институт психологии и педагогики. — Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2016. — 2-Лицензионный договор № 553/2017-10-11. — Доступ по паролю из сети Интернет (чтение). — URL: https://library.utmn.ru/dl/PPS/Emelyanova_553_UP_2017.pdf (дата обращения: 10.02.2020).
2. Цыбульская, М. В. Конфликтология : учебное пособие / М. В. Цыбульская. — Москва : Евразийский открытый институт, 2010. — 312 с. — ISBN 978-5-374-00308-6. — Текст : электронный — URL: <http://www.iprbookshop.ru/10705.html> (дата обращения: 10.02.2020). — Режим доступа: по подписке.

7.2. Дополнительная литература

1. Иванова, Светлана Владимировна. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход: монография / С. В. Иванова, И. В. Манжелей; рец.: В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева; Тюм. гос. ун-т. — Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2015. — 2-Лицензионный договор №208/2016-02-02; 2-Лицензионный договор №208/1/2016-02-02. — Доступ по паролю из сети Интернет (чтение). — URL: [https://library.utmn.ru/dl/PPS/Ivanova_Mangelei_208-208\(1\)_Fiz-sport_rabota_2015.pdf](https://library.utmn.ru/dl/PPS/Ivanova_Mangelei_208-208(1)_Fiz-sport_rabota_2015.pdf) (дата обращения: 10.02.2020).
2. Манжелей, Ирина Владимировна. Актуализация педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / И. В. Манжелей; науч. рук. В. Н. Потапов. — Электрон. текстовые дан. — Тюмень, 2005. — Свободный доступ из сети Интернет (чтение). — URL: <https://library.utmn.ru/dl/abstract/13.00.04/454.pdf> (дата обращения: 10.02.2020).

7.3 Интернет-ресурсы:

1. <http://www.teoriya.ru/> - журнал «Теория и практика физической культуры». Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.
2. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
3. <http://lesgaft-notes.spb.ru/> - Научно-теоретический журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта".
4. <http://lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. Возможен поиск информации в электронном каталоге. В разделе новости представлены материалы конференций, проводимых на базе РГУФК.
5. <http://elibrary.ru> - российский информационный портал в области науки, медицины, технологии и образования. На платформе аккумулируются полные тексты и рефераты научных статей и публикаций.
6. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> - журнал «Физическая культура. Воспитание. Образование. Тренировка». Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.
7. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>
8. Институт спортивной науки <http://www.gssiweb.com/>
9. Страница лаборатории на сайте МФТИ <https://mipt.ru/education/chair/sport/science/>.
10. Сайт спортивной медицины <http://www.sportmedicine.ru/>.

11. Страница института физической культуры, раздел виртуальная школа «Спорт для всех» <https://www.utmn.ru/ifk/about/virtualnaya-shkola-sport-dlya-vsekh/>.

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Базы данных, доступные в рамках национальной подписки

-Журналы издательства SAGE Publication – <https://journals.sagepub.com>

-Журналы издательства Wiley – <https://onlinelibrary.wiley.com>

-Clarivate Analytics – Web of Science Core Collection – https://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=C2ivzMxspGLnBiQvQWN&preferencesSaved=

Российские базы данных

-Видеотека «Решение» – <https://eduvideo.online/>

-Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) – <https://icdlib.nspu.ru/>

-Национальная электронная библиотека – <https://rusneb.ru/>

-База данных ООО «ИВИС» – <https://dlib.eastview.com/browse>

-Справочная правовая система КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru/>

-Электронная библиотека Grebennikon – <https://grebennikon.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства:

- Пакет Microsoft Office 365

- Платформа для электронного обучения Microsoft Teams

-Пакет Adobe Creative Cloud: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, After Effects, Acrobat Pro и пр.

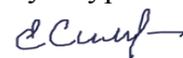
9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения лекционных и практических занятий.

Учебные аудитории снабжены компьютерами с выходом в Интернет, мультимедиа оборудованием. Имеется доступ в электронно-информационную среду ТюмГУ (информационно-библиотечный центр).

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебно-методической работе
института физической
культуры

 /Е.А. Симонова/
23 июня 2021

ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК (английский)
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки
49.04.01 «Физическая культура»
Магистерская программа
«Индустрия фитнеса и массового спорта».
Форма обучения – заочная.

Абышева Е. М. Иностраный язык (английский) в профессиональной сфере. Рабочая программа для обучающихся по направлению 49.04.01 «Физическая культура» магистерской программы «Индустрия фитнеса и массового спорта». Форма обучения – заочная. Тюмень, 2021.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Иностраный язык (английский) в профессиональной сфере [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

1. Пояснительная записка:

В основе Программы лежат положения, зафиксированные в современных документах по модернизации высшего профессионального образования:

□ *Владение иностранным языком является неотъемлемой частью профессиональной подготовки всех специалистов в вузе.*

□ *Курс иностранного языка является многоуровневым и разрабатывается в контексте непрерывного образования.*

□ *Изучение иностранного языка строится на междисциплинарной интегративной основе.*

□ *Обучение иностранному языку направлено на комплексное развитие коммуникативной, когнитивной, информационной, социокультурной, профессиональной и общекультурной компетенций студентов.*

Программа строится с учётом педагогических и методических принципов: коммуникативной направленности, культурной и педагогической целесообразности, интегративности, нелинейности, автономии студентов.

Принцип коммуникативной направленности предполагает преобладание проблемно-речевых и творческих упражнений, использование аутентичных ситуаций общения, формирование готовности к реальному иноязычному общению в различных ситуациях.

Принцип культурной и педагогической целесообразности основывается на тщательном отборе языкового, речевого, профессионального, страноведческого материала, потребностей студентов. Формирование коммуникативных и социокультурных умений происходит в соответствии с принятыми в странах изучаемого языка нормами социально приемлемого общения.

Принцип интегративности предполагает интеграцию знаний из различных предметных дисциплин, одновременное развитие как собственно коммуникативных, так и профессионально-коммуникативных информационных, академических и социальных умений.

Принцип нелинейности предполагает одновременное использование различных источников получения информации, ротацию ранее изученной информации для решения новых задач.

Принцип автономии студентов реализуется открытостью информации для студентов о структуре курса, требованиях к выполнению заданий, содержанию контроля и критериях оценивания.

В Программе определены цели и задачи данной учебной дисциплины; структура и содержание курса; минимальные требования к уровню владения языковыми и речевыми умениями, навыками, необходимыми для использования иностранного языка в различных сферах общения; предложения по организации текущего, промежуточного и итогового контроля.

Цели и задачи. Основной целью дисциплины «Иностранный язык (английский) в профессиональной сфере» для студентов магистерской программы «Индустрия фитнеса и массового спорта» является **формирование и развитие уровня межкультурной коммуникативной компетенции, умение пользоваться языком в практических целях. Вся система обучения опирается на представление об иностранном языке как неотъемлемой части общегуманитарной культуры.**

Обучение иностранному языку студентов носит многоцелевой характер.

а) **Практическая цель** заключается в формировании у студента способности и готовности к межкультурной коммуникации, что предполагает развитие умений письменного (чтение, письмо) и устного (говорение, аудирование) иноязычного общения. Особое значение имеет работа с литературой, т.е. обучение овладению всеми видами чтения (просмотрового, ознакомительного, изучающего, поискового).

Обучение говорению и аудированию ориентировано на выражение и понимание информации, характерной для профессионально-деловой сферы деятельности будущих специалистов и для ситуаций социокультурного общения.

При обучении письму главной задачей является формирование умений вести деловую и личную переписку, составлять заявления, заполнять формуляры и анкеты, делать рабочие записи при чтении и аудировании текстов, готовить рефераты и аннотации.

При формировании умений общения, как в устной, так и в письменной форме, эталоном является современная литературная норма языка в коммуникативных профессиональных и непрофессиональных ситуациях.

б) **Образовательная цель** предполагает изучение иностранного языка как средства межкультурного общения и инструмента познания культуры определенной национальной общности, в том числе лингвокультуры, и осуществляется в аспекте **гуманитаризации образования**, означая расширение кругозора студента, повышение уровня общей культуры и образованности, а также совершенствование культуры мышления, общения и речи.

в) **Развивающая цель** предполагает учёт интересов студента, овладение когнитивными приемами, позволяющим осуществлять познавательную коммуникативную деятельность, развитие способности к социальному взаимодействию, формирование обще учебных, компенсирующих/компенсаторных умений.

г) **Воспитательная цель** позволяет формировать уважительное отношение к духовным ценностям других стран и народов, совершенствовать нравственные качества личности.

Основной задачей курса является формирование у студентов иноязычной коммуникативной компетенции как основы профессиональной деятельности на иностранном языке.

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Иностранный язык (английский) в профессиональной сфере» относится к базовой части блока Б1. Освоение дисциплины основывается на уровне владения языком, достигнутом при изучении дисциплины «Иностранный язык» на бакалавриате (специалитете), и направлено на развитие и совершенствование иноязычной коммуникативной компетенции в единстве всех её составляющих: речевой, языковой, социокультурной, компенсаторной и учебно-познавательной.

Обучение иностранному языку рассматривается как обязательный компонент профессиональной подготовки магистранта, а владение иностранным языком – как фактор, повышающий степень его востребованности как специалиста и как один из показателей уровня его образованности.

Дисциплина «Иностранный язык (английский) в профессиональной сфере» даёт возможность расширения и углубления знаний, умений и навыков для успешной профессиональной деятельности и успешной сдачи экзаменов кандидатского минимума.

1.2. Компетенции, формируемые в результате освоения данной дисциплины

В результате освоения ОП магистратуры выпускник должен обладать следующими компетенциями:

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции (при наличии паспорта компетенций)	Компонент (знаниевый/функциональный)
УК-4 - Способен применять современные	УК-4	Знает: - основные речевые

<p><i>коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия.</i></p>		<p>действия, стратегии построения аргументативного дискурса, принципы и стратегии публичного выступления.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - креативно мыслить, творчески подходить и составлять проекты научных исследований, комплексных ситуационных заданий на английском языке; - логично излагать факты, сравнивать и обобщать используя богатый лексический и грамматический материал.
<p>УК-5 - <i>Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.</i></p>	<p>УК-5</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные способы коллаборации (совместной работы) и успешно использует их для решения тактических целей и задач - разнообразное количество лексических единиц и грамматических структур, а также основные нормы коммуникации <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предупреждать и регулировать конфликтные ситуации в межкультурных взаимодействиях - формулировать вопросы, выражать своё мнение без предварительной подготовки - успешно достигает целей коммуникации - проявляет инициативу при смене темы, восстанавливает беседу, свободно дискутирует по общей тематике. - является инициатором при ролевой игре и дискуссии

2. Структура и объём дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре
		1
Общая трудоемкость: час	108	108
з. е.	3	3

Из них		
Часы контактной работы (всего):	8	8
Лекции	-	-
Практические занятия		
Лабораторные / практические занятия по подгруппам	8	8
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося	96	96
КОНТРОЛЬ	4	4
Вид промежуточной аттестации (зачёт, диф. зачет, экзамен)		зачёт

3. Система оценивания

3.1. Оценивание достижений обучающихся в течение семестра осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы. Баллы начисляются студентам за следующие активности:

- 1) посещение занятия – 1 балл;
- 2) работа на практическом занятии – 0-3 балла;
- 3) подготовка проектов, написание эссе – 1 балл;
- 4) участие в дискуссиях и групповых обсуждениях – 0-3,5 балла.

Для получения зачёта по дисциплине обучающимся необходимо набрать за семестр не менее 61 балла. Студенты, набравшие по итогам работы в семестре менее 61 балла, сдают зачёт по дисциплине в форме устного собеседования, а также выполняют итоговую контрольную работу.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план:

Таблица 2

Форма тематического плана для очной формы обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1	Foreign Language in My Future Profession	26			2	
2	Sport and Intercultural Communication	26			2	
3	Sport and Sportsmen in GB	26			2	
4	CV and Cover	26			2	

	Letter					
	КОНТРОЛЬ	4				
	Итого (часов)	108			8	

4.2. Содержание дисциплины по темам

Лабораторное занятие 1: Foreign Language in My Future Profession

1. Знакомство с группой.
2. Работа в парах и мини-группах: беседа о важности иностранного языка для дальнейшей карьеры.
3. Просмотр видеофрагмента об иностранном языке в эпоху глобализации. Обсуждение основных моментов.

Лабораторное занятие 2: Sport and Intercultural Communication

1. Работа с видео Sport is Great (<https://learnenglishteens.britishcouncil.org/uk-now/video-uk/sport-great>)
2. Match the word to its definition (change gear, get a peek, undergo a makeover ...).
3. True / False statements
4. Choose the correct word

Лабораторное занятие 3: Sport and Sportsmen in GB

1. Match the photo of the sportsman and his date of birth (New Inside Out Pre-Intermediate, p. 42).
2. Listen to the conversation and answer the questions.
3. Work with your neighbour. Who would you choose to advertise isotonic drink? Why?
4. Grammar: Comparative and Superlative Degrees

Лабораторное занятие 4: CV and Cover Letter

1. Students read the example of the cover letter (Абышева Е.М., Мастерских С.В. Aspiring to a Master's Degree, p. 45)
2. Students answer the questions concerning the CV and note some important information concerning the cover letter.
3. Students prepare their own examples of cover letters and CVs.

Примерные задания для текущего контроля:

Complete the dialogue with a word or phrase from the box.

*first of all that's right a challenge pleasure the one hand the other hand in my blood
Secondly big impression on in particular finally*

Mrs Spence: So, you've applied to do a teaching course here.

Jack: Yes, 1_____.

Mrs Spence: I'd like you to tell me, first of all, why you want to be a teacher.

Jack: OK. Well, I've always loved explaining things and helping people. I'm not looking for an easy job – I like 2_____! I also want to work with young people.

Mrs Spence: Why is it important to do sport at school, do you think?

Jack: OK. Well, 3_____, we all know it's important for our health to keep physically fit. 4_____, physical exercise is good for our mental well-being and self-esteem. And 5_____, playing sport teaches young people important life lessons.

Mrs Spence: Where does your passion for sport come from?

Jack: Hmm, let me think. It's difficult to choose one thing 6_____ ... I grew up around sport. My mum was a really good athlete, actually.

Mrs Spence: Oh, yes?

Jack: We used to go and see her running marathons, which made a
7 _____ me as a child. I suppose it's
8 _____.

Mrs Spence: And how do you think teachers can encourage their students to enjoy sport?

Jack: Hmm, that's an interesting question. On 9 _____ I think many students enjoy the competitive element. On 10 _____, we need to encourage the ones who are not as confident.

Mrs Spence: OK, thank you very much, Jack. You make some good points.

Jack: It's my 11 _____. Thank you.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Виды СРС	
		обязательные	дополнительные
1	Foreign Language in My Future Profession	Составление глоссария. Изучение лексики по теме. Подготовка диалога-рассуждения о перспективах изучения иностранного языка. Подготовка мультимедийной презентации: «Иностранный язык в моей спортивной жизни»	Написание эссе: «Роль иностранного языка в моей будущей профессии».
2	Sport and Intercultural Communication	Составление монологического высказывания о роли спорта значении спорта в межкультурной коммуникации	Письменный перевод текста с английского языка на русский.
3	Sport and Sportsmen in GB	Работа с сайтом http://learnenglishteens.britishcouncil.org . Просмотр видеоролика и выполнение интерактивных заданий	Подготовка мультимедийной презентации или монологического высказывания об известном британском спортсмене.
4	CV and Cover Letter	Написание сопроводительного письма и резюме для устройства на работу в зарубежную компанию	Работа с сайтом https://tyumen.hh.ru с целью изучения перспектив устройства на работу по специальности.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Форма проведения промежуточной аттестации (зачёта) по дисциплине – устное собеседование обучающегося с преподавателем по списку изученных им за семестр тем, с использованием соответствующих лексико-грамматических средств, а также – выполнение итоговой контрольной работы за семестр.

Аргументированный ответ на вопросы преподавателя по одному теме – максимум 10 баллов. Максимальное количество тем, обсуждаемых в ходе собеседования – 6.

Обучающиеся, совокупно набравшие по итогам работы в семестре и в ходе итогового собеседования 61 балл и более, получают зачёт по дисциплине.

Обучающиеся, по итогам текущего контроля успеваемости в семестре набравшие 61 балл и более, получают зачёт автоматом без прохождения итогового собеседования.

6.2. Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Компонент (из паспорта компетенций) <i>при наличии</i>	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	УК-4 – Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия.		Презентации, участие в обсуждениях и дискуссиях	<ol style="list-style-type: none"> Чёткость, беглость, грамотность иноязычной речи; Способность поддерживать беседу, высказывать своё мнение по обсуждаемому вопросу и своё отношение к проблеме
			Устный опрос в ходе практических занятий	<ol style="list-style-type: none"> Детальное знакомство с обсуждаемой темой; Использование адекватных лексических и грамматических средств
			Итоговое собеседование на зачёте	<ol style="list-style-type: none"> Детальное знакомство с обсуждаемой темой; Использование адекватных лексических и грамматических средств; Способность поддерживать беседу, высказывать своё мнение по обсуждаемому вопросу
2	УК-5 – Способен анализировать и учитывать		Презентации, участие в обсуждениях и дискуссиях	<ol style="list-style-type: none"> Чёткость, беглость, грамотность иноязычной речи;

	<i>разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.</i>			2. Способность поддерживать беседу, высказывать своё мнение по обсуждаемому вопросу и своё отношение к проблеме
			Устный опрос в ходе практических занятий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Детальное знакомство с обсуждаемой темой; 2. Использование адекватных лексических и грамматических средств
			Итоговое собеседование на зачёте	<ol style="list-style-type: none"> 1. Детальное знакомство с обсуждаемой темой; 2. Использование адекватных лексических и грамматических средств; 3. Способность поддерживать беседу, высказывать своё мнение по обсуждаемому вопросу

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература:

1. Абышева, Е. М. Деловой иностранный язык (английский) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для магистрантов 1 курса педагогических направлений очной и заочной форм обучения / Е. М. Абышева, С. В. Мастерских ; М-во образования и науки РФ, Тюм. гос ун-т, Институт истории и политических наук, Кафедра иностранных языков и межкультурной профессиональной коммуникации гуманитарных направлений. – Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2016. – 60 р. – Загл. с титул. экрана. – Электрон. версия печ. публикации. Режим доступа: http://tmnlib.ru:82/upload/books/PPS/Abysheva_Masterskikh_637_UMP_2016.pdf. - 2-Лицензионный договор № 637/2018-04-13 (дата обращения: 08.04.2020)
2. Мастерских, С. В. Communicative Grammar in Practice. Conditional Sentences. Иностранный язык (английский) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов 1-2 курсов гуманитарных направлений / С. В. Мастерских, Н. Г. Муравьева; отв. ред. Л. В. Шилова ; рец.: Н. А. Мороз, Е. А. Меньш; Тюм. гос. ун-т. – Электрон. текстовые дан. – Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2013. – Загл. с титул. экрана. – Электрон. версия печ. публикации. – Режим доступа: http://tmnlib.ru:82/upload/books/PPS/Masterskikh_Muravyova_20.pdf. - 2-Лицензионный договор № 587/2018-02-01. - Б. ц.: <http://tmnlib.ru/jirbis/files/upload/books/PPS/Conditionals.pdf> (дата обращения: 08.04.2020).

7.2. Дополнительная литература:

1. Sports dictionary [Electronic Resource]. URL: <https://sportsdictionary.wordpress.com/> (date of reference: 08.04.2020)

2. Graff, Gerald. They Say / I Say: The Moves That Matter in Academic Writing with Readings [Электронный ресурс] / G. Graff, C. Birkenstein, R. Durst. — 4-e ed. — Электрон. текстовые дан. (1 файл : 22,2 Мб). — London, 2018 (WW Norton & Company) — 800 с.: ил. — Загл. с титул. экрана. — Электрон. версия печ. публикации. — Пер. изд. : Они говорят / я говорю : шаги, которые имеют значение в академическом письме с чтениями. — Доступ по паролю из сети Интернет (чтение). — Текстовые электронные данные. — Adobe Acrobat Reader 7.0.

URL:https://library.utmn.ru/dl/SPI/M1/Academic_Writing/Gerald_G.Cathy_B.Russel_D.They_Say_I_Say.2018.pdf. (дата обращения: 08.04.20)

7.3. Интернет-ресурсы:

<https://www.dissercat.com>

<http://www.ego4u.com>

<http://www.english-online.org.uk>

<https://tyumen.hh.ru>

<http://.grammar.sourceword.com>

<http://www.learnersdictionary.com>

<http://www.breakingnewsenglish.com>

<http://www.news.sportbox.ru>

<http://www.scholar.ru>

<http://www.sportsillustrated.cnn.com>

<http://www.sports.yahoo.com>

<http://www.pecentral.org/adaptedmeny.htm>

<http://www.window.edu.ru>

<http://learnenglishteens.britishcouncil.org>.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

При проведении занятий предусмотрено использование следующих средств информационных технологий:

- Обучающие (он-лайн лекции, вебинары);
- Информационно-поисковые и справочные (электронные справочники, каталоги, библиотеки, словари) www.englishlearnersdictionary.com, www.multitran.ru, www.wikipedia.com.
- Электронные варианты учебных пособий;
- Демонстрационные (визуализация изучаемых объектов, презентации);
- Учебно-игровые (деловые и ролевые игры)

Образовательный процесс проходит на платформе Microsoft Teams.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Для поддержки дисциплины необходимы:

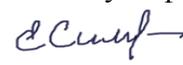
1. Компьютер с доступом в Интернет

2. Периферийные устройства, сопряженные с компьютером: веб-камера, наушники (или динамики), микрофон (допускается использование единой гарнитуры с наушниками), IP-камера для открытого просмотра в интернете.

3. Программы, обеспечивающие тестовую, голосовую и видеосвязь (Skype и т.п.), а также коллективные видеоконференции (вебинары).

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебно-методической работе
института физической культуры

 /Е.А. Симонова/

23 июня 2021

ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ (НЕМЕЦКИЙ)

Рабочая программа для обучающихся по направлению
49.04.01 «Физическая культура» магистерской программы
«Индустрия фитнеса и массового спорта».
Форма обучения – очная.

Попова О.А. Иностранный язык в профессиональной сфере (немецкий). Рабочая программа для обучающихся по направлению 49.04.01 «Физическая культура» магистерской программы «Индустрия фитнеса и массового спорта». Форма обучения очная. Тюмень, 2021.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ Иностранный язык в профессиональной сфере (немецкий). Рабочая программа для обучающихся по направлению 49.04.01 «Физическая культура» магистерской программы «Индустрия фитнеса и массового спорта». Форма обучения очная. [электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>

Рабочая программа дисциплины (модуля) включает следующие разделы:

1. Пояснительная записка

В основе Программы лежат положения, зафиксированные в современных документах по модернизации высшего профессионального образования:

- *Владение иностранным языком является неотъемлемой частью профессиональной подготовки всех специалистов в вузе.*

- *Курс иностранного языка является многоуровневым и разрабатывается в контексте непрерывного образования.*

- *Изучение иностранного языка строится на междисциплинарной интегративной основе.*

- *Обучение иностранному языку направлено на комплексное развитие коммуникативной, когнитивной, информационной, социокультурной, профессиональной и общекультурной компетенций студентов.*

Программа строится с учетом педагогических и методических принципов: коммуникативной направленности, культурной и педагогической целесообразности, интегративности, нелинейности, автономии студентов.

Принцип коммуникативной направленности предполагает преобладание проблемно-речевых и творческих упражнений, использование аутентичных ситуаций общения, формирование готовности к реальному иноязычному общению в различных ситуациях.

Принцип культурной и педагогической целесообразности основывается на тщательном отборе языкового, речевого, профессионального, страноведческого материала, потребностей студентов. Формирование коммуникативных и социокультурных умений происходит в соответствии с принятыми в странах изучаемого языка нормами социально приемлемого общения.

Принцип интегративности предполагает интеграцию знаний из различных предметных дисциплин, одновременное развитие как собственно коммуникативных, так и профессионально-коммуникативных информационных, академических и социальных умений.

Принцип нелинейности предполагает одновременное использование различных источников получения информации, ротацию ранее изученной информации для решения новых задач.

Принцип автономии студентов реализуется открытостью информации для студентов о структуре курса, требованиях к выполнению заданий, содержанию контроля и критериях оценивания.

В Программе определены цели и задачи данной учебной дисциплины; структура и содержание курса; минимальные требования к уровню владения языковыми и речевыми умениями, навыками, необходимыми для использования иностранного языка в различных сферах общения; предложения по организации текущего, промежуточного и итогового контроля.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (*модуль*) «Иностранный язык в профессиональной сфере (немецкий)» входит в блок **Б1 Дисциплины (модули), по выбору 1 (ДВ.1)**. Обучение иностранному языку рассматривается как обязательный компонент профессиональной подготовки специалиста, а владение иностранным языком – как фактор, повышающий степень востребованности специалиста и как один из показателей уровня образованности современного человека.

За стартовый принимается уровень обученности в области иностранных языков, предусмотренный Государственным стандартом высшего образования уровень бакалавриата

по иностранным языкам и уровень владения языком в рамках предмета «Иностранный язык. (Немецкий язык. Базовая часть)».

Дисциплина «Иностранный язык в профессиональной сфере (немецкий)» дает возможность расширения и углубления знаний, умений и навыков для успешной профессиональной деятельности, и продолжения профессионального образования в аспирантуре.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Указываются коды и формулировки компетенций (части компетенций), формируемые в процессе освоения данной дисциплины (модуля) из паспорта компетенций, которые определяются соответствующей ОП ВО с учетом требований ФГОС ВО/ФГОС ВПО.

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Код и наименование части компетенции	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
<p>УК-4 - Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия.</p>		<p>Знает: - основные речевые действия, стратегии построения аргументативного дискурса, принципы и стратегии публичного выступления.</p> <p>Умеет: - креативно мыслить, творчески подходить и составлять проекты научных исследований, комплексных ситуационных заданий на иностранном языке - логично излагать факты, сравнивать и обобщать используя богатый лексический и грамматический материал.</p>
<p>УК-5 - Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.</p>		<p>Знает: - разнообразное количество лексических единиц и грамматических структур, а также основные нормы коммуникации - умеет логично составлять монолог и инициирует при беседе – устное сообщение, полемическая речь, презентация выполнены с использованием богатого словарного запаса, формулы речевого этикета с применением дополнительных источников поиска информации.</p> <p>Умеет: - предупреждать и</p>

		<p>регулировать конфликтные ситуации в межкультурных взаимодействиях</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать вопросы, выразить своё мнение без предварительной подготовки - успешно достигает целей коммуникации - проявляет инициативу при смене темы, восстанавливает беседу, свободно дискутирует по общей тематике. - является инициатором ролевой игры и дискуссии
--	--	--

2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре
		<i>Указывается номер семестра 1</i>
Общая трудоемкость зач.ед.час	<i>108</i>	<i>108</i>
	<i>3</i>	<i>3</i>
Из них		
Часы аудиторной работы (всего):	<i>40</i>	<i>40</i>
Лекции	<i>-</i>	<i>-</i>
Практические занятия	<i>40</i>	<i>40</i>
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося	<i>68</i>	<i>68</i>
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>

3. Система оценивания

3.1. В данном разделе дается описание системы оценивания, применяемой при проведении текущего контроля, и ее учета при промежуточной аттестации.

Оценивание достижений, обучающихся в течение семестра осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы. Баллы начисляются студентам за следующие активности:

- 1) посещение занятия – 1 балл;
- 2) работа на практическом занятии – 0-3 балла;
- 3) подготовка конспектов в процессе самостоятельной подготовки к занятиям – 1 балл;
- 4) бонусные баллы за организацию работу в группе – 0-3,5 балла.

Для получения зачета по дисциплине обучающимся необходимо набрать за семестр не менее 61 балла. Студенты, набравшие по итогам работы в семестре менее 61 балла, сдают зачет по дисциплине в форме устного собеседования.

Зачет проводится для студентов, которые в период освоения курса не набрали количества баллов, при котором выставляется зачет "автоматом"

«Зачтено» выставляется при сдаче студентом всех заданий (представление статей, рецензий, эссе и др. - см. содержание учебных встреч).

Для этого магистрант должен выполнить минимально более половины заданий.

В целом, для получения зачета необходимо набрать не менее 61 б. за все виды практической работы на занятиях. Присутствие на занятиях считается обязательным.

Контрольная работа является итоговым мероприятием для получения зачета и одновременно оценочным средством.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1	Die Rolle der Fremdsprache in meinem zukünftigen Beruf			6		6
2	Sport und die interkulturelle Kommunikation			4		6
3	Sport und die gesunde Lebensweise			4		6
4	Gesunde Ernährung			2		6
5	Was tun, um jung nicht zu sterben			4		6
6	Sport und Sportler in Deutschland			6		10
7.	Meine Forschungsarbeit			6		10
8.	Bewerbungsschreiben/Resümee			4		8
9.	Es ist großartig, Trainer zu werden!			4		8
	Зачет					2

	Итого (часов)	108		40		68
--	---------------	-----	--	----	--	----

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Говорение. Тематика общения:

1. Роль иностранного языка в моей будущей профессии.
2. Спорт и межкультурная коммуникация.
3. Спорт и здоровый образ жизни.
4. Здоровое питание.
5. Что делать, чтобы не умереть молодым?
6. Мой кумир – российский спортсмен.
7. Спорт и спортсмены Германии.
8. Моё научное исследование.
9. Письмо-заявление/резюме.
10. Здорово быть тренером!

Диалогическая речь: Диалог этикетного характера, диалог-расспрос (запрос информации, обращение за разъяснениями, выражения согласия-несогласия, одобрения-неодобрения)

Монологическая речь. Продуцирование связных высказываний с использованием основных коммуникативных типов речи (описание, повествование). Передача основного содержания, прочитанного с выражением своего мнения, оценки, аргументации. Самостоятельное высказывание в связи с прочитанным текстом, полученными результатами проектной работы.

Рассказ об известном (знакомом) спортсмене с опорой на наводящие вопросы. Как выглядит? Каким видом спорта занимается? Как давно и у кого тренируется? Каких успехов достиг?

Презентация планируемого научного исследования с использованием речевых формул (клише).

Аудирование. Понимание на слух основного содержания несложных звучащих текстов монологического и диалогического характера в рамках изученных тем.

Чтение. С пониманием основного содержания информационных и несложных научно-познавательных текстов, отрывков художественной прозы. С целью выборочного понимания необходимой информации информационных, публицистических, научных текстов.

С пониманием основного содержания информационных и несложных научно-познавательных текстов. С целью выборочного понимания необходимой информации текстов профессиональной тематики. С полным и точным пониманием информации информационных, научно-познавательных текстов, текстов профессиональной тематики.

Письмо. Написание эссе с употреблением формул речевого этикета, принятых в стране изучаемого языка о важности изучения и владения иностранным языком. Составление сопроводительного письма и резюме для устройства на работу. Перевод оригинального текста с английского языка на русский.

Грамматика. Виды инфинитива. Виды причастных оборотов. Виды герундиальных оборотов. Прямая и косвенная речь в общих и специальных вопросах. Согласование времен в утвердительных, отрицательных и вопросительных предложениях. Случаи употребления сослагательного наклонения.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1	Die Rolle der Fremdsprache in meinem zukünftigen Beruf	<p>Составление глоссария. Изучение лексики по теме. Мультимедийная презентация или монологическое высказывание об известных спортсменах в Германии и России.</p> <p>Работа с методическими указаниями и учебными пособиями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Логинова, Е. А. Иностранный язык в сфере ФК и С (немецкий). Магистры спорта: учебно- методический комплекс : методические указания по развитию навыков чтения и устной речи для студентов направления 034300.68 "Физическая культура". 2. Логинова Е. А. Иностранный язык в профессиональной сфере (немецкий): учебно- методический комплекс : дидактический материал для самостоятельной работы студентов 1-4 курсов гуманитарных направлений. 3. Карапетян Г. К. Курс практической грамматики немецкого языка с тренировочными и контрольными заданиями: учебное пособие.
2	Sport und die interkulturelle Kommunikation	<p>Составление глоссария. Изучение лексики по теме. Диалог-рассуждение о роли спорта и его значении в межкультурной коммуникации. Участие в диалоге по содержанию текста, задать вопросы и выразить свое отношение, используя аргументацию и эмоционально-оценочные средства немецкого языка.</p>
3	Sport und die gesunde Lebensweise	<p>Составление монологического высказывания о роли спорта значении спорта в межкультурной коммуникации. Написание тезисов на тему: «Формирование физической культуры и ЗОЖ в современном образовательном пространстве». Составление коллажа «Я борюсь с вредными привычками». Работа с методическими указаниями и учебными пособиями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Логинова, Е. А. Иностранный язык в сфере ФК и С (немецкий). Магистры спорта: учебно- методический комплекс : методические указания по развитию навыков чтения и устной речи для студентов направления 034300.68 "Физическая культура". 2. Логинова Е. А. Иностранный язык в профессиональной сфере (немецкий): учебно- методический комплекс : дидактический материал для самостоятельной работы студентов 1-4 курсов гуманитарных направлений. 3. Карапетян Г. К. Курс практической грамматики немецкого языка с тренировочными и контрольными заданиями: учебное пособие
4	Gesunde Ernährung	<p>Составление глоссария. Изучение лексики по теме. Подготовка презентации "Gesunde Ernährung". Работа с лексикой. Составление глоссария. Подготовка к эссе-рассуждения о важности здорового питания. Ведение дневника питания и представление его результатов за неделю. Презентация "Gesunde Ernährung". Подготовка к эссе-рассуждения о важности здорового питания. Ведение дневника питания и представление его результатов за</p>

		<p>неделю. Подготовка диалога. Составление вопросов, выразить свое отношение, используя аргументацию и эмоционально-оценочные средства немецкого языка. Работа с методическими указаниями и учебными пособиями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Логинова, Е. А. Иностранный язык в сфере ФК и С (немецкий). Магистры спорта: учебно- методический комплекс : методические указания по развитию навыков чтения и устной речи для студентов на правления 034300.68 "Физическая культура". 2. Логинова Е. А. Иностранный язык в профессиональной сфере (немецкий): учебно- методический ком плекс : дидактический материал для самостоятельной работы студентов 1-4 курсов гуманитарных на правлений. 3. Карапетян Г. К. Курс практической грамматики немецкого языка с тренировочными и контрольными заданиями: учебное пособие.
5	Was tun, um jung nicht zu sterben	<p>Составление глоссария. Изучение лексики по теме. Обсуждение мероприятий по увеличению продолжительности жизни и представление результатов. Работа с методическими указаниями и учебными пособиями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Логинова, Е. А. Иностранный язык в сфере ФК и С (немецкий). Магистры спорта: учебно- методический комплекс : методические указания по развитию навыков чтения и устной речи для студентов на правления 034300.68 "Физическая культура". 2. Логинова Е. А. Иностранный язык в профессиональной сфере (немецкий): учебно- методический ком плекс : дидактический материал для самостоятельной работы студентов 1-4 курсов гуманитарных на правлений. 3. Карапетян Г. К. Курс практической грамматики немецкого языка с тренировочными и контрольными заданиями: учебное пособие.
6	Sport und Sportler in Deutschland	<p>Составление глоссария. Изучение лексики по теме. Мультимедийная презентация или монологическое высказывание об известном спортсмене. Беседа-интервью с известным спортсменом. Работа с методическими указаниями и учебными пособиями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Логинова, Е. А. Иностранный язык в сфере ФК и С (немецкий). Магистры спорта: учебно- методический комплекс : методические указания по развитию навыков чтения и устной речи для студентов на правления 034300.68 "Физическая культура". 2. Логинова Е. А. Иностранный язык в профессиональной сфере (немецкий): учебно- методический ком плекс : дидактический материал для самостоятельной работы студентов 1-4 курсов гуманитарных на правлений. 3. Карапетян Г. К. Курс практической грамматики немецкого языка с тренировочными и контрольными заданиями: учебное пособие.
7	Meine Forschungsarbeit	<p>Составление глоссария. Изучение лексики по теме. Подготовка аннотации планируемого исследования при помощи опорной схемы. Работа с сайтами:</p> <p>http://www.scholar.ru https://www.dissercat.com http://www.scholar.ru https://www.dissercat.com https://www.bmjv.de/DE/Startseite/Startseite_node.html</p>

		<p>https://www.bmjv.de/SiteGlobals/Forms/Suche/PublikationensucheFormular.html?nn=6425014 https://www.bmjv.de/SiteGlobals/Forms/Suche/Mediatheksuche_Formular.html?nn=6427172 https://www.bmjv.de/DE/Service/Formulare/Formulare_node.html https://www.bmjv.de/SiteGlobals/Forms/Suche/Verbraucherschutz/DigitalstTelekommunikation_Formular.html?nn=6439216 https://www.bmjv.de/DE/Themen/Themen_node.html Составление библиографического списка немецкоязычных источников, планируемых для использования в магистерской диссертации. Подготовка презентации планируемого исследования при помощи опорной схемы.</p>
8	Bewerbungsschreiben/Resümee	<p>Составление глоссария. Изучение лексики по теме. Подготовка к написанию письма о приеме на работу/резюме. Работа с сайтом Wissenschaftliches Schreiben für Studenten - https://www.mentorium.de/wissenschaftliches-schreiben/ Europe E-theses Portal - http://www.dart-europe.eu/basic-results.php?kw%5B%5D=Zeitung&f=n</p>
9	Es ist großartig, Trainer zu werden!	<p>Составление глоссария. Изучение лексики по теме. Подготовка мультимедийной презентации: «Спорт-моя жизнь!». Подготовка к лексико-грамматическому тесту. Выполнение тренировочных упражнений на сайте: www.grammatiktraining.de/index.html Работа с методическими указаниями и учебными пособиями: 1. Логинова, Е. А. Иностранный язык в сфере ФК и С (немецкий). Магистры спорта: учебно- методический комплекс: методические указания по развитию навыков чтения и устной речи для студентов на правления 034300.68 "Физическая культура". 2. Логинова Е. А. Иностранный язык в профессиональной сфере (немецкий): учебно- методический комплекс: дидактический материал для самостоятельной работы студентов 1-4 курсов гуманитарных направлений. 3. Карапетян Г. К. Курс практической грамматики немецкого языка с тренировочными и контрольными заданиями: учебное пособие.</p>

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

Для проведения текущего контроля (зачета) проводится контрольная работа (проверяются навыки письменной и устной речи). Контрольная работа включает следующие виды заданий (образец описан в карточке МУП):

- лексико-грамматический тест
- перевод текста с немецкого на русский с помощью словаря
- аудирование с проверкой понимания (тест на понимание)
- текст на понимание чтения (с тестом на понимание чтения)

6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

1. Тексты в учебниках и учебных пособиях.
2. Конспекты материалов, использованных для подготовки к занятию.

Оценка перевода текстов конспектов, подготовленных обучающимися, производится на каждом практическом занятии. Оценивается количество текстов и конспектируемых источников, содержание конспекта и его оформление.

2. Устный опрос обучающихся в ходе практических занятий.

Данное оценочное средство используется на каждом практическом занятии. Оцениваются фактические знания студентов, глубина понимания изучаемого материала, способности вычленения и интерпретации целостных смысловых конструкций, а также навыки критической оценки информации, с которой обучающийся работал в процессе подготовки к занятию.

3. Презентации. Резюме.

Контрольная работа для зачёта:

1) **Аудирование.**

A. In welchem Sportwettkampf hat Sebastian Vettel 2010 gesiegt?

- 1) In der Europameisterschaft.
- 2) In der Weltmeisterschaft.
- 3) In der Landesmeisterschaft.

B. Warum war Sebastian Vettel sehr aufgeregt vor dem Start?

- 1) Weil er nicht die beste Punktzahl hatte.
- 2) Weil vor ihm 2 deutsche Sportler lagen.
- 3) Weil sein Team nicht komplett war.

C. Welche Sportart hat Sebastian in der Kindheit getrieben?

- 1) Autosport
- 2) Wassersport
- 3) Pferdesport

D. Was war Michael Schumacher für Vettel? Er war sein...

- 1) Trainer
- 2) Vorbild
- 3) Verehrer

E. Was war 2010 am Brandenburger Tor in Berlin? Sebastian Vettel...

- 1) lernte Berlins Sehenswürdigkeiten kennen.
- 2) hat Autogramme verteilt.
- 3) wurde von Sportfreunden begrüßt.

F. Wem hat Sebastian Vettel für seinen Erfolg vor allem gedankt?

- 1) Seinen Fans.
- 2) Teurem Auto.
- 3) Seinem Team.

2) **Лексико-грамматический тест:**

Wählen Sie die richtige Variante aus den 4 angegebenen (a-d) zu den Aufgaben 1- 30. Es gibt nur eine richtige Lösung.

1. ..kann nicht mehr warten.

- a) ich
- b) ihr
- c) Sie
- d) wir

2. er endlich das gemacht?

- a) Haben
- b) Hat
- c) Hast
- d) Habt

3. Sag mal,, oder hat alles keinen Zweck mehr.

- a) hat da noch etwas gemacht
- b) ist da noch etwas gemacht
- c) ist da noch etwas zu machen
- d) wird da noch etwas zu machen

3) **Текст для чтения:**

Lesen Sie den Text. Machen Sie eine kurze Zusammenfassung des Textes.

Biathlon

Ausdauer und Präzision, genau darauf kommt es an beim Biathlon. Bei dieser Wintersportart fahren die Sportler auf Langlaufski und schießen an Zwischenstationen auf Zielscheiben - mal stehend, mal liegend. Wer hier nicht alle Ziele trifft, muss Strafrunden an die Strecke anhängen. Um zum Schluss ganz vorne dabei zu sein, sind also Kondition und Ruhe am Schießstand gefragt.

Entwickelt hat sich der Biathlon aus dem Militärsport. Ende des 19. Jahrhunderts war die Verbindung aus Geschwindigkeit und Schießen ein beliebtes Training für Soldaten, vor allem in Norwegen. Seit 1945 wird dieser Sport aber nur noch friedlich betrieben. Und seit 1980 treten hier auch Frauen an. In den letzten Jahren wurde Biathlon bei den Zuschauern immer beliebter. Vor allem in Deutschland, Russland und Skandinavien wird jedes Rennen im Fernsehen übertragen.

Biathleten messen sich bei Weltcuprennen, Weltmeisterschaften und natürlich den Olympischen Winterspielen. Dabei gibt es Einzel- und Mannschaftsrennen. Die erfolgreichsten Biathleten aller Zeiten sind Ole Einar Bjørndalen, Frank Luck und Magdalena Neuner.

4) Письменный перевод профессионального текста с немецкого языка на русский язык.

1. Capoeira ist eine afro-brasilianische Kunstform, die aus einer Mischung aus Kampf, Tanz, Ritual, Spiel, Akrobatik und Musik besteht.
2. Historisch gesehen ist die Capoeira im 16. Jahrhundert mit den Sklavenschiffen aus Afrika nach Brasilien gekommen.
3. Sie wurde mit dem Widerstand der Sklaven gegen ihre Unterdrücker verbunden und war deshalb auch bis 1930 verboten.
4. Erst ab dann begann sie als Nationalsport soziale Anerkennung zu gewinnen.
5. Bei der Capoeira bilden alle traditionell in weiß gekleideten Teilnehmer einen Kreis, wobei sich an einer Stelle die Musiker mit verschiedenen Perkussionsinstrumenten befinden.
6. Wichtigstes Instrument ist hier der Berimbau, der aus einem gebogenen Holzstab, einem daran befestigten Draht und einem ausgehöhlten Kürbis besteht und mithilfe eines Holzstöckchen und einem Stein oder einer Münze gespielt wird.
7. Zu Gesang und Trommelrhythmen gehen immer abwechselnd zwei Gegner in die Mitte des Kreises in die Hocke, begrüßen sich und das „Spiel“ beginnt.
8. Obwohl Capoeira zu den Kampfsportarten gezählt wird, spricht man im Portugiesischen nicht von kämpfen, sondern von „spielen“, wenn es um Capoeira geht.
9. Denn hier gilt es nicht den Gegner auf aggressive Weise möglichst schnell zu besiegen, sondern mit ihm in einen Dialog aus Angriff und Verteidigung zu treten.
11. Mit Taktik und Geschicklichkeit versuchen die „Capoeiristas“ sich vielmehr gekonnt herauszufordern und gleichzeitig im ständigen Wiegeschritt den akrobatischen Angriffen des Gegenübers auszuweichen. Dabei darf niemand verletzt werden und nur Füße, Hände und Kopf den Boden berühren. Am Ende steht kein Gewinner oder Verlierer fest, sondern die Capoeiristas entscheiden selbst, wann sie den Dialog beenden und sich mit Handschlag wieder verabschieden.
12. Heute ist Capoeira fester Bestandteil des Kulturerbes Brasiliens.
13. Sie wird vor allen Dingen in den nordöstlichen Regionen um Salvador de Bahia praktiziert, hat aber auch über die Grenzen Brasiliens hinaus schon viele Anhänger gefunden.

5) Проект.

Клише для выступления с докладом:

Введение

- Das Thema meines Vortrags/ Referats/ meiner Präsentation lautet/ist ...
- Ich möchte heute etwas über ... erzählen.
- Ich spreche heute zu dem Thema...

Структурирование

- Mein Vortrag besteht aus drei Teilen: ...
- Zuerst möchte ich über ... sprechen und dann etwas zum Thema ... sagen.

Переход

- Nun spreche ich über ...
- Ich komme jetzt zum zweiten/ nächsten Teil.

Обращение к слайдам

- Ich habe einige Folien/Power-Point-Folien zum Thema vorbereitet.
- Auf dieser Folie sehen Sie...
- Auf dieser Folie habe ich ... für Sie ... dargestellt / zusammengefasst.

Заключение

- Ich komme jetzt zum Schluss.
- Zusammenfassend möchte ich sagen, ...
- Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

6.2. Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код наименования компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	УК-4 - Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия.		Тексты на немецком языке о жизни известных спортсменов и умение оценить их вклад в дело спорта. Интернет-сайты.	Цифровая грамотность, умелый поиск информации в интернет-источниках, правильный выбор лексических средств при интерпретации в соответствии с коммуникативной ситуацией Правильное оформление источников в соответствии с требованиями библиографического описания
2.	УК-5 - Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.		Тексты на немецком языке (научные статьи, деловые письма). Интернет-сайты.	Полного понимания содержания текстов, грамотное пользование словарями и справочниками, интернет-ресурсами при написании делового письма/резюме

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. Основная литература:

1. Попова, Ольга Андреевна. Деловой иностранный язык (немецкий язык). Durch Lernen wird man zum Meister: учебно-методическое пособие для магистрантов 1 курса педагогических направлений очной и заочной форм обучения / О. А. Попова; [отв. ред. Л. В. Шилова; рец.: А. С. Яковлева, С. Е. Емельянова]; М-во образования и науки РФ, Тюм. гос. ун-т, Ин-т истории и полиг. наук. — Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2016. — 2-Лицензионный договор № 353/2016-06-20. — Доступ по паролю из сети Интернет (чтение). — <URL:https://library.utmn.ru/dl/PPS/Pопова_353_Nemetskii_uz_UMP_2016.pdf>. (дата обращения: 25.05.2020)
2. Юрина, М. В. Deutsch für den Beruf (немецкий язык в сфере профессиональной коммуникации): учебное пособие / М. В. Юрина. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 94 с. — ISBN 978-5-9585-0561-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/29783.html> (дата обращения: 25.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.2. Дополнительная литература:

1. Колоскова, С. Е. Немецкий язык для магистрантов и аспирантов университетов. Германия и Европа: учеб. пособие / С. Е. Колоскова. - Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2008. - 44 с. - ISBN 978-5-9275-0407-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/555500> (дата обращения: 25.05.2020). — Режим доступа: по подписке.
2. Падалко, О. Н. Деловая корреспонденция. Немецкий язык: учебно-практическое пособие / О. Н. Падалко. — Москва: Евразийский открытый институт, 2011. — 200 с. — ISBN 978-5-374-00498-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/10659.html> (дата обращения: 25.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Колоскова, С. Е. Немецкий язык для магистрантов и аспирантов университетов. Ausländer in Deutschland – Vom Gastarbeiter zum Mitbürger [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Е. Колоскова. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2008. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/556816> (дата обращения: 25.05.2020).
4. Немецкий язык: учебник для магистров / В. А. Баскакова, С. Н. Ковальская, Н. А. Коляда [и др.] под редакцией Н. А. Коляда. — Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2016. — 284 с. — ISBN 978-5-9275-1995-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78683.html> (дата обращения: 25.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
5. Потёмина, Т. А. Немецкий язык для аспирантов. Адаптивный курс: практическое пособие / Т. А. Потёмина. — Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2011. — 134 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/23807.html> (дата обращения: 25.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

7.3. Интернет-ресурсы:

<http://www.google.scholar.ru>

<https://www.dissercat.com>

Wissenschaftliches Schreiben für Studenten - <https://www.mentorium.de/wissenschaftliches-schreiben/> Europe E-theses Portal - <http://www.dart-europe.eu/basic-results.php?kw%5B%5D=Zeitung&f=n>

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

ProQuest Dissertations & Theses Global / ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России». URL: <https://search.proquest.com/index>
 Национальная электронная библиотека. URL: <https://rusneb.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):

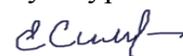
- **Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства:**
платформа для электронного обучения Microsoft Teams

**9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
(указывается в соответствии с ФГОС ВО)**

- Учебные аудитории для проведения лекций и практических занятий;
- Лаборатории, оснащенные лабораторным оборудованием;

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебно-методической работе
института физической
культуры

 /Е.А. Симонова/
23 июня 2021

Медико-биологическое сопровождение в фитнесе и массовом спорте
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура,
магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта»
формы обучения: очная и заочная

Шатилович Л. Н., Прокопьев Н.Я. Медико-биологическое сопровождение в фитнесе и массовом спорте. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта», формы обучения: очная и заочная Тюмень, 2021.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: «Медико-биологическое сопровождение в фитнесе и массовом спорте» [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

© Тюменский государственный университет, 2021.

© Шатилович Л. Н., Прокопьев Н.Я.2021.

1. Пояснительная записка

Современный уровень спортивных достижений предъявляет высокие требования к возможностям организма спортсмена выполнять большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Особое значение имеет проблема адаптации юных и взрослых спортсменов к физическим нагрузкам в экстремальных условиях среды. Значительный интерес для науки и практики спорта представляет исследование закономерностей процесса адаптации организма к физическим нагрузкам различной направленности. Основой для научно обоснованного прогнозирования индивидуального роста спортивных достижений являются: морфологические особенности, состояние функциональных систем спортсмена, уровень его физической, технической, тактической, психологической подготовленности и результаты соревновательной деятельности.

Для сохранения здоровья и спортивного долголетия необходимо знание закономерностей процессов адаптации, индивидуальных особенностей организма занимающихся физической культурой и спортом и их учет в многолетнем тренировочном процессе на основе системного мониторинга морфо-функционального состояния спортсменов от момента отбора и до завершения спортивных тренировок с целью оптимального восстановления и профилактики состояний перенапряжения, перетренированности, предупреждения заболеваний и травм, обусловленных большими мышечными нагрузками.

Разработка перспективных направлений оптимизации тренировочного процесса, прогноза спортивных достижений, роста спортивных результатов и сохранения здоровья является актуальной задачей специалистов в сфере физической культуры и спорта.

1.1. Цели и задачи дисциплины.

Цель преподавания дисциплины: Медико-биологическое обоснование повышения работоспособности и резервных возможностей для совершенствования спортивного мастерства и результативности соревновательной деятельности на основе диагностики морфо-функционального состояния организма спортсменов.

Задачи изучения дисциплины:

- усвоение физиологических основ адаптации организма к физическим нагрузкам различной направленности;
- прогнозирование повышения функциональных резервов организма спортсмена;
- освоение комплекса методов диагностики морфо-функционального состояния организма занимающихся фитнесом и массовым спортом;
- овладение профилактическими мерами профессиональных нарушений здоровья спортсменов;
- умение анализировать, обобщать и интерпретировать данные мониторинга морфо-функционального состояния спортсменов при планировании тренировочной и прогнозе соревновательной деятельности

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б1 Дисциплины (модули), дисциплины обязательной части.

Данная дисциплина входит в блок Б 1: дисциплины обязательной части. Для успешного изучения дисциплины «Медико-биологическое сопровождение в фитнесе и массовом спорте» необходимы знания, умения и компетенции, полученные при изучении ряда дисциплин бакалавриата: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Физиология спорта», «Спортивная медицина»; «входные» знания и умения обучающегося, приобретенные в результате освоения предшествующей дисциплины магистратуры «Теории и технологии оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе и массовом спорте».

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины

В процессе освоения дисциплины формируется компетенция ПК-1: Анализ показателей подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и рекомендации по улучшению методики подготовки. Обучение направлено на освоение современных методов диагностики морфо-функционального состояния организма и ознакомление с инновационными технологиями повышения работоспособности и резервных возможностей для совершенствования спортивного мастерства и результативности соревновательной деятельности.

1.3. Перечень планируемых результатов освоения дисциплины (модуля):

В результате освоения дисциплины «Медико-биологическое сопровождение в фитнесе и массовом спорте» магистрант должен:

Знать: основные закономерности адаптации организма спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам; характеристики морфо-функционального состояния спортсмена; медико-биологические закономерности развития физических способностей, двигательных умений и повышения функциональных резервов занимающихся спортом и физической культурой; теоретические основы прогнозирования спортивного результата на основе мониторинга морфо-функционального состояния организма спортсмена; современные методы врачебно-педагогического контроля за морфо-функциональным состоянием спортсменов; методы профилактики травматизма и оказания доврачебной медицинской помощи.

Уметь: планировать различные формы тренировочных занятий с учетом медико-биологических основ спортивной деятельности в целях совершенствования спортивного мастерства занимающихся; использовать знания медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на здоровье и функциональное состояние занимающихся, предупреждая развитие переутомления, вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс; дозировать и реализовать контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в фитнесе и массовом спорте.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
ОПК-8: Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний.	Знает: современные методы научного исследования в сфере физической культуры и спорта и смежных областях знаний
	Знает: комплекс современных методов диагностики морфофункционального состояния и физической работоспособности спортсменов и физкультурников
	Знает: современные методы и технологии повышения спортивной работоспособности, адаптивных возможностей и уровня здоровья организма в процессе спортивно-оздоровительной деятельности на основе комплекса педагогического и медико-биологического контроля
	Умеет : выявлять проблемные ситуации в области физической культуры и спорта и обосновывать варианты решения; диагностировать морфо-функциональное состояние спортсменов и физкультурников;

3. Иммунодефициты у спортсменов и способы коррекции.
4. Стресс и его проявления у спортсменов.
5. Иммуномодулирующий эффект мышечной работы.

По теме 2: Сформировать банк тестов (3-5 методик) для оценки, самооценки уровня здоровья (качества жизни).

По теме 3: Подготовить доклад-презентацию по избранной теме:

1. Разработка (оценка) способов повышения функциональных резервов спортсмена в избранном виде спорта (вид спорта по выбору магистранта).

2. Повышение спортивной работоспособности в экстремальных условиях соревнований (по выбору магистранта средства и вид спортивной деятельности).

По теме 4: Подготовить реферат/конспект по избранной из предложенных тем.

1. Влияние (вид спорта по выбору магистранта) на здоровье спортсменов – профессионалов.

2. Возрастные особенности адаптивных перестроек и здоровье юных спортсменов в процессе занятий ... (вид спортивной деятельности по выбору магистранта).

3. Повышение работоспособности спортсмена средствами восстановления (средства восстановления, вид спорта и этап спортивной подготовки по выбору студента).

4. Морфо-функциональный профиль современного олимпийца в хоккее и т.д. (вид спорта по выбору магистранта).

5. Анализ оценки работоспособности спортсмена в избранном виде спорта (вид спорта по выбору магистранта).

6. Морфофункциональные особенности организма спортсмена как основа отбора и прогнозирования уровня спортивного мастерства в избранном виде спорта (вид спорта по выбору магистранта).

7. Модельные характеристики морфофункциональных признаков организма спортсмена в избранном виде спорта (вид спорта по выбору магистранта).

8. Соматотип спортсмена и его роль в спортивной ориентации и отборе (вид спорта по выбору магистранта).

9. Медико-биологические основы планирования и коррекции тренировочного процесса в избранных видах спорта.

10. Состояние здоровья спортсменов как один из ведущих критериев всех этапов спортивного отбора.

11. Роль психомоторных функциональных асимметрий в отборе спортсменов и прогнозировании успешности их деятельности.

По теме 4: Оценка морфо-функционального статуса спортсменов разной квалификации (практическая работа).

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.		
		Всего	Виды аудиторной работы	Иные виды контактной

			(академические часы)			работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Медико-биологические основы спортивной тренировки	30	2	12		
2.	Физические нагрузки и здоровье спортсмена	30	2	12		
3.	Функциональные резервы адаптации спортсмена к физическим нагрузкам различной направленности	58	6	24		
4.	Мониторинг в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса	58	8	24		
	Консультация	2				2
	Экзамен	2				2
	Итого (часов)	180	18	72		

Таблица 2.1.

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Медико-биологические основы спортивной тренировки	46	0	2		

2.	Физические нагрузки и здоровье спортсмена	45	2	2		
3.	Функциональные резервы адаптации спортсмена к физическим нагрузкам различной направленности	45	4	4		
4.	Мониторинг в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса	42	4	10		
	Консультация	2				2
	Экзамен	2				2
	Итого (часов)	180	10	18		

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам:

Тема 1: Медико-биологические основы спортивной тренировки Основа современной подготовки спортсменов – закономерности формирования адаптации. История изучения проблемы адаптации. Определение основных понятий. Гомеостаз, надежность, компенсация функций организма. Механизмы и уровни поддержания гомеостаза. Функциональная система адаптации. Виды адаптации. Фазы адаптации. Физиологическое обоснование срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам.

Понятие о резервах организма. Адаптационные возможности и их пределы. Структурные основы адаптации. Единство структуры и функции. Асинхронная работа структур. Гиперплазия и стимуляция репродукции. Дублирование функций. Адаптация и обучение. Норма адаптивной реакции и цена адаптации. Сложные и перекрестные адаптации. Обратимость процессов адаптации. Факторы, влияющие на адаптацию.

Понятие о неспецифических и специфических механизмах адаптации. Спортивный стресс. Концепция стресса Г. Селье. Современные представления о механизме развития стресса. Фазы развития стресса. Стрессоустойчивость спортсмена. Реакции человека на физические и нервно-психические нагрузки. Физиологическое обоснование принципов и методов спортивной тренировки.

Физические нагрузки и иммунитет спортсмена. Иммунитет и иммунодефицитные состояния при занятиях спортом. Спортивный стрессорный иммунодефицит. Профилактика иммунодефицитов в спорте. Влияние режима двигательной деятельности на иммунитет. Иммуномодулирующий эффект физической нагрузки.

Тема 2: Физические нагрузки и здоровье спортсмена

Сходство и различие адаптивных и компенсаторных реакций. Утомление, переутомление, перенапряжение (перетренированность) органов и систем организма при спортивной деятельности.

Адаптационные процессы и здоровье человека. Здоровье человека, критерии и методы оценки и самооценки здоровья. Влияние различных видов спорта на здоровье. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь в условиях спортивной тренировки.

Спорт и здоровье женщины. Физиологические основы спортивной тренировки женщин. Морфофункциональные особенности женского организма. Изменения функций организма в процессе тренировок. Влияние биологического цикла на работоспособность

женщин спортсменок. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз биологического цикла.

Хронотип спортсмена и его значение для индивидуализации тренировочного процесса. Оптимальные часы работоспособности спортсмена. Смена поясного времени и его влияние на организм спортсмена. Возможности биоритмологической адаптации человека. Перемещение по временным зонам.

Тема 3: Функциональные резервы адаптации спортсмена к физическим нагрузкам различной направленности

Структурно-функциональные резервы организма, их характеристика и классификация. Физиологические основы развития физических качеств. Силовая тренировка. Кардиотренировка. Стретчинг.

Спортивная форма. Работоспособность спортсмена и ее пределы. Повышение и восстановление спортивной работоспособности. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность. Физиологические механизмы и закономерности восстановительных процессов. Допинг. Влияние стимулирующих веществ на работоспособность и здоровье спортсмена.

Управление спортивной тренировкой. Физиологические основы планирования и коррекции тренировочного процесса в фитнесе и массовом спорте. Физиологические основы нормирования (планирования объемов) физических нагрузок. Оценка эффективности средств и методов тренировки на динамику спортивной формы и прогноз спортивных достижений.

Адаптация к физическим нагрузкам систем регуляции (нервной и гуморальной). Адаптационные изменения локомоторной системы к физическим нагрузкам аэробной и анаэробной направленности. Рекрутирование мышечных волокон. Типы мышечных волокон и спортивные достижения. Гипертрофия и гиперплазия. Структурные повреждения мышечных волокон. Профилактика мышечных болей. Биоэнергетика двигательной деятельности. Источники энергии и интенсивность энергообмена при мышечной работе. Адаптационные реакции энергосистем.

Адаптационные изменения системы транспорта кислорода. Структурные и функциональные изменения сердечно-сосудистой системы. Сердце спортсмена. Адаптация к физическим нагрузкам системы дыхания. Фазные изменения системы крови в процессе мышечной работы. Адаптационные изменения обмена веществ и теплообмена. Влияние гормонов на обмен веществ и энергообеспечение физической работы. Адаптационные изменения мочеполовой системы. Роль гормонов в балансе воды и электролитов.

Тема 4: Мониторинг в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Практическое значение организации различных видов контроля в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса. Прогнозирование спортивного результата на основе мониторинга функционального состояния организма спортсмена.

Современные методы и методики для оценки морфо-функционального состояния организма спортсмена в процессе занятий физической культурой и спортом. Физическое развитие. Показатели и оценка физического развития. Тип телосложения как критерий спортивной ориентации и отбора. Значение морфологических критериев спортивного отбора и ориентации. Оценка морфо-функционального статуса спортсменов разной квалификации. Дерматоглифика. Взаимосвязь между морфофункциональными особенностями организма и уровнем достижений в спорте как одна из основ прогнозирования спортивного совершенствования. Расчетные методики (индексы) для оценки функционального состояния и здоровья спортсменов. Экспресс-тесты и

скрининговые методики в рамках осуществления мониторинга функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.

Прогнозирование спортивного мастерства на основе мониторинга функционального состояния организма спортсмена. Генетическая обусловленность индивидуального уровня аэробных и анаэробных возможностей организма. Гормональные маркеры в спорте.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и значимость оценки параметров для прогноза спортивного мастерства в отдельных видах спорта. Прогнозирование спортивного мастерства на основе мониторинга дыхательной системы и оценки физической работоспособности при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы в процессе занятий физической культурой и спортом.

Обзор современных аппаратных и компьютерных методик для оценки различных сторон функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом. Комплексное обследование функционального состояния спортсменов с учетом этапа тренировочного цикла, уровня спортивной квалификации, вида мышечной деятельности, пола и возраста.

Функциональные асимметрии спортсмена. Индивидуальный профиль асимметрии спортсмена в процессе адаптации к специфической мышечной деятельности. Функциональные асимметрии человека и их возрастные особенности. Сенсорные, психические и моторные асимметрии. Индивидуальный профиль асимметрии. Проявление функциональной асимметрии у спортсменов. Физиологические основы управления тренировочным процессом с учетом функциональной асимметрии.

Типологические особенности адаптации человека. Индивидуально-типологические особенности человека. Развитие индивидуально-типологических особенностей человека в онтогенезе. Индивидуально-типологические особенности спортсмена и их учет в тренировочном процессе. Диагностика индивидуально-типологических особенностей спортсменов. Значение для спорта процессов переработки информации, восприятия, принятия решения и программирования ответных действий. Скорость и эффективность тактического мышления. Пропускная способность мозга. Помехоустойчивость спортсменов, ее возрастные особенности.

Медико-биологические основы организации спортивного отбора. Понятие «модельных» характеристик. Состояние здоровья спортсменов - один из ведущих критериев на всех этапах спортивного отбора. Прогностическое значение функционального состояния спортсмена. Эффективность медико-биологического исследования. Построение модели проведения первичного обследования группы занимающихся фитнесом и массовым спортом. Проведение обследования, компьютерная обработка и интерпретация результатов исследования.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
-----------	------	---

1.	Медико-биологические основы спортивной тренировки	<p>Подготовка к дискуссионным вопросам семинаров (изучение обязательной и дополнительной литературы, материалов лекций) и их обсуждение на семинаре.</p> <p>Обзор литературы в форме конспекта выполняется последовательно: поиск научно-методической литературы, интернет – источников по избранной теме; обоснование актуальности; аналитический обзор; формулировка выводов; оформление списка литературы.</p> <p>Критерии оценки: достаточная актуальность; локальность поиска; обоснованность выводов; оформление списка в соответствии с требованиями.</p>
2.	Физические нагрузки и здоровье спортсмена	<p>Подготовка к дискуссионным вопросам семинаров (изучение обязательной и дополнительной литературы, материалов лекций) и их обсуждение на семинаре</p> <p>Формирование банка тестов (конспект) для оценки, самооценки уровня здоровья (качества жизни) выполняется последовательно: поиск научно-методической литературы, выбор методов (включая методику проведения и оценки), оформление в виде конспекта со списком источников литературы.</p> <p>Критерии оценки: локальность поиска; доступность, информативность и научная общепризнанность тестов; оформление списка в соответствии с требованиями.</p>
3.	Функциональные резервы адаптации спортсмена к физическим нагрузкам различной направленности	<p>Подготовка к дискуссионным вопросам семинаров (изучение обязательной и дополнительной литературы, материалов лекций) и их обсуждение на семинаре</p> <p>Подготовка доклада-презентации состоит: выбор темы, поиск литературы; структурирование доклада и практических рекомендаций, оформление доклада в виде презентации.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>структура доклада должна включать: актуальность; содержание в соответствии с темой исследования; заключение с краткими выводами; список литературы, оформленный в соответствии с требованиями;</p> <p>презентация должна иллюстрировать основные положения доклада, графически выделять наиболее значимую информацию</p>

4.	Мониторинг в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса	<p>Подготовка к дискуссионным вопросам семинаров (изучение обязательной и дополнительной литературы, материалов лекций) и их обсуждение на семинаре</p> <p>Реферат (конспект) выполняется последовательно: поиск научно-методической литературы, интернет – источников по избранной теме; обоснование актуальности, задач исследования; аналитический обзор; формулировка выводов; оформление списка литературы.</p> <p>Критерии оценки: актуальность; локальность поиска; соответствие содержания поставленным задачам исследования; обоснованность выводов; оформление списка в соответствии с требованиями; умение анализировать, обобщать, лаконично излагать и отвечать на вопросы в собеседовании. Практические работы: выбор методов в соответствии с целью исследования, последовательность и логика изложения, обоснование выводов в по оценке морфофункционального статуса спортсмена и практических рекомендаций для повышения спортивной работоспособности.</p>
----	--	---

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине – экзамен (устный ответ, собеседование).

Экзамен. Экзамен - форма оценки качества усвоения обучающимися теоретических основ изучаемой дисциплины, прочность и глубину усвоения, развитие творческого мышления, умения синтезировать, обобщать полученные знания и применять для решения практических задач.

Вопросы для подготовки к экзамену:

1. Виды адаптации. Фазы адаптации. Физиологическое обоснование срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам. Факторы, влияющие на адаптацию.
2. Спортивный стресс. Современные представления о механизме развития стресса. Стрессоустойчивость спортсмена и способы ее повышения.
3. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация.
4. Адаптация к физическим нагрузкам систем регуляции (нервной и гуморальной).
5. Адаптационные изменения локомоторной системы к физическим нагрузкам силовой и кардиотренировки.
6. Закономерности изменения в системе крови в процессе спортивной тренировки.
7. Адаптация сердечно-сосудистой системы к мышечным нагрузкам.
8. Влияние спортивной тренировки на функцию дыхания.

9. Физиологическое обоснование принципов и методов спортивной тренировки.
10. Спортивный стресс: проявления, фазы развития стресса. Стрессоустойчивость спортсмена и методы ее повышения.
11. Утомление, переутомление, перенапряжение (перетренированность) организма при спортивной деятельности. Проявление, диагностика и предупреждения.
12. Здоровье человека, критерии и методы оценки.
13. Физиологические основы спортивной тренировки женщин. Морфофункциональные особенности женского организма.
14. Иммуитет и иммунодефицитные состояния при занятиях спортом. Спортивный стрессорный иммунодефицит.
15. Индивидуально-типологические особенности высшей нервной деятельности спортсменов и их учет в тренировочном процессе.
16. Хронотип спортсмена и его значение для индивидуализации тренировочного процесса.
17. Структурно-функциональные резервы организма, их характеристика и классификация.
18. Работоспособность спортсмена и ее пределы. Диагностика, восстановление и повышение спортивной работоспособности.
19. Биологические механизмы и закономерности восстановительных процессов. Восстановительные средства.
20. Допинг. Влияние стимулирующих веществ на работоспособность и здоровье спортсмена.
21. Медико-биологические основы нормирования (планирования объемов) физических нагрузок.
22. Современные оценки морфо-функционального состояния организма спортсмена в процессе занятий физической культурой и спортом.
23. Физическое развитие. Показатели и оценка физического развития.
24. Тип телосложения как критерий спортивной ориентации и отбора.
25. Оценка морфо-функционального статуса спортсменов разной квалификации и видов спорта.
26. Расчетные методики (индексы) для оценки функционального состояния и здоровья спортсменов. Экспресс-тесты и скрининговые методики в рамках осуществления мониторинга функционального состояния в процессе занятий фитнесом и массовым спортом.
27. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и значимость оценки параметров для прогноза спортивного мастерства в отдельных видах спорта.
28. Прогнозирование спортивного мастерства на основе мониторинга дыхательной системы и оценки физической работоспособности при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах.
29. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы в процессе занятий физической культурой и спортом.
30. Эффективность медико-биологического исследования. Построение модели проведения первичного обследования группы занимающихся фитнесом и массовым спортом.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Оцениваемые показатели ответов студентов:

1. Полнота, последовательность, лаконичность и обоснованность изложения теоретического материала.

2. Владение профессиональной и научной терминологией, речью.
3. Умение анализировать, сравнивать, обобщать, делать выводы.
4. Степень самостоятельности ответа (без наводящих вопросов).

Итоговая экзаменационная оценка по дисциплине (промежуточный контроль) выставляется на основании полученных баллов текущего контроля (по результатам выполненных заданий) и соответствует итоговому среднему баллу в семестре или по результатам экзамена – ответам на экзаменационный билет.

Студенты, регулярно посещавшие занятия, успешно освоившие учебный материал дисциплины и получившие по итогам текущего контроля (при проведении текущего контроля используется собеседование по выполненным заданиям) положительные оценки (3, 4, 5), получают оценку за экзамен, соответствующую итоговому среднему баллу в 3-ем семестре.

Студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин, сдают экзамен в форме собеседования по контрольным вопросам учебной дисциплины в период сессии с учетом пропущенных тем.

Критерии выставления экзаменационной оценки:

Оценку «отлично» получает магистрант, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание теоретического материала дисциплины по материалам лекций, основной и дополнительной литературы, интернет-источников; умение успешно выполнять практические задания, решать ситуационные задачи, формулируя выводы на основе анализа и интерпретации полученных данных; владение комплексом современных методов диагностики морфо-функционального состояния спортсменов.

Оценку «хорошо» получает магистрант, обнаруживший прочные знания теоретического материала и базовых методов диагностики морфо-функционального статуса спортсмена, успешно выполняющий практические задания, имеющий способность к самообразованию в процессе профессиональной деятельности.

Оценку «удовлетворительно» получает магистрант, обнаруживший знание теоретического материала в объеме, необходимом для предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением практических заданий, знакомый с основной литературой и методами диагностики, рекомендованной программой дисциплины.

Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, обнаружившему пробелы в теоретических знаниях основного учебно-программного материала (не ответившего на вопросы или допустившему принципиальные ошибки в ответах на вопросы и не выполнившего предусмотренных программой практических заданий).

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	ОПК 8: Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных	Знает: современные методы научного исследования в сфере физической культуры и спорта и смежных областях знаний	Вопросы для обсуждения. Вопросы для экзамена. Творческие работы,	Соответствие содержания заявленной теме обсуждения/вопроса; последовательность и логика изложения,

<p>ситуаций в области физической культуры спорта и с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний.</p>	<p>Знает: комплекс современных методов диагностики морфофункционального состояния и физической работоспособности спортсменов и физкультурников</p> <p>Знает: современные методы и технологии повышения спортивной работоспособности, адаптивных возможностей и уровня здоровья организма в процессе спортивно-оздоровительной деятельности на основе комплекса педагогического и медико-биологического контроля</p>	<p>выполненные по темам дисциплины (конспект/обзор литературы, практическая работа, доклад, банк тестов)</p>	<p>обоснование выводов в творческих работах по оценке морфофункциональной диагностики и практических рекомендаций для повышения спортивной работоспособности. Владение изучаемым материалом в полном/частичном объеме; способность иллюстрировать теоретические знания конкретными практическими примерами.</p>
	<p>Умеет: выявлять проблемные ситуации в области физической культуры и спорта и обосновывать варианты решения; диагностировать морфофункциональное состояние спортсменов и физкультурников;</p> <p>Умеет: проводить научные исследования по оценке результативности спортивно-оздоровительной тренировки на основании мониторинга в системе медико-биологического сопровождения</p>		

		тренировочного процесса		
	ПК-1: Способен анализировать показатели подготовленности и выступления в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и рекомендации по улучшению методики подготовки	<p>Знает: медико-биологические закономерности спортивной тренировки с позиции теории адаптивных процессов;</p> <p>Знает: технологии повышения физической работоспособности, оптимизации методики подготовки; комплекс современных методов диагностики морфофункционального состояния; модельные характеристики спортсменов различных видов спорта</p> <p>Знает: инновационные методы повышения спортивной работоспособности и резервов организма в процессе спортивной деятельности с использованием комплекса средств восстановления;</p>		
		<p>Умеет: диагностировать морфофункциональное состояние спортсмена апробированными методами и оценивать эффективность спортивной тренировки;</p> <p>Умеет: прогнозировать</p>		

		динамику спортивной работоспособности, рекомендовать эффективные средства и методы для повышения результативности спортивной тренировки и соревновательной деятельности.		
--	--	--	--	--

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Москва: Спорт-Человек, 2018. – Текст: электронный. - URL: <https://e.lanbook.com/book/104019> (дата обращения: 25.05.2020). – Режим доступа: по подписке.

7.2 Дополнительная литература:

1. Макарова, Г. А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) / Г. А. Макарова. — Москва : Спорт-Человек, 2017. — 160 с. — ISBN 978-5-906839-88-6. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97542> (дата обращения: 25.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

2. Кулиненков, О. С. Медицина спорта высших достижений / О. С. Кулиненков. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 320 с. — ISBN 978-5-9907239-6-2. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65566.html> (дата обращения: 25.05.2020).

7.3 Интернет-ресурсы:

1. <http://www.teoriya.ru/> - журнал «Теория и практика физической культуры». Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.

2. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.

3. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

4. <http://lesgaft-notes.spb.ru/> - Научно-теоретический журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта".

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Clarivate Analytics – Web of Science Core Collection. Поставщик контента: ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России». https://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=C2ivzMxspGLnBiQvQWN&preferencesSaved=

2. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) <https://icdlib.nspu.ru/>

3. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>

4. Научная электронная библиотека <https://www.elibrary.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

- Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства: платформа для электронного обучения Microsoft Teams, Microsoft Office 365, Пакет Adobe Creative Cloud: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, After Effects, Acrobat Pro и пр.
- Свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства: не используется

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

В образовательном процессе при чтении лекций и ведении семинаров, презентации студентов самостоятельной и учебно-исследовательской работы активно применяется мультимедийное оборудование, которым оснащены все аудитории института физической культуры. Для проведения практических заданий и научно-исследовательской работы кафедра оснащена необходимым оборудованием и инструментарием.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-
методической работе института
физической культуры



/Е.А. Симонова/

23 июня 2021

Менеджмент физкультурно-спортивной организации
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура,
магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта»
формы обучения: очная и заочная

Иванов В.А. Менеджмент физкультурно-спортивной организации. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки (специальности) 49.04.01 Физическая культура, магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта» формы обучения: очная и заочная. Тюмень, 2021.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Менеджмент физкультурно-спортивной организации [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

1. Пояснительная записка

Учебная дисциплина «Менеджмент физкультурно-спортивной организации» является междисциплинарной, консолидированной, интегративной. Междисциплинарный и интегративный характер формирования программы обусловлен тем, что в теории и методике обучения в профессионально-прикладном аспекте проявляются основные положения научно-теоретических и нормативно-правовых основ знаний и технологии управления.

Цель дисциплины – расширить представления слушателей о сфере менеджмента физкультурно-спортивной организации, сформировать понимание всей многогранности профессиональной деятельности и многозадачности менеджеров сферы ФКиС.

Задачи:

- обеспечение организационно-управленческой подготовкой специалиста (менеджера) в отрасли физической культуры и спорта, способного качественно реализовывать профессиональные функции в управленческой деятельности, используя многообразие приемов и методов творческого стиля работы (компетентность, организаторские способности, принципиальность, творческая инициативность, инновации и т.д.);

- приобретение знаний о современных методах управления и технологиях управленческого труда в различных организациях сферы физической культуры и спорта;

- овладение методами и технологиями планирования и ведения проектной деятельности;

- формирование способности оперативно использовать разнообразную управленческую информацию (мировоззренческую, концептуальную, методическую); повышение уровня общей организационной культуры.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б1 Дисциплины (модули), дисциплины обязательной части.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: Современные проблемы наук о ФК и С; Теория и технологии оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе и массовом спорте.

В свою очередь она служит базой при подготовке научно-исследовательской работы и ВКР.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
УК–2. Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла.	Знает: этапы жизненного цикла проекта, методы и этапы его разработки и реализации; методы представления и описания результатов проектной деятельности; методы, критерии и параметры оценки результатов выполнения проекта
	Умеет: разрабатывать проект с учетом анализа альтернативных вариантов его реализации, определять целевые ориентиры и направления работ; объяснить цели и сформулировать задачи, связанные с подготовкой и реализацией проекта; управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, выработывая командную стратегию для достижения	Знает: принципы и проблемы подбора эффективной команды; основные условия эффективной командной работы; основы стратегического управления человеческими ресурсами, нормативные правовые акты, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности

поставленной цели.	Умеет: разрабатывать план групповых и организационных коммуникаций при подготовке и выполнении проекта; сформулировать задачи членам команды для достижения поставленной цели; определять стиль управления и эффективность руководства командой; выработать командную стратегию; владеть технологией реализации основных функций управления
ОПК -1. Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта.	Знает: способы планирования проектной деятельности организации в области физической культуры и массового спорта. Умеет: осуществлять планирование проектной деятельности организации в области физической культуры и массового спорта.
ОПК -6. Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта	Знает: виды информации, средства и способы ее передачи в организациях физкультурно-спортивной направленности. Знает: формы взаимодействия внутри организации физкультурно-спортивной направленности, а также между ведомствами сферы физической культуры и спорта. Умеет: организовать взаимодействие физкультурно-спортивных учреждений на муниципальном, региональном и федеральном уровне. Умеет: формировать каналы передачи информации между организациями сферы физической культуры и спорта.
ПК-4. Способен планировать и реализовывать мероприятия по обеспечению эффективности и соответствия уставным целям деятельности физкультурно-спортивной организации.	Знает: способы планирования и формы проведения мероприятий по мотивации и стимулирования коллектива; методы оценки эффективности и анализа проведенных мероприятий. Умеет: применять методы мотивации и стимулирования коллектива, оценивать эффективность выполненной работы

2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Часов в семестре
			2
Общая трудоемкость	зач. ед.	4	4
	час	144	144
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):		72	72
Лекции		20	20
Практические занятия		52	52
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		72	72
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Экзамен

Таблица 1.1.

Заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Часов в семестре
			2
Общая трудоемкость	зач. ед.	4	4
	час	144	144
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):		20	20
Лекции		6	6
Практические занятия		14	14
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		124	124
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Экзамен

3. Система оценивания

При проведении текущего контроля используются такие оценочные средства как: собеседование, ситуационное задание, конспект, собеседование, доклад с презентацией и защита проекта.

Экзамен может быть получен автоматически (оценки «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»), если студент выполнил все работы текущего и рубежного контроля, принимал активное участие в обсуждении вопросов по теме занятий в своей группе.

Студенты, не сдавшие задания текущего контроля и имеющие пропуски занятий без уважительных причин сдают экзамен.

Форма проведения экзамена по дисциплине – собеседование и выполнение ситуационного задания.

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу (модулю).

Конспект (лекции, прочитанного при подготовке к семинару источника) представляет собой вид аудиторной или внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме.

Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме. Особо значимые места, примеры выделяются подчеркиванием, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).

Критерии оценки:

- содержательность конспекта, соответствие плану;
- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
- ясность, лаконичность изложения мыслей студента;
- умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов;
- графическое выделение особо значимой информации;
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения;
- конспект сдан в срок.

Доклад с презентацией – сообщение по заданной теме, с целью получить знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развить

навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

Критерии оценки:

- научность, логическая последовательность изложения;
- соответствие содержания теме презентации;
- логическая структура презентации (понятная навигация);
- стиль оформления презентации;
- рациональное использование графических объектов;
- рациональное использование анимационных эффектов;
- грамотность (наличие грамматических и синтаксических ошибок);
- грамотно оформленные библиографические ссылки
- культура выступления при представлении презентации

Ситуационное задание – задание, выполняемое студентами по результатам пройденной теории, включающее в себя применение данных теоретических знаний на практике.

Критерии оценки:

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;
- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

Варианты ситуационных заданий:

1. Описание команд физкультурно-спортивных организаций различных форм собственности.
2. Выполнить анализ существующих корпоративных культур различных организаций и определить пути интеграции корпоративных культур иных организаций в физкультурно-спортивное учреждение.
3. Продемонстрировать методы мотивации и стимулирования сотрудника.
4. Выполнить анализ содержания спортивной подготовки спортсменов на примере ЦСП, ДЮСШ, ДЮЦ.
5. Анализ эффективного контракта специалиста сферы ФКиС и предложение конкретных предложений по его изменению.
6. Подготовить 3 возможных варианта оплаты труда сотрудника и его материального поощрения на примере организаций разных форм собственности (фитнес-центр, ДЮСШ и комитет по спорту)
7. Подготовить план подготовки физкультурно-спортивного мероприятия с распределением обязанностей подчиненных.
8. Подготовить анализ проводимых в Тюменской области физкультурно-спортивных событий с точки зрения их организации.
9. Выполнить анализ современных форм организации физкультурно-спортивных мероприятий в Море, Европе, России и Тюменской области.
10. Подготовить предложения по улучшению качества организации и реализации физкультурно-спортивных событий в регионе.

Защита проекта

Проект - совокупность мероприятий по разработке нового продукта (мероприятия) или улучшения существующего.

Разработка проекта физкультурно-спортивного события и подготовка презентации о проекте.

Критерии оценки: полнота выбора источников поиска, точность поиска, четкое описание проблем и решаемых в ходе проектной деятельности, полное описание программы мероприятий и сметы проекта.

Выполнение задания:

1. Этап проектирования:

определение целей использования презентации; сбор необходимого материала (тексты, рисунки, схемы и др.); формирование структуры и логики подачи материала; создание папки, в которую помещен собранный материал.

2. Этап конструирования:

выбор программы MS Power Point в меню компьютера; определение дизайна слайдов; наполнение слайдов собранной текстовой и наглядной информацией; включение эффектов анимации и музыкального сопровождения (при необходимости); установка режима показа слайдов (титульный слайд, включающий наименование кафедры, где выполнена работа, название презентации, город и год; содержательный — список слайдов презентации, сгруппированных по темам сообщения; заключительный слайд содержит выводы, пожелания, список литературы и пр.).

3. Этап моделирования — проверка и коррекция подготовленного материала, определение продолжительности его демонстрации.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

Очная форма обучения

№	Темы	Объем дисциплины (модуля), час. Итого аудиторных часов по теме				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>Модуль 1. Введение в менеджмент физкультурно-спортивной организации</i>					
1	Современные команды	16	2	4	0	
2	Корпоративная культура современных физкультурно-спортивных организаций	16	2	6	0	
3	Рефрейминг физкультурно-спортивной организации	12	2	6	0	
	<i>Модуль 2. Система организации и оплаты труда работников физкультурно-спортивной организации</i>	0				
4	Федеральный стандарт по виду спорта и профессиональные стандарты в сфере ФКиС	12	2	4	0	
5	Спортивная подготовка	16	2	6	0	
6	Эффективный контракт в физкультурно-спортивных организациях	12	2	4	0	
7	Система оплаты труда работников	12	2	4	0	

	физкультурно-спортивных организаций					
8	Качество оказания услуг в физкультурно-спортивных организациях, управление качеством	16	2	6	0	
	<i>Модуль 3. Система управления и реализации проектной деятельностью.</i>	0				
9	Управление проектной деятельностью	14	2	6	0	
10	Маркетинг	14	2	6	0	
	Консультация	2				2
	Экзамен	2	0	0	0	2
	Итого (часов)	144	20	52	0	

Таблица 2.1.

Заочная форма обучения

№	Темы	Объем дисциплины (модуля), час. Итого аудиторных часов по теме				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	3	4	5	6
	<i>Модуль 1. Введение в менеджмент физкультурно-спортивной организации</i>					
1	Современные команды; Корпоративная культура современных физкультурно-спортивных организаций; Рефрейминг физкультурно-спортивной организации;	48	2	4	0	
	<i>Модуль 2. Система организации и оплаты труда работников физкультурно-спортивной организации</i>	0				
2	Федеральный стандарт по виду спорта и профессиональные стандарты в сфере ФК и С; Спортивная подготовка; Эффективный контракт в физкультурно-спортивных организациях; Система оплаты	48	2	6	0	

	труда работников физкультурно-спортивных организаций; Качество оказания услуг в физкультурно-спортивных организациях, управление качеством;					
	<i>Модуль 3. Система управления и реализации проектной деятельностью.</i>	0				
3	Управление проектной деятельностью; Маркетинг	44	2	4	0	
	Консультация	2				2
	Экзамен	2	0	0	0	2
	Итого (часов)	144	6	14	0	

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Модуль 1.

Введение в менеджмент физкультурно-спортивной организации

1. "Современные команды"

Особенности современных команд. Негативные тренды, существующие в современных командах. Результативность работы современной физкультурно-спортивной организации. Качества успешного руководителя физкультурно-спортивной организации.

2. "Корпоративная культура современных физкультурно-спортивных организаций"

Управление изменениями в корпоративной культуре физкультурно-спортивных организаций. Ключевые ценности корпоративной культуры физкультурно-спортивной организации.

3. "Рефрейминг физкультурно-спортивной организации"

Фреймы физкультурно-спортивных организаций. Реструктурирование физкультурно-спортивных организаций. Физкультурно-оздоровительная деятельность по месту жительства, работы и отдыха населения. Допущения различных фреймов в физкультурно-спортивных организациях. Кластерный подход в использовании МТБ. Рефрейминг лидерства в физкультурно-спортивных организациях.

Модуль 2.

Система организации и оплаты труда работников физкультурно-спортивной организации.

4. "Федеральный стандарт по виду спорта и профессиональные стандарты в сфере ФК и С"

Структура и содержание программ спортивной подготовки. Обобщенные трудовые функции. Трудовые функции. Уровень квалификации.

5. "Спортивная подготовка"

Компоненты системы спортивной подготовки. Этапы спортивной подготовки. Управление качеством СП. Наполняемость групп, тренировочная нагрузка на этапах спортивной подготовки. Критерии оценки эффективности деятельности работников организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

6. "Эффективный контракт в физкультурно-спортивных организациях"

Эффективный контракт в физкультурно-спортивных организациях. Показатели и критерии эффективности и результативности деятельности работника. Технологии оценки эффективности и результативности деятельности работника.

7. "Система оплаты труда работников физкультурно-спортивных организаций"

Система оплаты труда работников физкультурно-спортивных организаций. Система оплаты труда работников государственных и муниципальных учреждений. Система оплаты труда работников иных форм собственности.

8. "Качество оказания услуг в физкультурно-спортивной организации, управление качеством"

Качество оказания услуг в физкультурно-спортивных организациях, управление качеством. Повышение роли качества оказания оздоровительных услуг в современном обществе. Мотиваторы качественного оказания оздоровительных услуг. Законы современного сервиса. Программы качественного оказания услуг.

Модуль 3.

Система управления и реализации проектной деятельностью.

9. "Управление проектной деятельностью"

Управление проектной деятельностью. Типы и особенности проектов. Основные этапы и фазы проектов. Проектная структура управления. Эффективность реализации проекта. Интеграция общего, профессионального и дополнительного образования обучающихся и студентов.

10. "Маркетинг"

Маркетинг. Маркетинговые планы для физкультурно-спортивных организаций. Тенденции в современной маркетинговой практике. Брэнд современной физкультурно-оздоровительной организации, принципы его построения. Маркетинговые коммуникации, виды маркетинга. Реклама, креативность.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
	<i>Модуль 1. Введение в менеджмент физкультурно-спортивной организации</i>	
1.	"Современные команды"	Подготовка конспекта. Выполнение задания: Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин). Критерии оценки: содержательность конспекта, соответствие плану; -отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; ясность, лаконичность изложения мыслей студента; умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; графическое выделение особо значимой информации; соответствие оформления требованиям; грамотность изложения; конспект сдан в срок.
2.	"Корпоративная культура современных физкультурно-спортивных организаций"	Подготовка конспекта. Чтение обязательной и дополнительной литературы. Подготовка презентации о различных типах

		корпоративной культуры в организациях. Критерии оценки: полнота информации конкретной корпоративной культуре, в том числе в области ФКиС. Рассмотрение возможности интеграции корпоративных культур иных организаций в физкультурно-спортивное учреждение.
3	"Рефрейминг физкультурно-спортивной организации"	Подготовка конспекта. Выполнение задания: Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин). Критерии оценки: содержательность конспекта, соответствие плану; -отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; ясность, лаконичность изложения мыслей студента; умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; графическое выделение особо значимой информации; соответствие оформления требованиям; грамотность изложения; конспект сдан в срок.
	<i>Модуль 2. Система организации и оплаты труда работников физкультурно-спортивной организации.</i>	
4	"Федеральный стандарт по виду спорта и профессиональные стандарты в сфере ФК и С"	Подготовка конспекта. Выполнение задания: Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин). Критерии оценки: содержательность конспекта, соответствие плану; -отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; ясность, лаконичность изложения мыслей студента; умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; графическое выделение особо значимой информации; соответствие оформления требованиям; грамотность изложения; конспект сдан в срок.
5	"Спортивная подготовка"	Подготовка конспекта. Выполнение задания: Конспект должен отражать основные идеи

		<p>заслушанного или прочитанного сообщения. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>содержательность конспекта, соответствие плану; -отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; ясность, лаконичность изложения мыслей студента; умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; графическое выделение особо значимой информации; соответствие оформления требованиям; грамотность изложения; конспект сдан в срок.</p>
6	"Эффективный контракт физкультурно-спортивных организациях"	<p>Подготовка конспекта.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>содержательность конспекта, соответствие плану; -отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; ясность, лаконичность изложения мыслей студента; умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; графическое выделение особо значимой информации; соответствие оформления требованиям; грамотность изложения; конспект сдан в срок.</p>
7	"Система оплаты труда работников физкультурно-спортивных организаций"	<p>Подготовка конспекта.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>содержательность конспекта, соответствие плану; -отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; ясность, лаконичность изложения мыслей студента; умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; графическое выделение особо значимой информации; соответствие оформления требованиям; грамотность изложения; конспект сдан в срок.</p>

8	"Качество оказания услуг в физкультурно-спортивной организациях, управление качеством"	<p>Подготовка конспекта.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин).</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>содержательность конспекта, соответствие плану; -отражение основных положений, результатов работы автора, выводов; ясность, лаконичность изложения мыслей студента; умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов; графическое выделение особо значимой информации; соответствие оформления требованиям; грамотность изложения; конспект сдан в срок.</p>
	<p><i>Модуль 3.</i></p> <p><i>Система управления и реализации проектной деятельностью.</i></p>	
9	"Управление проектной деятельностью"	<p>Разработка проекта физкультурно-спортивно события и подготовка презентации о проекте.</p> <p>Критерии оценки: полнота выбора источников поиска, точность поиска, четкое описание проблем и решаемых в ходе проектной деятельности, полное описание программы мероприятий и сметы проекта.</p> <p>Выполнение задания:</p> <p>1. Этап проектирования:</p> <p>определение целей использования презентации; сбор необходимого материала (тексты, рисунки, схемы и др.); формирование структуры и логики подачи материала; создание папки, в которую помещен собранный материал.</p> <p>2. Этап конструирования:</p> <p>выбор программы MS Power Point в меню компьютера; определение дизайна слайдов; наполнение слайдов собранной текстовой и наглядной информацией; включение эффектов анимации и музыкального сопровождения (при необходимости); установка режима показа слайдов (титульный слайд, включающий наименование кафедры, где выполнена работа, название презентации, город и год; содержательный — список слайдов презентации, сгруппированных по темам сообщения; заключительный слайд содержит выводы, пожелания, список литературы и пр.).</p> <p>3. Этап моделирования — проверка и коррекция</p>

		подготовленного материала, определение продолжительности его демонстрации.
10	"Маркетинг"	Подготовка доклада с презентацией программы продвижения проекта, рекламы и маркетинговых решений. Критерии оценки: полнота информации о предполагаемых маркетинговых шагах в ходе подготовки физкультурно-спортивного проекта.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине (экзамена) – собеседование и выполнение ситуационного задания.

Собеседование – специальная беседа преподавателя со студентом, рассчитанная на выяснение объема знаний студента по определенному разделу, теме, проблеме.

Критерии оценки ответов студентов:

- Полнота изложения материала.
- Последовательность изложения.
- Владение речью и терминологией.
- Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
- Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
- Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.

Ситуационное задание – задание, выполняемое студентами по результатам пройденной теории, включающие в себя применение данных теоретических знаний на практике.

Критерии оценки:

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;
- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

Критерии выставления экзамена

оценки «отлично» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой курса, усвоивший основную литературу по курсу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала;

оценки «хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полные знания учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе курса задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе курса. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности;

оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой курса, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой курса. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешность в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя;

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой курса заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или

приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Варианты ситуационных заданий:

1. Описать команды физкультурно-спортивных организаций различных форм собственности.
2. Выполнить анализ существующих корпоративных культур различных организаций и определить пути интеграции корпоративных культур иных организаций в физкультурно-спортивное учреждение.
3. Продемонстрировать методы мотивации и стимулирования сотрудников организации.
4. Выполнить анализ содержания спортивной подготовки спортсменов на примере ЦСП, ДЮСШ, ДЮЦ.
5. Анализ эффективного контракта специалиста сферы ФКиС и внесение конкретных предложений по его изменению.
6. Подготовить 3 возможных варианта оплаты труда сотрудника и его материального поощрения на примере организаций разных форм собственности (фитнес-центр, ДЮСШ и комитет по спорту)
7. Подготовить план подготовки физкультурно-спортивного мероприятия с распределением обязанностей подчиненных.
8. Подготовить анализ проводимых в Тюменской области физкультурно-спортивных событий с точки зрения их организации.
9. Выполнить анализ современных форм организации физкультурно-спортивных мероприятий в Море, Европе, России и Тюменской области.
10. Подготовить предложения по улучшению качества организации и реализации физкультурно-спортивных событий в регионе.

Перечень вопросов для сдачи экзамена:

1. Особенности современных команд
2. Негативные тренды, существующие в современных командах
3. Результативность работы современной физкультурно-спортивной организации
4. Качества успешного руководителя физкультурно-спортивной организации
5. Управление изменениями в корпоративной культуре физкультурно-спортивных организации
6. Ключевые ценности корпоративной культуры физкультурно-спортивной организации
7. Фреймы физкультурно-спортивных организаций
8. Реструктурирование физкультурно-спортивных организаций
9. Физкультурно-оздоровительная деятельность по месту жительства, работы и отдыха населения
10. Допущения различных фреймов в физкультурно-спортивных организациях
11. Кластерный подход в использовании МТБ
12. Рефрейминг лидерства в физкультурно-спортивных организациях
13. Структура и содержание программ спортивной подготовки
14. Обобщенные трудовые функции
15. Трудовые функции
16. Уровень квалификации
17. Компоненты системы спортивной подготовки
18. Этапы спортивной подготовки
19. Управление качеством спортивной подготовки
20. Наполняемость групп, тренировочная нагрузка на этапах спортивной подготовки
21. Критерии оценки эффективности деятельности работников организаций, осуществляющих спортивную подготовку
22. Показатели и критерии эффективности и результативности деятельности работника

23. Технологии оценки эффективности и результативности деятельности работника
24. Система оплаты труда работников государственных и муниципальных учреждений
25. Система оплаты труда работников иных форм собственности
26. Повышение роли качества оказания оздоровительных услуг в современном обществе
27. Мотиваторы качественного оказания оздоровительных услуг
28. Законы современного сервиса
29. Программы качественного оказания услуг
30. Типы и особенности проектов
31. Основные этапы и фазы проектов
32. Проектная структура управления
33. Эффективность реализации проекта
34. Интеграция общего, профессионального и дополнительного образования обучающихся и студентов
35. Маркетинговые планы для физкультурно-спортивных организаций
36. Тенденции в современной маркетинговой практике
37. Брэнд современной физкультурно-оздоровительной организации, принципы его построения
38. Маркетинговые коммуникации, виды маркетинга
39. Реклама и креативность
40. Коммуникационный маркетинг

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	УК–2. Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла.	Знает: этапы жизненного цикла проекта, методы и этапы его разработки и реализации; методы представления и описания результатов проектной деятельности; методы, критерии и параметры оценки результатов выполнения проекта	Контрольные вопросы	<p>Полнота изложения материала.</p> <p>Последовательность изложения.</p> <p>Владение речью и терминологией.</p> <p>Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.</p> <p>Умение делать обобщение, выводы, сравнение.</p> <p>Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.</p> <p>Лаконичность изложения.</p>
		Умеет: разрабатывать проект с учетом анализа альтернативных вариантов его реализации, определять целевые ориентиры и направления работ; объяснить цели и сформулировать задачи, связанные с подготовкой	Ситуационное задание	

		и реализацией проекта; управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла		
2	УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.	<p>Знает: принципы и проблемы подбора эффективной команды; основные условия эффективной командной работы; основы стратегического управления человеческими ресурсами, нормативные правовые акты, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности</p> <p>Умеет: разрабатывать план групповых и организационных коммуникаций при подготовке и выполнении проекта; сформулировать задачи членам команды для достижения поставленной цели; определять стиль управления и эффективность руководства командой; вырабатывать командную стратегию; владеть технологией реализации основных функций управления</p>	<p>Контрольные вопросы</p> <p>Ситуационное задание</p>	<p>Полнота изложения материала.</p> <p>Последовательность изложения.</p> <p>Владение речью и терминологией.</p> <p>Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.</p> <p>Умение делать обобщение, выводы, сравнение.</p> <p>Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.</p> <p>Лаконичность изложения.</p>
3	ОПК -1. Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и	Знает: способы планирования проектной деятельности организации в области физической культуры и массового спорта.	Контрольные вопросы	<p>Полнота изложения материала.</p> <p>Последовательность изложения.</p> <p>Владение речью и терминологией.</p> <p>Умение иллюстрировать</p>

	массового спорта.	Умеет: осуществлять планирование проектной деятельности организации в области физической культуры и массового спорта.	Ситуационное задание	материал конкретными примерами. Умение делать обобщение, выводы, сравнение. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. Лаконичность изложения.
4	ОПК -6. Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта	Знает: виды информации, средства и способы ее передачи в организациях физкультурно-спортивной направленности.	Контрольные вопросы	Полнота изложения материала. Последовательность изложения. Владение речью и терминологией. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. Умение делать обобщение, выводы, сравнение. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. Лаконичность изложения.
		Знает: формы взаимодействия внутри организации физкультурно-спортивной направленности, а также между ведомствами сферы физической культуры и спорта.		
		Умеет: организовать взаимодействие физкультурно-спортивных учреждений на муниципальном, региональном и федеральном уровне.	Ситуационное задание	
		Умеет: формировать каналы передачи информации между организациями сферы физической культуры и спорта.		
5	ПК-4. Способен планировать и реализовывать мероприятия по обеспечению эффективности и соответствия уставным целям деятельности физкультурно-	Знает: способы планирования и формы проведения мероприятий по мотивации и стимулирования коллектива; методы оценки эффективности и анализа проведенных мероприятий.	Контрольные вопросы	Полнота изложения материала. Последовательность изложения. Владение речью и терминологией. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. Умение делать обобщение,

	спортивной организации.	Умеет: применять методы мотивации и стимулирования коллектива, оценивать эффективность выполненной работы	Ситуационное задание	выводы, сравнение. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. Лаконичность изложения.
--	-------------------------	---	----------------------	---

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

7.1 Основная литература:

1. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «менеджмент организации», «юриспруденция» и «физическая культура и спорт» / С. В. Алексеев; под редакцией П. В. Крашенинников. — Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий, 2022-04-16. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2015 — 687 с. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/66299.html> (дата обращения: 20.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

7.2 Дополнительная литература:

1. Киселица, Е.П. Маркетинг: учебное пособие / Е. П. Киселица; рец.: А. В. Воронин, Ю. А. Шумилова; отв. ред. вып. А. В. Трофимова; М-во образования и науки РФ, Тюм. гос. ун-т, Ин-т дистанц. образования, Ин-т права, экономики и упр. — 2-е изд., перераб. — Электрон. текстовые дан. — Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2011. — 2-Лицензионный договор № 344/2016-09-05. — Доступ по паролю из сети Интернет (чтение). — URL: https://library.utmn.ru/dl/PPS/Kiselica_344_Marketing_UP_2011.pdf (дата обращения: 20.05.2020).

2. Ужахова, Л.М.. Основы менеджмента: [учебное пособие для студентов всех форм обучения в том числе заочной с применением дистанционных технологий, по направлению "Менеджмент" и специальности "Менеджмент организации"] / Л. М. Ужахова; М-во образования и науки РФ, Тюм. гос. ун-т, Ин-т дистанц. образования, Междунар. ин-т финансов, упр. и бизнеса. — 2-е изд., перераб. и доп. — Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2010. — 2-Лицензионный договор №456 / 2017-03-20. — Доступ по паролю из сети Интернет (чтение). — URL: https://library.utmn.ru/dl/PPS/Uzhahova_456_UP_2010.pdf (дата обращения: 20.05.2020).

3. Цегельный Ю.А. Страсти вокруг спорта. Социально-педагогические проекты реорганизации сферы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: коллективная монография/ Цегельный Ю.А., Алексеев А.Г., Киртоакэ Александру— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2018.— 248 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74303.html> (дата обращения: 20.05.2020). — Режим доступа: по подписке.

7.3 Интернет-ресурсы:

1. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru/>
2. Спортивный психолог <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Clarivate Analytics – Web of Science Core Collection. Поставщик контента: ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России». https://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=C2ivzMXspGLnBiQvQWN&preferencesSaved=
2. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) <https://icdlib.nspu.ru/>

3. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
4. Научная электронная библиотека <https://www.elibrary.ru/>
5. Электронная библиотека диссертаций www.diss.rsl.ru

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

- Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства: платформа для электронного обучения Microsoft Teams, Microsoft Office 365, Пакет Adobe Creative Cloud: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, After Effects, Acrobat Pro и пр.
- Свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства: не используется

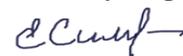
9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения лекционных занятий необходимо помещение, укомплектованное учебной мебелью (парты, стулья), техническими средствами обучения (ПК, мультимедийное оборудование) и доской (грифельная или мультимедийная).

Для проведения семинарских занятий необходимо помещение, укомплектованное учебной мебелью и техническими средствами обучения: индивидуальный ПК с возможностью подключения к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебно-методической работе
института физической культуры

 /Е.А. Симонова/
23 июня 2021

Метаболизм и основы рационального питания в фитнесе и спорте
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура,
магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта»
формы обучения: очная и заочная

Назмутдинова В. И. Метаболизм и основы рационального питания в фитнесе и спорте. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта», формы обучения: очная и заочная. Тюмень, 2021.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Метаболизм и основы рационального питания в фитнесе и спорте [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>.

1. Пояснительная записка

Дисциплина читается в 4 семестре для магистрантов очной формы обучения.

Трудоемкость дисциплины: 22 ч. - лекции, 50 ч. - практические занятия (4 ЗЕ).
самостоятельная работа, - 36 ч., контроль - 36 ч.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

Цель преподавания дисциплины - сформировать научные представления об особенностях метаболизма, питания спортсменов, о рациональных подходах к формированию режима питания спортсмена, подбора продуктов, адекватных потребностям организма при занятии различными видами спорта, эргомических средствах как средствах поддержания физической работоспособности спортсменов для грамотной организации занятий фитнесом, спортивной и физкультурно-оздоровительной работы и поддержания здоровья спортсменов и физкультурников, а также роста спортивных результатов.

Задачи преподавания дисциплины:

1. Знакомство с теоретико-методологическими основами метаболизма, рационального питания.

2. Изучение основных проблем питания и использования эргогенных средств для повышения работоспособности спортсменов.

3. Овладение студентами системой методов изучения, организации и коррекции питания спортсменов.

4. Подготовить студентов к самостоятельной тренерской и педагогической деятельности с использованием широкого спектра профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.

В процессе обучения дисциплине «Метаболизм и основы рационального питания в фитнесе и спорте» овладевают комплексом знаний и практических умений. Задачи направлены на формирование у магистрантов системных знаний о: метаболизме и роли основных пищевых нутриентов; базовом рационе питания спортсменов различной специализации; средствах и методах эргогенической диететики; основах диетологии и лечебного питания; использовании факторов питания и отдельных биологически активных пищевых добавок для повышения физической работоспособности, оптимизации восстановительного процесса. Владуют навыками оценки обмена веществ, качества питания занимающегося фитнесом и спортсмена, внести необходимые изменения в рацион питания с учетом направленности и этапа тренировочно-соревновательного процесса, что позволит повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, содействовать сохранению и укреплению здоровья. Приобретенные знания будут полезны в педагогической и тренерской работе для проведения занятий, направленных на развитие навыков здорового образа жизни у различных контингентов населения.

Слушатели курса должны владеть знаниями и умениями, приобретенными в результате освоения предшествующих дисциплин: Медико-биологическое сопровождение в фитнесе и массовом спорте; Технологии адаптивной физической культуры и фитнеса; Теория и технологии оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе и массовом спорте; Моделирование и конструирование тренировочного процесса в фитнесе и массовом спорте.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина входит в блок Б1 Дисциплины (модули) по выбору 2 (ДВ.2).

Любому тренеру и педагогу для успешной профессиональной деятельности необходимо знание особенностей метаболизма и основ рационального питания в фитнесе и спорте, разделов гигиенических основ физической культуры и спорта и физиологии питания; основных принципов организации, оценки и коррекции рационального питания спортсменов на различных этапах спортивной подготовки с учетом вида спорта, пола, возраста. Это позволит управлять развитием физических качеств и работоспособности, сохранением

здоровья занимающихся фитнесом и спортом разного возраста, поддержанием работоспособности в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
ПК-1 Способен анализировать показатели подготовленности и выступления в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и рекомендации по улучшению методики подготовки	<p>Знать: особенности метаболизма белков, жиров, углеводов; методы биохимического контроля занимающихся фитнесом и спортом; гигиенические основы питания рационального питания; цели и задачи построения системы питания в фитнесе и спорте; цели и задачи построения системы питания лиц с разным уровнем двигательной активности; структуру и функции базового питания спортсменов, его значение для удовлетворения пластических и энергетических потребностей организма; основы лечебного питания при различных заболеваниях.</p> <p>Уметь: оценивать качество питания спортсмена и вносить необходимые изменения с учетом направленности и этапом тренировочно-соревновательного процесса; составлять и корректировать индивидуальный рацион питания лиц, занимающихся фитнесом и спортом.</p>

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Очная форма обучения		Всего часов	Часов в семестре
Вид учебной работы			4
Общая трудоемкость	зач.	4	4
	ед.		
	час	144	144
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):		72	72
Лекции		22	22
Практические занятия		50	50
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		72	72
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Зачет

Таблица 1.1

Заочная форма обучения		
Вид учебной работы Заочная форма обучения	Всего часов	Часов в семестре
		4 семестр

Общая трудоемкость	зач. ед. час	4	4
		144	144
Из них:			
Часы аудиторной работы (всего):		22	22
Лекции		8	8
Практические занятия		14	14
Лабораторные / практические занятия по подгруппам			
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		118	118
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Зачет

3. Система оценивания

3.1. При проведении текущего контроля используются: собеседование, тестирование, ситуационные задания.

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу (модулю).

Ситуационное задание – задание, выполняемое студентами по результатам пройденной теории, включающие в себя применение данных теоретических знаний на практике.

Критерии оценки:

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;
- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

Варианты ситуационных заданий:

1. Анализ научных источников по теме, предложенной преподавателем.
2. Ситуационные задачи на тему «Основы правильного питания».
3. Ситуационные задачи на тему «Метаболизм, белков, жиров, углеводов».
4. Ситуационные задачи на тему «Витамины».
5. Составление рациона питания детей, подростков, спортсменов.
6. Разработка практических рекомендаций по организации питания спортсменов.
7. Ситуационные задачи на тему «Оценка пищевого статуса, определение и его показатели: антропометрические, функциональные, клинико-биохимические».
8. Питание спортсменов в различных климатических условиях.
9. Здоровье и критерии его определения. Классификация групп здоровья детей и подростков.

Тестирование – процедура измерения уровня знаний и обучающегося с помощью совокупности стандартизированных заданий.

Система оценивания результатов тестирования:

- 86-100 % правильных ответов от общего числа тестовых заданий - (высокий уровень) — «отлично»;
- 76-85 % правильных ответов - (продвинутый уровень) — «хорошо»;
- 61-75 % правильных ответов - (пороговый уровень) — «удовлетворительно»;
- ниже 50 % правильных ответов (низкий уровень) — «неудовлетворительно».

Студенты, успешно освоившие учебный материал дисциплины, и получившие по итогам текущего контроля положительные оценки (3, 4, 5). При условии, что у них отсутствуют пропуски занятий без уважительных причин.

Студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин, не сдавшие задания, сдают зачёт в форме собеседования по контрольным вопросам учебной дисциплины.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

Очная форма обучения

№	Темы	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (в час.)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Биохимия питания. Биоэнергетика физических упражнений. Биохимические основы питания. Метаболические пути и обмен энергии.	4	2	0	0	
2.	Биохимические основы питания. Метаболизм белков и аминокислот.	4	0	2	0	
3.	Метаболизм углеводов (сахаров)	4	2	0	0	
4.	Метаболизм углеводов (сахаров)	4	0	2	0	
5.	Биохимия питания. Биоэнергетика физических упражнений. Метаболизм липидов (жиров)	4	2	0	0	
6.	Метаболизм липидов (жиров)	4	0	2	0	
7.	Биохимия нервной и гуморальной регуляции жизнедеятельности организма. Витамины, гормоны	4	2	0	0	
8.	Биохимия нервной и гуморальной регуляции жизнедеятельности организма. Витамины, гормоны	4	0	2	0	
9.	Гигиенические основы питания. Основы рационального питания спортсменов. Физиологические системы, связанные с питанием. Теории и концепции питания. Пищевая ценность сырья и продуктов питания"	4	2	0	0	
10.	Обмен веществ. Гигиеническая характеристика основных пищевых веществ. Макронутриенты и микронутриенты.	4	2	0	0	

11.	Обмен веществ. Макронутриенты и микронутриенты. Гидролиз сложных пищевых веществ. Оценка качества пищевых белков. Обмен веществ и нейрогуморальные механизмы его регуляции	4	0	2	0	
12.	Обмен веществ. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи	4	0	2	0	
13.	Обмен веществ. Энергетические затраты, пищевая и энергетическая ценность пищи. Оценка пищевого статуса. Расчет общего обмена человека. Коэффициент физической активности человека	4	0	2	0	
14.	Энергетическая ценность блюд	4	0	2	0	
15.	Основы рационального питания. Средняя суточная потребность взрослого человека в пищевых веществах	4	2	0	0	
16.	Химический состав, энергетическая ценность однодневного комплексного обеда. Составление суточного рациона питания. Коррекция индивидуального пищевого рациона. Теории и концепции питания	6	0	4	0	
17.	Физиологические основы питания отдельных групп населения. Оптимизация рационов питания населения и обогащение пищевых продуктов. Особенности лечебно-профилактического питания	4	2	0	0	
18.	Рациональное питание отдельных групп населения	4	0	2	0	
19.	Рациональное питание спортсменов. энергетическая ценность питания. Энергетические затраты спортсменов	4	0	2	0	
20.	Энергетическая ценность питания. Энергетические затраты спортсменов. Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена	4	0	2	0	
21.	Основные продукты питания спортсменов. Характеристика основных пищевых продуктов и их значение в питании	4	0	2	0	
22.	Пищевые продукты специального назначения. Физиологические основы диетического (лечебного) питания	4	0	2	0	
23.	Пищевые продукты специального назначения. Физиологические основы диетического (лечебного) питания	4	0	2	0	
24.	Рациональное питание при развитии физических качеств. питьевой режим (прием воды, жидкости и энергетических веществ) в ходе выполнения упражнения. Температурная регуляция и баланс жидкости в организме	4	2	0	0	

25.	Активаторы и ингибиторы обмена веществ	4	0	2	0	
26.	Гигиенические основы питания. Пищевые добавки	4	2	0	0	
27.	Гигиенические основы питания. Санитарно-эпидемиологическая безупречность пищи. Экологические проблемы питания	4	2	0	0	
28.	Особенности питания разных групп населения, занимающихся спортом.	4	0	2	0	
29.	Спортивное питание в подготовке спортсменов разных видов спорта	4	0	2	0	
30.	Дополнительное питание спортсменов	4	0	2	0	
31.	Рациональное питание юных спортсменов.	4	0	2	0	
32.	Пути повышения работоспособности спортсменов с помощью факторов питания. БАД для питания спортсменов. Классификация и виды БАД, принципы их применения в спорте. Рекомендации по применению БАД	4	0	2	0	
33.	Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения. Классификация нутриентов спортивного питания по достигаемым эргогенным эффектам	4	0	2	0	
34.	Эргогенная диететика в процессе подготовки спортсменов	4	0	2	0	
35.	Фармакологическое обеспечение мышечной деятельности.	4	0	2	0	
36.	Зачет	2	0	0	0	2
	Итого (часов)	144	22	50	0	

Таблица 2.1.

Заочная форма обучения

№	Темы	Виды аудиторной работы (в час.)			Итого аудиторных часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
1	Биохимические основы питания. Метаболизм белков и аминокислот.	7	0,5		0,5
2	Биохимия питания. Биоэнергетика физических упражнений. Метаболизм углеводов (сахаров).	8			1

3	Метаболизм углеводов (сахаров).	7	0,5		0,5
4	Биохимия питания. Биоэнергетика физических упражнений. Метаболизм липидов (жиров).	7			1
5	Метаболизм липидов (жиров).	7	0,5		0,5
6	Биохимия нервной и гуморальной регуляции жизнедеятельности организма. Витамины, гормоны.	8			1
7	Биохимия нервной и гуморальной регуляции жизнедеятельности организма. Витамины, гормоны.	7	1		1
8	Обмен веществ. Гигиеническая характеристика основных пищевых веществ. Макронутриенты и микронутриенты.	8			1
9	Обмен веществ. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи	8			2
10	Обмен веществ. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи. Оценка пищевого статуса	7	1		1
11	Питание спортсменов. Энергетическая ценность питания. Энергетические затраты спортсменов.	7	2		2
12	Энергетическая ценность питания. Энергетические затраты спортсменов. Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена	7	2		2
13	Прием воды, жидкости и энергетических веществ в ходе выполнения упражнения. Температурная регуляция и баланс жидкости в организме. Питьевой режим спортсменов.	8			1
14	Рациональное питание при развитии физических качеств	8			1
15	Особенности питания разных групп населения, занимающихся спортом.	8	1		1
16	Спортивное питание в подготовке спортсменов разных видов спорта.	8	1		1
17	Пути повышения работоспособности спортсменов с помощью факторов питания. Биологические активные добавки для питания спортсменов. Классификация и виды БАД, принципы их применения в спорте. Рекомендации по применению биологически активных пищевых добавок для решения задач спортивной подготовки.	8	1		1

18	Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения. Классификация нутриентов спортивного питания по достигаемым эргогенным эффектам.	8	1,5		1,5
19	Фармакологическое обеспечение мышечной деятельности	6	2		2
	Зачёт	2			2
	Итого (часов)	144	8	12	22

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

1. "Биохимия питания. Биоэнергетика физических упражнений. Биохимические основы питания. Метаболические пути и обмен энергии."

Биоэнергетика физических упражнений. Биохимические основы питания. *Метаболизм*. Основные метаболические пути. Гликолиз. Аспекты гликолиза в восстановительной медицине. Цикл лимонной кислоты (цикл Кребса). Взаимосвязь между метаболическими путями.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

1. посещения лекционного занятия;
2. и/или наличия конспекта;
3. и/или активной работы на занятии.

2. "Биохимические основы питания. Метаболизм белков и аминокислот."

Метаболизм белков и аминокислот. Роль белков и аминокислот в жизнедеятельности. Синтез (анаболизм) белков. Энергетическая функция аминокислот. Внутриклеточный распад белков. Пути выведения аммиака из организма. Аспекты азотистого обмена в восстановительной медицине. Потребность в белках при занятиях спортом.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

- отчета практического задания (выполнение по практикуму, раздаточному материалу)
- тестового задания (при условии выполнения его на 61 и более %), при наличии задания

3. "Метаболизм углеводов (сахаров)"

Роль углеводов в жизнедеятельности. Метаболический путь глюконеогенеза от пирувата к глюкозе. Глюконеогенез из аминокислот. Синтез гликогена, роль нуклеозиддифосфатов. Метаболизм фруктозы и галактозы. Углеводсодержащие биополимеры. Полисахариды соединительных тканей. Углеводы и физические упражнения. **Механизм использования углеводов при выполнении физических упражнений.** Ресинтез гликогена после тяжелых упражнений. Патологические случаи нарушения углеводного обмена.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

1. посещения лекционного занятия;
2. и/или наличия конспекта;
3. и/или активной работы на занятии.

4. "Метаболизм углеводов (сахаров)"

Практические задания:

Переваривание углеводов. Основные углеводы пищи, заполните таблицу с указанием формул. Заполните таблицу: название ферментов, место их синтеза; место действия ферментов (отдел ЖКТ), химическая реакция, гидролизуемая связь.

Запомните, из каких мономеров построена молекула гликогена, какие связи соединяют мономеры в молекуле гликогена; в каких органах преимущественно откладывается гликоген.

Выучите реакции синтеза и распада гликогена.

Запомните процессы и реакции, связанные с потреблением энергии.

Запомните особенности влияния инсулина и адреналина на скорость синтеза и распада гликогена в печени. Опишите цикл Кори (глюкозоаланиновый цикл). Напишите суммарное уравнение синтеза глюкозы из лактата.

Коллаген. Перечислите особенности строения коллагена. Сгруппируйте по функциям типы коллагена. Особенности катаболизма коллагена. Особенности строения эластина. Укажите причины, приводящие к нарушениям синтеза и созревания коллагена. Назовите ткани с высоким содержанием эластина.

Контрольные вопросы:

Углеводы. 1. Почему углеводы не перевариваются в желудке? 2. К чему приводят наследственные или приобретенные дефекты ферментов, гидролизующих углеводы? 3. Назовите суточную норму углеводов. Укажите путь глюкозы из кишечника и потребление ее клетками из кровотока. Как называется этот транспорт? Каким путем происходит? 4. Может ли фосфорилированная глюкоза поступать из клетки в кровь? Какие превращения необходимы для образования в печени свободной глюкозы? 5. Когда происходит мобилизация гликогена. Что различает распад гликогена в печени и мышцах? Назовите этот фермент печени, какую основную функцию гликогена печени он обуславливает? 6. Благодаря чему уровень глюкозы в крови обеспечивается на постоянном уровне? Как голодание влияет на запасы гликогена. В чем заключается функция мышечного гликогена? 7. Какие гормоны в печени и мышцах участвуют в переключении метаболических путей гликогена? 8. Какое действие оказывает инсулин в печени на транспорт глюкозы, изменение активности и количества ферментов. Опишите действие адреналина. Что такое инсулин-глюкагоновый индекс. Коллаген. 9. Может ли какая-либо другая аминокислота включиться в цепь коллагена вместо глицина? 10. Чем обусловлена прочность коллагенового волокна? **11.**

Тестовые задания.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

- отчета практического задания (выполнение по практикуму, раздаточному материалу)
- тестового задания (при условии выполнения его на 61 и более %), при наличии задания

5. "Биохимия питания. Биоэнергетика физических упражнений. Метаболизм липидов (жиров)"

Биологическая роль жиров в жизнедеятельности. Классификация. Катаболизм (расщепление) жирных кислот. Биосинтез (анаболизм) фосфолипидов. Биосинтез фосфоглицеридов. Биосинтез холестерина. Гормональная регуляция метаболизма триацилглицеридов. Потребность в жире как источнике энергии. Аспекты обмена липидов в восстановительной медицине. Стероиды.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

1. посещения лекционного занятия;
2. и/или наличия конспекта;
3. и/или активной работы на занятии.

6. "Метаболизм липидов (жиров)"

Катаболизм жиров. Мобилизация жира. Окисление жирных кислот, 2 этапа (2- цикл трикарбоновых кислот, или цикл Кребса). Применение карнитина в качестве БАД.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

- отчета практического задания (выполнение по практикуму, раздаточному материалу)
- тестового задания (при условии выполнения его на 61 и более %), при наличии задания

7. "Биохимия нервной и гуморальной регуляции жизнедеятельности организма. Витамины, гормоны"

Гуморальные механизмы регуляции жизнедеятельности организмов. Основные принципы структурной организации гормональной системы. Физиологическая организация

эндокринной функции и механизмы действия гормонов. *Витамины*. Химическая структура и механизмы влияния витаминов на обмен веществ. Роль витаминов в физической подготовке спортсменов. *Минералы* как БАД в подготовке спортсменов. *Гормоны*. Гормоны щитовидной железы (териоидные гормоны), гипофиза, гипоталамуса, коры надпочечников, мозгового вещества надпочечников. Нейропептиды – гормоны головного мозга. Гормоны желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, половых желез.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

1. посещения лекционного занятия;
2. и/или наличия конспекта;
3. и/или активной работы на занятии.

8. "Биохимия нервной и гуморальной регуляции жизнедеятельности организма. Витамины, гормоны"

Вопросы для изучения

1. Биосинтез гормонов. 2. Секреция гормонов. 3. Транспорт гормонов кровью.
4. Физиологические эффекты гормонов. 5. Механизмы действия гормонов. 6. Основные эффекты гормонов в целостном организме. 7. Катаболизм и экскреция гормонов.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится

• **при условии выполнения** тестового задания (при условии выполнения его на 61 и более %), при наличии задания

9. "Гигиенические основы питания. Основы рационального питания спортсменов. Физиологические системы, связанные с питанием. Теории и концепции питания. Пищевая ценность сырья и продуктов питания"

Гигиена питания как наука. Роль питания в жизнедеятельности человека. Роль питания в жизнедеятельности. Алиментарно-зависимые заболевания и их профилактика. Питание и современное состояние здоровья населения. *Физиологические системы, связанные с питанием*. Значение пищевых факторов для нейрогуморальной системы. Влияние питания на сердечно-сосудистую, дыхательную системы. Значение пищевых факторов для пищеварительной системы. Влияние питания на деятельность выделительной системы, функцию кожи. Функции желудочно-кишечного тракта и физические упражнения. Влияние физических упражнений на функции желудочно-кишечного тракта. Физические нагрузки и дисфункции желудочно-кишечного тракта. *Теории и концепции питания*. Научно обоснованное питание. Античная теория питания. Теория сбалансированного питания А. А. Покровского. *Теория адекватного питания*. Концепция функционального питания. Концепция дифференцированного питания. Концепция направленного (целевого) питания. Концепция сбалансированного питания. Анализ других систем питания.

Темы для рефератов и докладов.

1. Современные исследования в Российской Федерации в области физиологии питания.
2. Современные исследования в области нутрициологии за рубежом.
3. Институт питания РАМН: вчера, сегодня, завтра.
4. ВОЗ: статистика алиментарных заболеваний.
5. «Продуктовая корзина» - данные по странам.
7. Социальные и биологические факторы здоровья.
8. Здоровье как показатель эффективности медико-профилактической деятельности.
9. О питании у классиков литературы.
10. Алиментарно-зависимые неинфекционные заболевания.
11. Заболевания, связанные с инфекционными агентами и паразитами, передающимися с пищей.

Пищевая ценность отдельных видов и групп продовольственного сырья и продуктов питания. Таблицы, отражающие медико-биологические требования к показателю качества различных групп сырья и продуктов. Таблицы содержания основных химических веществ в

пищевых продуктах. Группы продуктов. Рекомендации ЕВРОКОД-2. Молочные продукты. Яйцепродукты. Мясо и мясные продукты. Рыба, рыбные объекты промысла и продукты из них. Жировые продукты. Зерно и продукты его переработки. Бобовые, орехи. Овощи, грибы и продукты их переработки. Фрукты, ягод и продукты их переработки. Кондитерские изделия. Напитки. Вспомогательные пищевые продукты и улучшители вкуса.

Показатели пищевой ценности. Методы анализа (белок, жир, углеводы, пищевые волокна, Витамины, энергетическая ценность). Энергетическая ценность основных пищевых веществ. Достоверность величин показателей. Продуктовый код. Классификация ЕВРОКОД-2. Гигиенический код. Одноразовая порция продукта, масса одноразовых порций. Данные на 100 г съедобной части. Характеристика значения пищевой ценности продуктов и блюд. Потери основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов при тепловой кулинарной обработке. Сведения о массе пищевых продуктов в наиболее употребимых мерах объема. Сведения о массе 1 штуки пищевых продуктов.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

1. посещения лекционного занятия;
2. и/или наличия конспекта;
3. и/или активной работы на занятии.
4. Выбора темы для подготовки доклада и/или реферата

10. "Обмен веществ. Гигиеническая характеристика основных пищевых веществ.

Макронутриенты и микронутриенты. "

Основные компоненты пищи, классы питательных веществ. Биохимические основы рационального питания спортсменов: углеводы, жиры, углеводы в обеспечении мышечной деятельности, их биологическая пищевая ценность.

Белки. Белки растительного и животного происхождения, их усвоение. Аминокислотный состав и химический скор некоторых пищевых продуктов. Содержание белка в пищевых продуктах. Способ определения аминокислотного химического сора. Приемы улучшения суммарной сбалансированности аминокислот. Оценка суточного рациона по аминокислотному составу. Правило минимума. Норма потребления белка. Биологические эффекты различных сочетаний аминокислот.

Углеводы. Понятие гликемического индекса и гликемического груза. Усвояемые и неусвояемые («грубые» пищевые волокна (целлюлоза, гемицеллюлозы, лигнин), «мягкие» пищевые волокна (пектиновые вещества, камеди, декстраны), фитиновая кислота и лигнин). Глюкоза, фруктоза, Лактоза (молочный сахар), рафиноза и стахиоза (бобовые), крахмал, гликоген, пищевые волокна (клетчатка, пектины, целлюлоза, гемицеллюлоза, лигнин). Незаменимые факторы питания - минорные углеводы: манноза, фукоза и др. Применение в спортивной практике продуктов с различным гликемическим индексом. Углеводное окно. Углеводная нагрузка. Пищевая ценность простых и сложных углеводов. Доля легкоусваиваемых сахаров питания. Роль клетчатки, нерастворимого протопектина и пектиновых веществ в питании. Нормы потребления различных углеводов в течение суток.

Жиры. Животного и растительного происхождения. Насыщенные жирные кислоты. Ненасыщенные жирные кислоты. Пищевая ценность жиров, жирокислотный состав, тугоплавкость, усвояемость. Фосфолипиды. Стерины. Содержание в пищевых жирах фосфатидов и стеринов. Незаменимые компоненты жирового питания (лецитин, холестерин, омега-3 жирные кислоты). Суточная потребность в лецитине и холестерине, их пищевые источники. Коэффициент эффективности метаболизации эссенциальных жирных кислот (КЭМ).

Контрольные вопросы:

1. Значение питания и отдельных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ) для человека.
2. Основные принципы построения питания.
3. Понятие о калорийности питания и нормы пищевых рационов для спортсменов.
4. Понятие о качественной и количественной сбалансированности питания.

5. Режим питания и его влияние на здоровье человека.
6. Традиционные и нетрадиционные теории о здоровом питании.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

1. посещения лекционного занятия;
2. активной работы на занятии и ответов на контрольные вопросы занятия
3. и/или наличия конспекта;

11. "Обмен веществ. Макронутриенты и микронутриенты. Гидролиз сложных пищевых веществ. Оценка качества пищевых белков. Обмен веществ и нейрогуморальные механизмы его регуляции"

Метаболические особенности применения нутриентов базового питания, их превращения в процессах пищеварения.

Практическое задание. Гидролиз сложных пищевых веществ. Укажите, в каких участках пищеварительного тракта и под действием каких ферментов происходит гидролиз сложных пищевых веществ.

Таблица 1.

Схема расщепления пищевых веществ в желудочно–кишечном тракте человека

Белки, Жиры, Углеводы

Пищевые вещества, Отделы желудочно-кишечного тракта, Пищеварительные соки, Перевариваемый субстрат, Ферменты, Продукты переваривания

Практическое задание. Оценка качества пищевых белков.

1. Расчет биологической ценности белка в заданном продукте .
2. Определение аминокислотного сора для каждой незаменимой аминокислоты.
3. Расчёт коэффициента утилизации для каждой незаменимой аминокислоты.

Варианты заданий предлагаются преподавателем (некоторые варианты заданий:

1. Сырокопченая колбаса "Зернистая", 2. Консервы "Кабачки с мясом и рисом", 3. Консервы "Фарш колбасный куриный", 4. Сухари сливочные высшего сорта, 5. Хлеб пшеничный из муки 1 сорта, 6. Консервы "рассольник с мясом", 7. Капуста с мясом и рисом, 8. Биточки картофельные, 9. Сметана 10%, 15%, 20%, 30%).

Практическое задание. Обмен веществ и нейрогуморальные механизмы его регуляции. Кратко охарактеризуйте особенности протекания обмена веществ по следующему плану.

1. Общая характеристика обмена веществ. 2. Биоэнергетика. 3. Обмен аминокислот и белков в организме. 4. Обмен липидов в организме. 5. Обмен углеводов в организме. 6. Обмен воды в организме. 7. Обмен макроэлементов (K^+ , Na^+ , Ca^{2+} , Cl^-) в организме

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

- отчета практического задания "Оценка качества пищевых белков"

12. "Обмен веществ. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи"

Основной обмен. Физиологическая характеристика. Факторы, влияющие на его величину.

Значение и методы определения основного обмена для клинки. Рабочий обмен.

Энергетические затраты организма при разных видах труда. Терморегуляция в организме человека. Пути теплопродукции и теплоотдачи. Особенности терморегуляции в различных климатических и производственных условиях. Особенности обмена веществ и энергии у детей разного возраста. Терморегуляция у детей разного возраста. Регуляция белкового, углеводного, жирового обмена.

Энергетический обмен организма. Энергетическая ценность пищи. Энергетический коэффициент. Калорийность пищи. Основные источники энергии. Энерготраты человека регулируемые и нерегулируемые. Суточные энергозатраты. Основной обмен. Способы определения энерготрат. Группы интенсивности труда. Перечень основных профессий, относящихся к различным группам интенсивности труда.

Энергетические затраты организма и методы их определения. Методы прямого и опосредованного измерения или расчета. Величина основного обмена. Для определения

энергетических затрат (Дугласа-Холжена и Шатерникова-Молчановой, основанные на изучении газообмена), метод хронометража (коэффициентов физической активности (КФА), группы 4-5).

Контрольные вопросы:

1. Что такое обмен веществ, и как он изменяется на разных этапах онтогенеза?
2. Что такое рациональное питание и на каких принципах оно основано?
3. Что такое энергоценность пищевого рациона, и как она определяется?
4. Как рассчитываются суточные энерготраты человека?

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

- практического задания (выполнение по практикуму, раздаточному материалу)
- тестового задания (при условии выполнения его на 61 и более %), при наличии

задания.

13. "Обмен веществ. Энергетические затраты, пищевая и энергетическая ценность пищи. Оценка пищевого статуса. Расчет общего обмена человека. Коэффициент физической активности человека"

- **Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения практического задания (выполнение по практикуму, раздаточному материалу)**

Практическое задание.

1. Расчет основного обмена человека по таблицам.
2. Расчет общего обмена человека (2 способа).
3. Определение величины должного основного обмена по таблицам Гаррис-Бенедикта.

4. Определение величины отклонения от должного основного обмена от нормы по формуле и номограмме Рида. Формула Рида дает возможность вычислить процент отклонения величины основного обмена от нормы. Вычисления основаны на связи между артериальным давлением, частотой пульса и продукцией тепла в организме. Определение основного обмена с помощью формулы дает приблизительные результаты. Отклонение до 10% считается в пределах нормы.

5. Решение задач по расчету основного и рабочего обмена. Расчет величины энергетического обмена по данным газоанализа. Вычисление дыхательного коэффициента по данным газоанализа выдохнутого воздуха по Холдейну.

Практическое задание. Пищевая и энергетическая ценность пищи.

1. Рассчитать потребность в белках, жирах и углеводах (в г) при суточных энергозатратах (2800 ккал, 2850 ккал, 2900 ккал).
2. Рассчитать энергетическую ценность рациона питания по заданному количеству белков, жиров и углеводов.

Практическое задание. Вариант 1.

Обмен веществ. Определение физиологической потребности организма в энергии и основных пищевых веществах. Нерегулируемые энергозатраты. Регулируемые энергозатраты. Методы определения энергетических затрат организма человека: *прямой, непрямой (респираторной) и алиментарной энергометрии*, а также *хронометражно-табличным методом*.

Ход работы.

1. Знакомство с видами энергозатрат человека и методами их определения.
2. Определение суточных энергозатрат хронометражно-табличным методом.
3. Определение суточных энергозатрат скорым методом.

Коэффициент физической активности (КФА) и величину основного обмена (ВОО). умножить величину коэффициента физической активности, соответствующего определенной профессиональной группе (табл. 7) на величину основного обмена с уче-том пола, возраста и массы тела (табл. 8):

$$\Sigma = \text{КФА} \times \text{ВОО}.$$

4. Определение потребности в основных пищевых веществах.

5. Оценка пищевого статуса по антропометрическим показателям. Масса т, индексы. Определите по формуле индекс массы тела – индекс МТ (ВМІ). Сопоставьте энергозатраты и свою физическую активность.

Практическое задание. Вариант 2.

Определение коэффициента физической активности человека.

1. Составьте свой пищевой рацион за вчерашний день. Руководствуйтесь следующим: режим питания (наличие завтрака, обеда и ужина), описание продуктов и калорийность пищевого рациона.

2. Определите величину общих энергозатрат вашего организма, ккал/сут. Определите коэффициент физической активности (КФА).

3. Определите по формуле индекс массы тела – индекс МТ (ВМІ). Сопоставьте энергозатраты и свою физическую активность. Оценка пищевого статуса по антропометрическим показателям.

Контрольные вопросы

1. Что такое энергетический обмен организма?
2. Из каких видов складываются суточные энергозатраты человека?
3. Какие методы служат для определения энергозатрат?
4. Что такое энергетическая ценность питания?
5. В каких единицах выражается энергетическая ценность питания и энергетические затраты организма человека?
6. Дать определение понятию «энергетический коэффициент пищевых веществ»?
7. Дайте определение понятию «энергетический баланс».

14. "Энергетическая ценность блюд"

Практическое задание. Расчет энергетической ценности блюд.

1. Рассчитать калорийность блюд (рыба жареная в тесте, жаркое куриное с грибами, винегрет овощной, блинчики, сырники, омлет с сыром). По алгоритму: рассчитать энергетическую ценность белков, жиров, углеводов в 100 г, по отдельности рассчитать энергетическую ценность белков, жиров и углеводов в продуктах, входящих в состав блюда; рассчитать калорийность готового блюда. Заполнить Таблицу «Рецептура и химический состав продуктов блюда» для каждого блюда.

2. Посчитайте калорийность приведённых в таблице продуктов.
3. Решите задачу и впишите результаты расчётов в таблицу.
4. Образец для составления меню с учетом энергетической ценности блюд.

Контрольные вопросы

1. Какие основные процессы обмена веществ в организме?
2. Назовите энергетическую ценность основных пищевых веществ.
3. Какова роль белков, жиров, углеводов в питании человека?
4. Чем определяется качество пищевого белка?
5. Назовите нормы потребления основных пищевых веществ

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения практического задания " Расчет энергетической ценности блюд".

15. "Основы рационального питания. Средняя суточная потребность взрослого человека в пищевых веществах"

Химический состав и энергетическая ценность среднесуточного набора продуктов. Потребление продуктов (по данным бюджетных обследований семей), пищевых веществ и энергии, обеспеченность витаминами взрослого населения России. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для взрослого человека (18-59 лет). Рекомендуемые размеры потребления пищевых продуктов в среднем на душу населения России.

Понятие о рациональном питании. Понятие культуры питания. Основные принципы рационального питания (принципы адекватности, полноценности,

сбалансированности, насыщенности и индивидуализации в потреблении пищевых продуктов). Критерии рационального питания. Усвоение пищи. Законы питания.

Средняя суточная потребность взрослого человека в пищевых веществах. Физиологическая потребность человека в основных пищевых веществах и энергии (формула сбалансированного питания). Показатели основного обмена у мужчин и женщин разного возраста. *Суточный расход энергии.* Суточный расход энергии здорового человека. Коэффициент физической активности у разных групп населения.

Пищевой рацион современного человека. Принципы составления оптимальных рационов питания. Оптимизация рационов питания населения и обогащение пищевых продуктов. *Режим питания*, четыре основных принципа. Кратность питания. Распределения рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе в течение суток, интервал между приемами пищи, время, затрачиваемое на прием пищи.

Физиологические основы голода, аппетита и насыщения. Влияние индивидуального биоритма на потребности приема пищи человека.

Суточная потребность в пищевых веществах: СанПиН 2.3.2.560-02 [13] для условного (среднего) человека – (Россия, 2500 ккал), США, Американской Национальной Академией Наук (при одобрении FDA, 2000 ккал); комиссия Кодекс Алиментариус, 2300 ккал.

Качественный состав питания. Расчет потребности в основных пищевых веществах. Идеальная пища. Парентеральное питание. Взаимоотношения организма человека и микрофлоры кишечника. Значение балластных веществ в питании человека.

Питание и коррекция массы тела. Контроль за стационарным состоянием организма по показателям массы тела. Формулы определения должной массы тела, индексная оценка физического развития, компонентный состав тела. Голодание и разгрузочные диеты. Специальное питание при длительном голодании.

Контрольные вопросы. Определение среднесуточной потребности разных групп людей

в энергии и ее пищевых источниках:

1. От каких факторов зависит потребность организма человека в пище?
2. Какое значение имеет соотношение источников энергии в питании человека?
3. Какими биологическими свойствами каждой группы пищевых веществ обусловлена их дифференциация в суточном рационе человека?
4. Как следует распределять пищу в течение суток? И почему?
5. Что определяет пищевую ценность продуктов питания и их биологическую ценность?
6. Почему важно учитывать количество белков животного и жиров растительного происхождения в суточном рационе человека?
7. Почему в рационе должно соблюдаться определенное соотношение усвояемых и неусвояемых углеводов?
8. Почему надо соблюдать определенное соотношение Са и Р в блюдах и продуктах рациона человека?

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

1. посещения лекционного занятия;
 2. и\или наличия конспекта;
 3. и\или активной работы на занятии.
16. **"Химический состав, энергетическая ценность однодневного комплексного обеда. Составление суточного рациона питания. Коррекция индивидуального пищевого рациона. Теории и концепции питания"**

Практическое задание

1. Три принципа рационального питания. Сбалансированное питание. Нормы питания. Физиологические правила комплектации блюд и пищевых продуктов по отдельным приемам пищи.

Химический состав и энергетическая ценность однодневного комплексного обеда.

1. Расчет химического состава и энергетической ценности однодневного комплексного обеда. 2. Расчет пищевой ценности одного комплексного обеда в недельном меню.

Практическое задание 2. Составление суточного рациона питания для взрослого трудоспособного человека. Вариант 1.

1. Составить *теоретический расчет* пищевого рациона химического состава и калорийности, т.е. рассчитать количество белков, жиров, углеводов и калорийность для человека определенного пола, возраста, профессии, исходя из его физических потребностей.

2. Рассчитать фактический химический состав пищевого рациона (указать пол, возраст, группу интенсивности труда, согласно варианту задания). Сопоставление с теоретическим расчетом.

3. Анализ составленного суточного рациона питания по сравнению с физиологическими рекомендациями (теоретический расчет).

4. Количественная сторона составленного, сбалансированность рациона для (указать пол, возраст, группу интенсивности труда, согласно варианту задания).

Литература: Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник/ Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

Практическое задание 2. Составление суточного пищевого рациона. Вариант 2.

1. Определите количество белков, жиров и углеводов, необходимое для данного человека в сутки.

2. Вычислите количество энергии, заключенной в данном количестве белков, жиров и углеводов.

3. Сравните калорийность необходимых веществ для данного человека с его общим обменом.

4. Внесите коррективы в количество необходимых питательных веществ таким образом, чтобы общая калорийность веществ совпала с показателями общего обмена человека.

5. Пользуясь справочным и таблицами, составьте суточный рацион, чтобы в нем было нужное количество белков, жиров, углеводов.

6. Составьте меню четырехразового питания и представьте его в виде таблицы

Практическое задание 3. Коррекция индивидуального пищевого рациона. Определение соответствия пищевого рациона студента основным принципам теории рационального сбалансированного питания.

Анализ альтернативных представлений о питании человека. Деловая игра, обсуждение. Критический анализ других систем питания: вегетарианство, лечебное голодание, концепция питания предков, концепция раздельного питания, концепции главного пищевого фактора (рисовая и др.), очковая диета, диета индексов пищевой ценности, концепции «живой энергии», «мнимых» лекарств, абсолютизации оптимальности; питание по группам крови).

Критический анализ других систем питания:

1. С физиологической точки зрения выявить противоречия альтернативных систем (диет) принципам разнообразного сбалансированного питания

2. Выявить главные ошибки альтернативных представлений о питании.

Примерный перечень альтернативных теорий питания

1. Вегетарианство – система питания, исключая или ограничивающая потребление продуктов животного происхождения. 2. Лечебное голодание – полное воздержание от пищи в течение определенного периода времени. 3. Концепция питания предков (сыроеды и сухоеды). 4. Концепция раздельного питания – строго регламентирует совместимость и несовместимость пищевых продуктов. 5. Концепция главного пищевого

фактора – отдается предпочтение какому-то одному или нескольким пищевым компонентам. 6. Концепция индексов пищевой ценности (при составлении пищевого рациона главным является энергетическая ценность продуктов без учета их химического состава). 7. Концепция «живой» энергии Г.С. Шаталова. 8. Концепция «мнимых» лекарств. 9. Концепция абсолютизации оптимальности – сторонники этой концепции делают попытку создать идеальный рацион. 10. Питание по группе крови.

Студент может сам предложить тему для деловой игры, если ее содержание соответствует цели занятия

Литература: 1. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник/ Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 236 с. 2. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: Учебник - Новосибирск, НГУ, 2005. – 522 с.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

- практического задания (выполнение по практикуму, раздаточному материалу)
- тестового задания (при условии выполнения его на 61 и более %), при наличии

задания

17. "Физиологические основы питания отдельных групп населения. Оптимизация рационов питания населения и обогащение пищевых продуктов. Особенности лечебно-профилактического питания"

Дифференцированное питание различных групп населения. *Питание детей и подростков*. Рекомендуемые величины потребления энергии, белков и углеводов для детей и подростков (в суточном рационе). *Питание в пожилом возрасте и старости*, при беременности и кормлении. Рекомендуемое суточное потребление белков, жиров, углеводов и энергии для лиц пожилого возраста.

Питание при умственном труде. Питание беременных женщин. Питание кормящих матерей.

Оптимизация питания. Обогащение пищевых продуктов. Основные принципы обогащения пищевых продуктов. Виды обогащенных пищевых продуктов. Обогащаемые продукты. Обогащенные напитки (здоровые напитки, напитки-нутрицевтики, спортивные и энергетические напитки).

Пищевая ценность рационов *лечебно-профилактического питания*. Рекомендуемые величины потребления минеральных веществ, витаминов. Пищевая ценность лечебного (диетического) питания. Особенности питания детей, пожилых людей.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

1. посещения лекционного занятия;
2. и\или наличия конспекта;
3. и\или активной работы на занятии.

18. "Рациональное питание отдельных групп населения"

Практическое задание. Рациональное питание отдельных групп населения.

Работа 1. Физиологические основы питания детей.

Работа 2. Составление рационального здорового питания для отдельных групп населения (для пожилых, беременных и кормящих женщин). Составление суточных рационов в соответствии с физиологическими нормами питания. Распределение суточных нормативов питания по отдельным приемам пищи.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения

- отчета практических заданий (работы 1,2).
- тестового задания (при условии выполнения его на 61 и более %), при наличии

задания

19. "Рациональное питание спортсменов. энергетическая ценность питания. Энергетические затраты спортсменов"

Биохимические факторы спортивной работоспособности. Работоспособность и питание.

Базовые нутриенты спортивного питания и эффективность их применения. Понятие о базовом питании и эргогенной диетике, эргогенных средствах. Особенности базового питания спортсменов, его отличия от питания лиц умственного и физического труда. Четырехступенчатая система спортивного питания.

Показатели основного обмена у мужчин и женщин разного возраста. Энергетический баланс у спортсменов. Суточный расход энергии спортсменов. Основной обмен у занимающихся физической культурой и спортом. Суточный расход энергии здорового человека. Коэффициент физической активности у разных групп населения.

Средние **величины энерготрат спортсменов** различных спортивных специализаций. Режимы энергообеспечения. Расход энергии при выполнении физических упражнений в различных зонах мощности.

Источники энергии при разных вариантах работы. Энергетический баланс. Восполнение энерготрат (питание на дистанции). Калорийность рациона и масса тела.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии:

- выполнения задания - презентации по материалам темы занятия (согласованной с преподавателем)
- тестового задания (при условии выполнения его на 61 и более %)

20. "Энергетическая ценность питания. Энергетические затраты спортсменов. Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена"

Практическое задание. Определение химического состава и калорийности суточного рациона спортсмена.

Формула сбалансированного питания для спортсменов различных групп видов спорта.

Методика расчета суточного рациона питания. Расчёт потребности в пищевых веществах в зависимости от собственных энергозатрат. Составление таблицы собственного меню в соответствии с образцом для оценки калорийности суточного рациона методом меню-раскладки

Оценка режима питания (количество приемов пищи в день, соотношение (в %) пищи по каждому приему), сравнить с нормативами. Режим тренировок и распределение суточной калорийности питания спортсменов.

Составление собственного суточного меню по приемам пищи (выбрать день с наиболее типичным питанием), исходя из потребности в пищевых веществах и учитывая режим питания.

Практическое задание. Определение суточного расхода энергии спортсмена.

Методика определения энергозатрат человека для оценки их соответствия здоровому образу жизни. Основной обмен. Специфическое динамическое действие (СДД) пищи. Мышечная деятельность. Гигиенические нормативы суточных энергозатрат для лиц разной профессиональной принадлежности (II группа - тренеры, инструкторы по физической культуре, IV группа - спортсмены).

Порядок определения суточного расхода энергии с помощью хронометражно-табличного метода. Рабочая таблица для определения суточного расхода энергии спортсмена (образец).

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения практического задания (выполнение по практикуму, раздаточному материалу)

Практическое задание:

1. Определение суточной потребности в энергии, составление меню и расчет его энергетической ценности для спортсмена (с варьированием видов спорта).
2. Энергозатраты при некоторых видах физической активности.
3. Расчет затрат энергии при физической нагрузке с помощью МЭТ (величину метаболического эквивалента)

4. Работа. Определение суточных энергозатрат хронометражно-табличным методом

Основные вопросы для самоподготовки.

1. Из чего складывается суточный расход энергии?
2. Что такое основной обмен и от каких факторов зависит его величина.
3. Какие методы применяются для определения расхода энергии?
4. Как определить суточный расход энергии с помощью хронометражно-табличного метода?

Практическое задание. Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена.

Составление суточного пищевого рациона по таблицам. 4 группы.

1. Определение соответствия фактического питания основным принципам здорового питания посредством расчета и составления своего суточного пищевого рациона.

2. Гигиеническая оценка рациона спортсмена на основании анализа химического состава и калорийности пищи: лабораторный, меню-раскладки (расчетный).

3. Питание спортсменов. Расчёт рабочей прибавки спортсмена

Практическое задание. Адаптация организма и компенсация нарушений его жизнедеятельности

1. Оценка состояния обмена веществ и энергии по индексу массы тела человека

2. Адаптация организма и компенсация нарушений его жизнедеятельности.

3. Определение величины жирового компонента, массы тела и сравнение его со стандартным диапазоном показателей у спортсменов, специализирующихся в разных видах спорта.

4. Оценка показателей физического развития. Оценка показателей физического развития. Методы оценки показателей физического развития и работоспособности. Оценка соматического здоровья по шкале соматического здоровья.

Вопросы для самоподготовки.

1. Понятие о рациональном сбалансированном питании.

2. Как осуществляется гигиеническая оценка рациона спортсмена?

3. Какие имеются способы определения химического состава и калорийности пищи? В чем их преимущества и недостатки?

4. Что такое меню-раскладка и как её составить?

5. Каким должен быть порядок работы при расчетном методе определения калорийности и химического состава пищи?

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения практического задания (выполнение по практикуму, раздаточному материалу)

21. **"Основные продукты питания спортсменов. Характеристика основных пищевых продуктов и их значение в питании"***

Качественная полноценность пищи. Заменяемые и незаменимые компоненты пищи. Идеальная пища. Парентеральное питание. Взаимоотношения организма человека и микрофлоры кишечника. Значение балластных веществ в питании человека.

Продукты питания. Калорийность, содержание белков, углеводов, липидов в основных продуктах питания. Содержание витаминов, минеральных веществ в основных продуктах питания. Основные продукты питания спортсменов.

Энергетическая, биологическая, пищевая ценность молока и молочных продуктов. Роль казеина в спортивном питании. Мясо и мясные продукты, экстрактивные вещества, мясо как источник метионина. Мука, хлеб и хлебные изделия. Рыба и морепродукты. Жиры животного и растительного происхождения. Яйца. Хлеб, зерновые и бобовые. Овощи, фрукты и ягоды. Суточные нормы потребления.

Пищевые волокна, их роль в поддержании здоровья. Классификация пищевых волокон. Основные функции пищевых волокон и их роль в поддержании здоровья. Физиолого-гигиеническая норма содержания пищевых волокон в рационе.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии:

- активной работы на занятии

• выполнения тестового задания (при условии выполнения его на 61 и более %), при наличии задания

22. "Пищевые продукты специального назначения. Физиологические основы диетического (лечебного) питания"

Пищевые продукты для отдельных групп населения. Принципы создания комбинированных продуктов питания. Продукты диетического (лечебного) и лечебно-профилактического питания. Продукты диетического питания с высоким содержанием белка, витаминов, минеральных веществ, других незаменимых нутриентов. Рационы лечебно-профилактического питания. Лечебно-профилактические и диетические продукты, обогащенные витаминами. Лечебно-профилактические и диетические продукты, обогащенные минеральными веществами. Лечебно-профилактические и диетические продукты, обогащенные пищевыми волокнами.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии подготовки тестового задания по теме занятия (согласовано с преподавателем)

23. Пищевые продукты специального назначения. Физиологические основы диетического (лечебного) питания"

Практическое задание.

1. *Изучение диет и диетических блюд.* Пищевой рацион для людей с различными хроническими заболеваниями. 2. *Укажите номера лечебных диет*, в которые можно включать представленные продукты и блюда.

3. *Составьте пищевой рацион* для людей с различными хроническими заболеваниями (с использованием справочных данных суточной потребности в пищевых веществах и энергии для отдельных диет).

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

практического задания (выполнение по практикуму, раздаточному материалу)

24. "Рациональное питание при развитии физических качеств. питьевой режим (прием воды, жидкости и энергетических веществ) в ходе выполнения упражнения. Температурная регуляция и баланс жидкости в организме"

Пути повышения работоспособности спортсменов с помощью факторов питания. Значение питания при развитии силовых и скоростно-силовых качеств. Нормы потребления белков, углеводов и жиров при усиленных тренировках. Баланс энергии и пищевых веществ. Энергетические затраты спортсменов. Кратность питания при высоких физических нагрузках. Дополнительное белковое питание спортсменов после работы на выносливость и истощающих нагрузок. Восстановление запаса гликогена. Углеводные и белково-углеводные коктейли. Питательные смеси повышенной энергетической ценности. Особенности питания при длительных пробегах. Поддержание работоспособности при коротких интенсивных физических нагрузках.

Прием воды, жидкости и энергетических веществ в ходе выполнения упражнения. Температурная регуляция и баланс жидкости в организме. Питьевой режим спортсменов. Роль воды в организме. Физиологическая роль воды. Вода как важнейшая часть пищевого рациона. Внутриклеточная и внеклеточная вода. Понятие о водном балансе. Нарушения водного баланса – гипергидратация и дегидратация. Минимальная суточная потребность в воде. Дневная индивидуальная потребность и норма потребления воды. Способы утоления жажды. Соблюдение питьевого режима.

Особенности питьевого режима спортсмена. Взаимосвязь водного и минерального обмена. Водно-солевой баланс. Кислотно-щелочное равновесие в организме.

Температурная регуляция и баланс жидкости в организме. Прием жидкости и энергетических веществ в ходе выполнения упражнения. Прием других питательных веществ - протеинов, жиров, глицерола, кофеина.

Особенности питьевого режима спортсмена. Взаимосвязь водного и минерального обмена.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

1. посещения лекционного занятия;
2. и\или наличия конспекта;
3. и\или активной работы на занятии.

25. "Активаторы и ингибиторы обмена веществ"

итамины и коферменты, витаминоподобные вещества, провитамины, антивитамины. Анаболизаторы (катаболические и анаболические). Адаптогены (теории иммунитета, иммуномодуляция). Антиоксиданты. Антигипоксанты.

Витамины. Роль витаминов в питании. Химическая структура и механизмы влияния витаминов на обмен веществ. Номенклатура и классификация витаминов и витаминоподобных соединений. Жирорастворимые: витамины групп А, D, E, K, Q, F. Водорастворимые витамины: витамины групп B, C, P, PP, H. Витминоподобные соединения. Коферменты и простетические группы ферментов. Коферменты и простетические группы, образованные витаминами. Провитамины, антивитамины. Нормы потребления витаминов с учетом пола, возраста, дополнительно к норме, соответствующей физической активности и возрасту. Нормы физиологических потребностей в витаминах для детей и подростков, пожилых людей. Ориентировочная суточная потребность человека в витаминах и витаминоподобных соединениях, потребление которых официальными нормами не регламентируется. Авитамино и гиповитаминоз, маргинальные (пограничные) состояния, полигиповитаминозы и полиавитаминозы. Экзогенные (первичные) и вторичные (эндогенные) гипо- и авитаминозы. *гипервитаминозы*. Основные источники витаминов в питании человека.

Органические кислоты. Лимонная, яблочная, винная, молочная, щавелевая, фитиновая.

Минеральные вещества (макро- и микроэлементы). Безопасные уровни потребления микроэлементов (в сутки). Примерное содержание минеральных веществ в основных продуктах питания. Влияние минеральных веществ на показатели кислотности внутренней среды организма. Условия поддержания баланса между отдельными минеральными веществами. Роль кальция, калия, железа, натрия и хлора в обмене веществ. Суточные нормы их потребления, содержание в продуктах питания. Суточная норма потребления воды и жирорастворимых витаминов. Важнейшие пищевые источники витамина А и каротина, витамина D, E и C. Дополнительная C-витаминизация пищи. Физиологическая роль минеральных веществ в организме. Минеральные вещества при мышечной деятельности. Рекомендуемые диетические нормы. Диетические стандарты потребления: рекомендуемые индивидуальные нормы витаминов, минеральных веществ.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии:

1. **активной работы на занятии**
2. **выполнения практического задания - подготовки тестового задания (тема согласуется преподавателем)**

26. "Гигиенические основы питания. Пищевые добавки"

Пищевые добавки. Термины и определения. Классификация пищевых добавок по их основным функциональным классам. Экспертиза пищевых добавок (International Numbering System - INS). Система «Кодекс алиментариус», «Санитарные правила по применению пищевых добавок». Характеристика основных групп пищевых добавок: вещества, улучшающие цвет, вкус и аромат пищевых продуктов (ароматизаторы, усилители вкуса и аромата, интенсивные подсластители и сахарозаменители, соленые вещества (солезаменители), регуляторы кислотности (кислоты, подкислители), вещества, регулирующие консистенцию продуктов. Вещества, способствующие увеличению сроков годности (консерванты, антиокислители), вещества, ускоряющие и облегчающие ведение технологических процессов (Средства для капсулирования, таблетирования, разделители (антиадгезивы)), вещества, способствующие жизнедеятельности полезных микроорганизмов. Гигиенический контроль за применением пищевых добавок. Пищевые добавки для

производства продуктов питания. Пищевые добавки для розничной продажи. Допустимые уровни содержания биологически активных веществ в пищевых продуктах при использовании ароматизаторов и экстрактов из растительного сырья. Список пищевых добавок, разрешенных к применению при производстве пищевых продуктов. Действие пищевых добавок на организм человека.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

1. посещения лекционного занятия;
2. и\или наличия конспекта;
3. и\или активной работы на занятии.

27. "Гигиенические основы питания. Санитарно-эпидемиологическая безупречность пищи. Экологические проблемы питания"

Антиалиментарные, защитные компоненты пищевых продуктов. Антиканцерогенные пищевые вещества и содержащие их продукты. Природные токсические компоненты пищевых продуктов (лектины, гликозиды, этанол, соланин и др.).

Проблемы загрязнения и фальсификации пищевых продуктов. Аллергии, вызываемые продуктами питания. *Токсичные соединения*, образующиеся в продуктах питания и организме человека. Вредные вещества, образующиеся при приготовлении пищи. *Ксенобиотики*, поступающие в организм в результате получения, обработки, хранения пищевых продуктов. Хлорированные циклические углеводороды. Галогенозамещенные полициклические углеводороды. Полимерные и другие материалы, используемые в пищевой промышленности, общественном питании и торговле. Единица загрязнения среды УВР.

Химическое загрязнение пищи (хлориды, нитраты, пестициды, токсичные микроэлементы), радионуклиды, металлы. Роль нитратов, нитритов и нитрозосоединений в патологии человека (вода, пищевые продукты), регламентирование их содержания в пищевых продуктах. Изменение содержания нитратов в продуктах, острое отравление нитратами взрослого и ребенка. Пестициды. Отравления ксенобиотиками.

Бактериальное загрязнение пищи. Сальмонеллез и другие токсикоинфекции их профилактика. Токсины, образующиеся в продуктах питания, микотоксины и их профилактика.

Гельминтозы – их профилактика. Микрофлора кишечника, ее нормальный состав и причины нарушения. Нарушения микрофлоры, понятие о дисбактериозе. Дисбактериозы у спортсменов их коррекция.

Пищевые отравления. Пищевые токсикоинфекции и их профилактика. Пищевые бактериальные токсикозы. Общие факторы возникновения пищевых отравления микробной этиологии. Пищевые микотоксикозы. Пищевые отравления немикробной природы. Отравление животными и растительными продуктами.

Генетически модифицированные источники пищи. Гигиенический контроль. Законодательное регулирование создания и применения ГМИ.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

1. посещения лекционного занятия;
2. и\или наличия конспекта;
3. и\или активной работы на занятии.

28. "Особенности питания разных групп населения, занимающихся спортом."

Спортсмены с ограниченными физическими возможностями. Питание женщин-спортсменок. Питание при травмах и в период реабилитации. Гипертензия, диета и физическая нагрузка. Сердечно-сосудистые заболевания и физическая нагрузка. Сахарный диабет и физическая нагрузка. Контроль массы тела. Спортсмены-вегетарианцы. Нарушения питания у спортсменов. Физическая нагрузка и беременность. Физическая нагрузка при экстремальных температурах. Витамины и минеральные соли, рекомендуемые для использования при производстве продуктов детского питания для детей раннего возраста.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии:

1. активной работы на занятии;

2. выполнения тестового задания (при условии выполнения его на 61 и более %), при наличии задания.

29. "Спортивное питание в подготовке спортсменов разных видов спорта"

Питание юных спортсменов, спортсмена-любителя, или физкультурника. Факторы физической работоспособности, специфичность физической работоспособности у спортсменов разных видов спорта. Влияние тренировки на работоспособность спортсменов разных видов спорта. Распространенные ошибки питания занимающихся массовой физической культурой.

Питание в соответствии с особенностями вида спорта. Документирование результатов питания спортсменов. Рациональное питание при соблюдении спортивного режима во время тренировок и соревнований. Основные требования к режиму и рациону питания в дни соревнований. Применение продуктов спортивного питания при подготовке спортсменов в различных видах спорта. Организация рационального питания в спортклубе (на примере бодибилдинга). Примерные рационы питания в разных видах спорта, разработанные ведущими специалистами России.

Обсуждение. Общая характеристика рационов питания при занятиях скоростно-силовыми видами спорта, спортивными играми и видами спорта на выносливость. Питание в дни соревнования. Практические рекомендации и методика проведения рационального питания.

Самостоятельная работа. Знакомство с особенностями питания представителей различных видов.

1. Особенности питания спортсменов игровых видов. 2. Особенности питания спортсменов, занимающихся зимними игровыми видами спорта. Особенности питания спортсменов силовых видов спорта. 3. Особенности питания спортсменов занимающихся тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом и т.д. 4. Особенности питания спортсменов циклических видов спорта. 5. Особенности питания спортсменов, занимающихся зимними видами спорта 6. Особенности питания спортсменов сложно-координационных видов спорта 7. Особенности питания спортсменов занимающихся легкой атлетикой, гимнастикой.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

1. самостоятельной работы

2. тестового задания (при условии выполнения его на 61 и более %), при наличии задания

30. "Дополнительное питание спортсменов"

Подбор определенных специализированных продуктов и их комбинации в зависимости от характера фактического питания, этапа подготовки и направленности тренировочной работы спортсмена следующих групп:

1. Белковые и белково-углеводные препараты и смеси (включая отдельные аминокислоты).

2. Углеводные и углеводно-минеральные напитки и смеси.

3. Питательные смеси, содержащие углеводы и полиненасыщенные жирные кислоты.

4. Питательные смеси, напитки и блюда, обогащенные полиненасыщенными жирными кислотами и белками.

5. Витаминные препараты.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения практического задания (Подбор определенных специализированных продуктов и их комбинации)

31. "Рациональное питание юных спортсменов."*

Особенности обмена веществ, аэробная и анаэробная производительность детей и подростков. Особенности водно-солевого и минерального обмена юных спортсменов. оценка пищевого статуса юных спортсменов. Основные принципы составления рационов питания. Гигиенические рекомендации к составлению меню. Базовые рационы питания для юных

спортсменов. Питание и контроль состава и массы тела. Принципы организации питьевого режима.

Организация питания юных спортсменов на различных этапах годового тренировочного цикла. Особенности организации питания с учетом этапа тренировочного процесса. Особенности организации питания с учетом специфики и метаболической направленности тренировочного процесса. Питание на тренировочных сборах, при тренировках в условиях жаркого климата. *Продукты повышенной биологической ценности и биологически активные вещества в питании юных спортсменов.* Безопасность применения БАД в практике спорта юных атлетов.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

1. практического задания (выполнение по практикуму, раздаточному материалу)
2. тестового задания (при условии выполнения его на 61 и более %), при наличии

задания

32. "Пути повышения работоспособности спортсменов с помощью факторов питания. БАД для питания спортсменов. Классификация и виды БАД, принципы их применения в спорте. Рекомендации по применению БАД"

Пути повышения работоспособности спортсменов с помощью факторов питания. Биологические активные добавки для питания спортсменов. Классификация и виды БАД, принципы их применения в спорте. Рекомендации по применению биологически активных пищевых добавок для решения задач спортивной подготовки.

Роль и назначение БАД. Законодательная и нормативная база БАД. Термины и определения (адекватный уровень потребления, альтернативные источники пищевых и биологически активных веществ, биологически активные добавки к пище, верхний допустимый уровень потребления). Традиционные источники пищевых и биологически активных веществ.

Биологически активные добавки к пище (БАД) Классификация и виды БАД: нутрицевтики, пафармацевтики, пребиотики, пробиотики (эубиотики), пробиотические микроорганизмы, пробиотические продукты.

Качество, безопасность БАД. Государственный контроль за производством и реализацией БАД. Вопросы экспертизы качества и безопасности БАД. Биологически активные вещества, компоненты пищи и продукты, являющиеся их источниками, не оказывающие вредного воздействия на здоровье человека при использовании для изготовления БАД к пище. Биологически активные вещества, компоненты пищи и продукты, являющиеся их источниками, которые могут оказать вредное воздействие на здоровье человека при использовании для изготовления биологически активных добавок к пище.

Значение БАД в коррекции питания и здоровья человека. Рекомендуемые величины суточного потребления пищевых и биологически активных веществ для взрослых в составе продуктов диетического (лечебного и профилактического) питания и БАД к пище.

Принципы применения специальных веществ в спорте. Витаминно-минеральные комплексы в практике спортивной подготовки. Применение углеводно-минеральных и белковых комплексов в питании спортсменов. Регуляция энергетического и пластического обмена комплексом низкомолекулярных эргогенных веществ.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

1. активного участия в обсуждении
2. тестового задания (при условии выполнения его на 61 и более %), при наличии

задани

33. "Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения. Классификация нутриентов спортивного питания по достигаемым эргогенным эффектам"

1. Нутриенты метаболического действия, направленные на стимуляцию процессов анаэробного и аэробного обмена. 2. Нутриенты анаболического действия. 3. Нутриенты, используемые для поддержания биохимического гомеостаза организма. 4. Нутриенты,

направленные на ускорение процессов восстановления после физических нагрузок.
5. Нутриенты, обладающие антиоксидантным и антигипоксическим эффектами.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

1. практического задания - презентации по теме обсуждения (тема согласована с преподавателем)
2. тестового задания (при условии выполнения его на 61 и более %), при наличии задания

34. "Эргогенная диететика в процессе подготовки спортсменов"

Специализированное спортивное питание. Применение пищевых добавок для повышения работоспособности в дни подготовки и участия в ответственных соревнованиях. Для ускорения восстановления после напряжённых тренировок и соревнований; для ускорения восстановления после перенесённых травм опорно-двигательного аппарата; для повышения эффективности нагрузок скоростно-силового характера.

Пищевые добавки фирм, их состав, воздействие на метаболические процессы, показания к применению, способ применения, дозы, противопоказания

Практическое задание: воздействие самых распространённых биологически активных пищевых добавок на метаболические процессы у человека.

Эргогенная диететика в процессе подготовки спортсменов. Использование факторов питания для направленного воздействия на ключевые реакции обмена веществ в организме с целью улучшения физической работоспособности человека. Биохимическая характеристика питания спортсменов в дни тренировок и соревнований. Биохимическое обоснование питания на дистанции. Особенности питания при сгонке веса.

Практическое задание: использование факторов питания для повышения спортивной работоспособности

Основные вопросы для самоподготовки. 1. Дайте обоснование использования дополнительного питания спортсменов. 2. От чего зависит выбор определенных ППБЦ, их комбинация и применяемые количества. Приведите примеры. 3. Перечислите группы питательных смесей и препаратов, применяемых в спорте, в зависимости от их биохимической ориентации. Приведите примеры. 4. Дайте краткую гигиеническую характеристику специализированным продуктам различной ориентации. 5. Какие специализированные продукты и их комбинации необходимо использовать спортсменам в качестве дополнительного питания на различных этапах подготовки.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

1. практического задания - презентации по теме обсуждения (тема согласована с преподавателем)
2. тестового задания (при условии выполнения его на 61 и более %), при наличии задания

35. "Фармакологическое обеспечение мышечной деятельности."

Принципы фармакологического обеспечения спортивной деятельности. Фармакологические препараты, обеспечивающие повышенные потребности организма в основных пищевых ингредиентах; искусственно ускоряющие процессы постнагрузочного восстановления за счет выведения и связывания метаболитов; позволяющие улучшить переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок; обладающие иммуностропной активностью, адаптогены. Значение фармакологической поддержки спортсмена. Проблема допинга в спорте. Препараты, запрещённые к применению. Последствия использования запрещённых фармакологических препаратов. Контроль за применением допинга в спорте. Классификация допинга.

Оценка "зачтено" за учебное занятие ставится при условии выполнения:

1. активного участия в обсуждении
2. тестового задания (при условии выполнения его на 61 и более %), при наличии задания

36. "Зачет"

* - темы, изучаемые студентами заочной формы обучения самостоятельно

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
	4 семестр	
1.	Метаболизм и основы рационального питания в фитнесе и спорте	
2.	Биохимия питания. Биоэнергетика физических упражнений. Биохимические основы питания. Метаболические пути и обмен энергии.	Чтение обязательной и дополнительной литературы
3.	Биохимические основы питания. Метаболизм белков и аминокислот.	Проработка лекций
4.	Метаболизм углеводов (сахаров)	Чтение обязательной и дополнительной литературы
5.	Метаболизм углеводов (сахаров)	Проработка лекций
6.	Биохимия питания. Биоэнергетика физических упражнений. Метаболизм липидов (жиров)	Чтение обязательной и дополнительной литературы
7.	Метаболизм липидов (жиров)	Проработка лекций
8.	Биохимия нервной и гуморальной регуляции жизнедеятельности организма. Витамины, гормоны	Чтение обязательной и дополнительной литературы
9.	Биохимия нервной и гуморальной регуляции жизнедеятельности организма. Витамины, гормоны	Проработка лекций
10.	Гигиенические основы питания. Основы рационального питания спортсменов. Физиологические системы, связанные с питанием. Теории и концепции питания. Пищевая ценность сырья и продуктов питания"	Чтение обязательной и дополнительной литературы
11.	Обмен веществ. Гигиеническая характеристика основных пищевых веществ. Макронутриенты и микронутриенты.	Чтение обязательной и дополнительной литературы
12.	Обмен веществ. Макронутриенты и микронутриенты. Гидролиз сложных пищевых веществ. Оценка качества пищевых белков. Обмен веществ и нейрогуморальные механизмы его регуляции	Проработка лекций
13.	Обмен веществ. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи	Проработка лекций
14.	Обмен веществ. Энергетические затраты, пищевая и энергетическая ценность пищи. Оценка пищевого статуса. Расчет общего обмена человека. Коэффициент физической активности человека	Проработка лекций
15.	Энергетическая ценность блюд	Проработка лекций

16.	Основы рационального питания. Средняя суточная потребность взрослого человека в пищевых веществах	Чтение обязательной и дополнительной литературы
17.	Химический состав, энергетическая ценность однодневного комплексного обеда. Составление суточного рациона питания. Коррекция индивидуального пищевого рациона. Теории и концепции питания	Проработка лекций
18.	Физиологические основы питания отдельных групп населения. Оптимизация рационов питания населения и обогащение пищевых продуктов. Особенности лечебно-профилактического питания	Чтение обязательной и дополнительной литературы
19.	Рациональное питание отдельных групп населения	Проработка лекций
20.	Рациональное питание спортсменов. энергетическая ценность питания. Энергетические затраты спортсменов	Проработка лекций
21.	Энергетическая ценность питания. Энергетические затраты спортсменов. Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена	Проработка лекций
22.	Основные продукты питания спортсменов. Характеристика основных пищевых продуктов и их значение в питании	Проработка лекций
23.	Пищевые продукты специального назначения. Физиологические основы диетического (лечебного) питания	Проработка лекций
24.	Пищевые продукты специального назначения. Физиологические основы диетического (лечебного) питания	Проработка лекций
25.	Рациональное питание при развитии физических качеств. питьевой режим (прием воды, жидкости и энергетических веществ) в ходе выполнения упражнения. Температурная регуляция и баланс жидкости в организме	Чтение обязательной и дополнительной литературы
26.	Активаторы и ингибиторы обмена веществ	Проработка лекций
27.	Гигиенические основы питания. Пищевые добавки	Чтение обязательной и дополнительной литературы
28.	Гигиенические основы питания. Санитарно-эпидемиологическая безупречность пищи. Экологические проблемы питания	Чтение обязательной и дополнительной литературы
29.	Особенности питания разных групп населения, занимающихся спортом.	Проработка лекций
30.	Спортивное питание в подготовке спортсменов разных видов спорта	Проработка лекций
31.	Дополнительное питание спортсменов	Проработка лекций
32.	Рациональное питание юных спортсменов.	Проработка лекций
33.	Пути повышения работоспособности спортсменов с помощью факторов питания. БАД для питания спортсменов. Классификация и виды БАД, принципы их применения в спорте. Рекомендации по применению БАД	Проработка лекций

34.	Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения. Классификация нутриентов спортивного питания по достигаемым эргогенным эффектам	Проработка лекций
35.	Эргогенная диететика в процессе подготовки спортсменов	Проработка лекций
36.	Фармакологическое обеспечение мышечной деятельности.	Проработка лекций
37.	Зачет	Самостоятельное изучение заданного материала

Требования к подготовке к занятиям

Проработка лекций. предполагает изучение содержания лекции; дополнительные литературные источники по теме лекции. *Критерии оценки:* содержательность, соответствие теме.

Практическое задание предполагает выполнение в альбоме зарисовок, схем, таблиц. *Критерии оценки:* своевременность, полнота и правильность выполнения задания.

Тестирование предполагает изучение содержания лекции. *Критерии оценки:* своевременность сдачи. *Оценка теста:* 61-75% - удовлетворительно, 76-85% - хорошо, 86-100% - отлично.

Контрольная работа. Предполагает подготовку с использованием лекций, основной и дополнительной литературы; ответы на вопросы. *Критерии оценки:* содержательность, соответствие теме, своевременность выполнения задания.

Реферат предполагает следующие критерии: полнота и логичность изложения материала в соответствии с реферата;- последовательность изложения материала; -при докладе владение речью и терминологией; умение иллюстрировать материал конкретными примерами; - умение формулировать выводы и делать обобщения; - степень самостоятельности изложения доклада.

Чтение обязательной и дополнительной литературы. Предполагает: -изучить дополнительные литературные источники по теме лекции; -расширить содержание вопросов лекции дополнительными фактами и примерами. *Критерии оценки:* содержательность, соответствие теме, своевременность выполнения задания.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Промежуточная аттестация по дисциплине в 4 семестре предполагает проведение зачёта в форме собеседования.

Критерии выставления зачёта

Оценка «зачтено» выставляется студенту, который:

- посещает лекционные и семинарские занятия
- успешно проходит тестирование (на оценку "3" и выше).
- выполняет практические задания на семинарских занятиях (на оценку "3" и выше)
- прочно усвоил предусмотренный программный материал;
- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;
- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов.

2. Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который допустил существенные ошибки при ответе на вопросы; не может ответить на дополнительные вопросы.

Оцениваемые показатели ответов студентов:

1. Полнота изложения и последовательность изложения материала.

2. Владение терминологией, умение приводить практические примеры. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.

3. Умение делать обобщение, выводы, сравнение.

4. Лаконичность изложения.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который допустил существенные ошибки при ответе на вопросы; не может ответить на дополнительные вопросы.

3. *Студенты, обучающиеся по индивидуальному графику*, получают индивидуальное задание: выполнение тестовых заданий по дисциплине, практических заданий. В конце семестра (после выполнения самостоятельных заданий) при собеседовании с преподавателем оценивается уровень знаний студента и выставляется зачет.

Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации

Вопросы к зачёту

1. Биологические функции белков.
2. Строение и классификация аминокислот.
3. Классификация белков.
4. Строение и биологическая роль глюкозы.
5. Строение и биологическая роль гликогена.
6. Строение и биологическая роль жиров.
7. Общие закономерности строения жирных кислот.
8. Общая характеристика обмена веществ. Пищеварение и метаболизм.
9. Переваривание и всасывание углеводов в пищеварительном тракте.
10. Синтез и распад гликогена в печени.
11. Общая характеристика ГДФ-пути распада углеводов.
12. Превращение глюкозы и гликогена в пируват.
13. Окислительное декарбоксилирование пирувата.
14. Цикл трикарбоновых кислот.
15. Итоговое уравнение и биологическая роль гликолиза.
16. ГМФ-путь распада углеводов, его биологическая роль.
17. Регуляция обмена углеводов.
18. Переваривание и всасывание жиров в пищеварительном тракте.
19. Окисление жирных кислот.
20. Образование и использование кетоновых тел.
21. Синтез жирных кислот и жира.
22. Значение питания для организма. Основные принципы построения рационального сбалансированного питания.
23. Виды суточных энергозатрат человека, их характеристика.
24. Энергозатраты различных групп населения и методы определения.
25. Теория сбалансированного питания.
26. Рациональное питание, основные термины системы рационального питания.
27. Энергетическая ценность питания.
28. Пищевая ценность белков, жиров, углеводов.
29. Белки пищи, их классификация, значение. Нормы потребления.
30. Жиры, их классификация и значение. Нормы потребления.
31. Углеводы, их классификация и значение. Нормы потребления.
32. Минеральные вещества. Минеральный состав пищи. Минеральные воды.
33. Витамины. Классификация витаминов, их значение для организма. Пищевые источники витаминов. Способы сохранения витаминов.
34. Основные витамины и специальные комплексы, используемые в спорте для повышения работоспособности и ускорения процесса
35. Минеральные вещества, микроэлементы пищи. Их источники и нормы потребления. Микроэлементы как регуляторы кислотно-щелочного равновесия организма.
36. Пищевые добавки.

37. Вода в питании. Приемы утоления жажды.
38. Режим питания.
39. Пищевая характеристика молока и молочных продуктов.
40. Пищевая характеристика муки и хлебных изделий.
41. Пищевая характеристика мясных и рыбных продуктов.
42. Доброкачественность пищи. Пищевые отравления и их профилактика.
43. Голодание как стимулятор общего анаболизма.
44. Длительное голодание и разгрузочные диеты.
45. Биологически активные добавки. Классификация и виды БАД.
46. Эргоценные нутриенты и эффекты от их применения. Классификация нутриентов спортивного питания по достигаемым эргогенным эффектам.
47. Гигиенические требования к питанию спортсмена на дистанции.
48. Гигиенические требования к питанию спортсмена в восстановительном периоде.
49. Гигиенические требования к питанию спортсмена перед стартом.
50. Гигиенические требования к питанию при регулировании и сгонке веса спортсмена.
51. Особенности спортивного питания в среднем и пожилом возрасте.
52. Особенности питания спортсменов в условиях высокогорья и жаркого климата.
53. Белковые и белково-углеводные препараты и смеси.
54. Углеводные и углеводно-минеральные напитки и смеси.
55. Питательные смеси, содержащие углеводы и полиненасыщенные жирные кислоты.
56. Питательные смеси, напитки и блюда, обогащенные полиненасыщенными жирными кислотами и белками
57. Дополнительное питание спортсменов при развитии силовых качеств.
58. Дополнительное питание после истощающих тренировок на выносливость.
59. Питание спортсменов во время и после длительных пробегов.
60. Особенности питания детей и подростков, занимающихся спортом.
61. Продукты повышенной биологической ценности и натуральные биокорректоры. Обоснование и особенности применения в спортивной практике.
62. Основные витамины и специальные комплексы, используемые в спорте для повышения работоспособности и ускорения процесса восстановления.
63. Фармакологическое обеспечение мышечной деятельности
64. Проблема допинга в спорте.

Примерные темы рефератов

1. Влияние занятий спортом на показатели обмена веществ
2. Особенности терморегуляции при мышечной деятельности при различных условиях внешней среды
3. Физиологическая роль и гигиеническое значение для спортсменов белков, жиров, углеводов.
4. Физиологическая роль и гигиеническое значение для спортсменов витаминов и минеральных веществ.
5. Доброкачественность пищи (пищевые отравления и их профилактика, методики определения доброкачественности пищи).
6. Профилактика и коррекция избыточного веса. Требования к питанию при регулировании и сгонке веса у спортсмена.
7. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий спортом. Контроль за калорийностью пищи.
8. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов и БАДов.
9. Болезни неправильного питания (классификация; факторы, влияющие на усвояемость пищи; отрицательное влияние избыточной массы тела и ожирения на состояние

здоровья, работоспособность, психофизиологические функции; понятие о булимии и анорексии, причины их развития у спортсменов различных видов спорта).

10. Традиционные и нетрадиционные представления о здоровом питании.
11. Системы питания (сыроедение, натуральное питание, вегетарианство, раздельное питание, питание по группам крови), критика.
12. Особенности питания спортсменов в условиях высокогорья и жаркого климата.
13. Классификация и назначение пищевых добавок.
14. Избыточное питание. Способы коррекции избыточного веса
15. Режимы питания в разных видах спорта
16. Питание спортсмена-любителя (физкультурника).
17. Режим питания в дни соревнований.
18. Питание и коррекция массы тела
19. Фармакологическое обеспечение мышечной деятельности
20. Проблема допинга в спорте
21. Применение БАД на разных этапах подготовки (вид спорта на выбор)
22. Режимы питания детей и подростков. Режимы питания детей и подростков, занимающихся спортом.
23. Физиологические основы голода, аппетита и насыщения. Влияние индивидуального биоритма на потребности приема пищи человека
24. Физиология пищеварения. Влияние микрофлоры толстого кишечника на здоровье человека.
25. Значение процессов пищеварения в ротовой полости на дальнейшее пищеварение в организме и влияние его в профилактике желудочно-кишечных заболеваний
26. Особенности терморегуляции при мышечной деятельности при различных условиях внешней среды
27. Поиски новых источников белка. Влияние белковой недостаточности на здоровье человека.
28. Полноценные белки. Критерии оценки белка. Методы оценки качества белков в продуктах питания.
29. Жироподобные вещества в питании человека.
30. Изменения, происходящие в жирах, при длительной термической обработке и влияние на здоровье. Какие продукты и блюда могут быть источниками «перегретых жиров».
31. Роль углеводов в питании. Проблема избыточного количества углеводов в питании современного человека.
32. Роль витаминов в жизнедеятельности человека. Гиповитаминозное состояние и его профилактика.
33. Роль витаминов А и D в питании детей. Участие витамина D в профилактике рахита, в нормализации фосфорного и кальциевого обмена.
34. Особенности питания беременных и кормящих женщин.
35. Питание пожилых людей с учетом климата.
36. Генетически модифицированные продукты.
37. Характеристика рационов лечебно-профилактического питания: вариант диеты с пониженным и повышенным количеством белка (изучение диеты №7).
38. Характеристика рационов лечебно-профилактического питания: вариант диеты с пониженной калорийностью (изучение диеты №8) (или вариант диеты с пониженной калорийностью, изучение диеты № 9).
40. Диеты без номерного обозначения (яблочная, из сырых фруктов, молочная, изюмная, творожная и др.).
41. Пробиотики и функциональное питание, состав и механизм действия.
42. Концепция сбалансированного питания А.А. Покровского

43. Роль известных русских физиологов И.А. Павлова, И.М. Сеченова в улучшении здоровья и работоспособности населения.
44. Здоровый образ жизни и его основные элементы при тренировочных режимах связанных с регуляцией массы тела
45. Рациональный суточный режим.
45. Оптимальный двигательный режим.
46. Основы рационального питания и применение восстановительных средств при регуляции массы тела
47. Система обеспечения адекватности питания спортсменов при регуляции массы тела, сохранении должной массы тела.
48. Обеспечение доброкачественности спортивного питания при разных рационах.
49. Фальсификация продуктов как проблема безопасности питания при наборе массы тела.
50. Рекомендуемые пищевые продукты для рациона спортсмена и масса тела.
51. Биологически активные добавки в спортивной практике единоборцев.
52. Основы спортивной диетологии при регуляции массы тела.
53. Расстройства питания. Меры профилактики и борьбы.
54. Санитарно- гигиенические аспекты обеспечения питания спортсмена при регуляции массы тела.

Представление реферата - доклад. Требования к докладу.

Презентация из 10-12 слайдов. Схема презентации: титульный слайд, введение (план презентации), основная часть, заключение (выводы), список использованных источников, благодарности (подпись), обратная связь. Основная часть - формулируются задачи о современное состояние проблемы и схематическое представление основных физических эффектов, на которых основано исследование, затем приводятся основные результаты проделанной работы.

Общие требования. Средний расчет времени, необходимого на презентацию ведется исходя из количества слайдов. Обычно на один слайд необходимо не более двух-трех минут. Необходимо использовать максимальное пространство экрана (слайда) - например, растянув рисунки. По возможности используйте верхние $\frac{3}{4}$ площади экрана (слайда), т.к. с последних рядов нижняя часть экрана обычно не видна. Дизайн должен быть простым и лаконичным. Каждый слайд должен иметь заголовок. Слайды могут быть пронумерованы с указанием общего количества слайдов в презентации. Завершать презентацию следует кратким резюме, содержащим ее основные положения, важные данные, прозвучавшие в докладе, и т. д. Все заголовки должны быть выполнены в едином стиле (цвет, шрифт, размер, начертание). Текст слайда для заголовков должен быть размером 24-36 пунктов. Точку в конце заголовков не ставить. Короткие заголовки.

Пропорциональные шрифты, такие как Arial, Tahoma, Verdana, Times New Roman, Georgia и др. Использовать не более 2-3 различных шрифтов, вполне достаточно и одного. Размер шрифта для текста 18-22 пункта. Шрифт менее 16 пунктов плохо читается при проекции на экран. Чрезмерно крупный размер шрифта затрудняет процесс беглого чтения. Прописные буквы воспринимаются тяжелее, чем строчные. Жирный шрифт, курсив и Caps lock используйте только для выделения. Гарнитуры с засечками легче воспринимаются читателем и способствуют лучшему пониманию прочитанного. Цифры лучше воспринимаются, если они образованы прямыми линиями.

Цветовая гамма и фон. Три-пять цветов, среди которых могут быть как теплые, так и холодные. В выборе цветовой палитры должны быть учтены эргономические требования: значения цветов должны быть постоянны и соответствовать устойчивым ассоциациям. Психологические моменты: основное свойство «теплых» цветов – вызывать возбуждение, они стимулируют интерес человека к внешнему миру, общению и деятельности. «Холодные» цвета вызывают торможение. Это успокаивающие и снимающие возбуждение цвета, они вносят в поведение человека рассудочность, рациональность.

Стиль изложения. Следует использовать минимум текста. Рекомендуется помещать на слайд только один тезис. Распространенная ошибка – это представление на слайде более чем одной мысли. Следует сокращать предложения. Чем меньше фраза, тем она быстрее усваивается. Способы сокращений: удаление слов, без которых смысл не потеряется; замена слов на более краткие; использование аббревиатур (ОАО, ROI, KPI); использование символов вместо слов (\$ - доллар, % - процент). Текст на слайдах форматируется по ширине. Размер и цвет шрифта подбираются так, чтобы текст был хорошо виден. Подчеркивание не используется, т.к. оно в документе указывает на гиперссылку. Элементы списка отделяются точкой с запятой. В конце обязательно ставится точка. На схемах текст лучше форматировать по центру. Следует избегать эффектов анимации текста и графики, за исключением самых простых, например, медленного исчезновения или возникновения полосами, хотя и они должны применяться в меру. Если возможно, лучше использовать структурные слайды вместо текстовых. Рекомендуется использовать пустой слайд, чтобы сконцентрировать внимание аудитории на том, что вы говорите.

Иллюстрации. Использовать как можно больший размер; если это возможно, иллюстрации стоит распределить по нескольким слайдам, нежели размещать их на одном, но в уменьшенном виде. Изображение должно занимать не более 60% размера слайда. Иллюстрации должны быть подписаны на языке представления работы. Используйте горизонтальное направление текста. Размер шрифта для надписей – обозначений на рисунке на объектах не ниже 12 пунктов. Требования к оформлению диаграмм. У диаграммы должно быть название или таким названием может служить заголовок слайда; диаграмма должна занимать все место на слайде; линии и подписи должны быть хорошо видны. Требования к оформлению таблиц: название таблицы; цельность восприятия.

6.2. Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев в оценивании компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	ПК-1 Способен анализировать показатели подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и рекомендации по улучшению методики подготовки	Знать: особенности метаболизма белков, жиров, углеводов; методы биохимического контроля занимающихся фитнесом и спортом; гигиенические основы питания рационального питания; цели и задачи построения системы питания в фитнесе и спорте; цели и задачи построения системы питания лиц с разным уровнем двигательной активности; структуру и функции базового питания спортсменов, его значение для удовлетворения	Контроль вопросы по темам	Полнота изложения материала. – Последовательность изложения. – Владение речью и терминологией. – Умение иллюстрировать материал конкретными примерами. – Умение делать обобщение, выводы, сравнение. – Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов. – Лаконичность

		пластических и энергетических потребностей организма; основы лечебного питания при различных заболеваниях.	Фонд тестовых заданий	изложения. Количество правильно выполненных заданий
		Уметь: оценивать качество питания спортсмена и вносить необходимые изменения с учетом направленности и этапом тренировочно-соревновательного процесса; составлять и корректировать индивидуальный рацион питания лиц, занимающихся фитнесом и спортом.	Ситуационные задания	-соответствие выполненного задания поставленным задачам; -соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания; -уровень владения материалом задания при ответах на вопросы

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Ершов, Ю. А. Общая биохимия и спорт : учебное пособие / Ю. А. Ершов. — Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2010. — 368 с. — ISBN 978-5-211-05595-7. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/13096.html> (дата обращения: 25.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Михайлов, С. С. Биохимия двигательной деятельности : учебник для вузов и колледжей физической культуры / С. С. Михайлов. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 296 с. — ISBN 978-5-906839-41-1. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55577.html> (дата обращения: 25.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература:

1. Кулиненко, О. С. Биохимия в практике спорта / О. С. Кулиненко, И. А. Лапшин. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 182 с. — ISBN 978-5-9500184-2-8. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88466.html> (дата обращения: 25.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии : учебное пособие / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Томск : Томский политехнический университет, 2011. — 152 с. — ISBN 978-5-98298-987-1. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/34717.html> (дата обращения: 25.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7.3 Интернет-ресурсы:

1. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru/>
2. ВИНТИ РАН: Всероссийский институт научной и технической информации РАН. <http://www.viniti.ru/>
3. <http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Clarivate Analytics – Web of Science Core Collection. Поставщик контента: ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России». https://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=C2ivzMxspGLnBiQvQWN&preferencesSaved=

2. МБД Скопус <https://www.scopus.com/home.uri>
3. Электронный каталог музейно-библиотечного центра ТюмГУ <http://www.tmnlib.ru> \
4. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) <https://icdlib.nspu.ru/>
5. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
6. Научная электронная библиотека <https://www.elibrary.ru/>
7. Российская государственная библиотека (РГБ) <http://rsl.ru>
8. Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

- Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства:
- платформа для электронного обучения Microsoft Teams, Microsoft Office 365, Пакет Adobe Creative Cloud: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, After Effects, Acrobat Pro и пр.
- Свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства: не используется

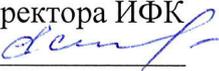
9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения лекционных и семинарских занятий необходима аудитория, укомплектованная учебной мебелью (парты, стулья); оснащённая, техническими средствами обучения (компьютер, мультимедийное оборудование) и доской (грифельная или мультимедийная).

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем директора ИФК

Симоновой Е.А. 

РАЗРАБОТЧИКИ

Евдаш В. М., Сухарева О.Э.

Иностранный язык для академических целей (английский)

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль) / Специализация: Индустрия фитнеса и массового спорта

форма обучения очная, заочная

1. Планируемые результаты освоения дисциплины

1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля):

УК-4, УК-5

1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:

Знания:

- основных особенностей академического и профессионального коммуникативного взаимодействия (лексические, грамматические аспекты);
- лексико-грамматический материала, характерного для устной и письменной профессионально-ориентированной коммуникации;
- базовых характеристик дискуссии как особого типа академического и профессионального дискурса;
- способов убеждения, видов прямых и косвенных доказательств;
- основных особенностей культуры страны изучаемого языка и основы культуры реализации коммуникативного взаимодействия.

Умения:

- организовать академическое и профессиональное коммуникативное взаимодействия с учетом целей, задач и коммуникативной ситуации;
- применять технологию построения эффективной коммуникации, передачей профессиональной информации как в устной, так и в письменной формах в рамках академического и профессионального взаимодействия;
- осуществлять выбор и применять современные информационно-коммуникативные технологии, в том числе на иностранном языке для академического и профессионального взаимодействия;
- участвовать в дискуссионном академическом и профессиональном общении;
- проводить анализ вербального и невербального поведения представителей страны изучаемого языка;
- использовать разнообразные стратегии для установления контакта с представителями других культур с учетом особенностей этнических групп и конфессий, преодолевать существующие стереотипы.

Навыки:

- академического и профессионального взаимодействия с учетом целей, задач и коммуникативной ситуации;
- построения эффективной коммуникации, передачи профессиональной информации в устной и в письменной формах в рамках академического и профессионального взаимодействия;
- правильного общения и взаимодействия между социальным субъектом, социальными группами, общностями и обществом в целом;
- установления контакта с представителями других культур с учетом особенностей этнических групп и конфессий;
- работы с современными информационно-коммуникативными технологиями, в том числе на иностранном языке для академического и профессионального взаимодействия.

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)	
			1	2
Общий объем	зач. ед.	4	2	2
	час	144	72	72
Из них:				
Часы контактной работы (всего):		44	22	22
Лекции		0	0	
Практические занятия		40	20	20
Лабораторные/практические занятия по подгруппам		0	0	0
Консультации и иная контактная работа		4	2	2
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		91	50	41
Контроль		9	0	9
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		Зачет, экзамен	зачет	экзамен

3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Консультации и иная контактная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
1.	Введение в дисциплину «ИЯ для академических целей»	2	0	1	0	0
2.	Академическое письмо: простые и сложные предложения	8	0	2	0	0
3.	Степень магистра. Молодой исследователь	6	0	2	0	0
4.	Направление магистерской программы	6	0	2	0	0

5.	Академическое письмо: абзац как базовый элемент структуры академического текста	8	0	1	0	0
6.	Искусство публичных выступлений	8	0	2	0	0
7.	Академическое чтение	10	0	4	0	0
8.	Академическое письмо: технологии генерации идей	6	0	2	0	0
9.	Академическое письмо: эссе как вид академического текста	8	0	2	0	0
10.	Аргументация и убеждение	8	0	2	0	0
11.	Зачет	2	0	0	0	2
	Итого: (часов)	72	0	20	0	2
2 семестр						
1.	Академическое письмо: научные базы данных	2	0	2	0	0
2.	Академическое письмо: научная статья	8	0	2	0	0
3.	Научные дискуссии: круглый стол	4	0	2	0	0
4.	Академическое письмо: раздел «Методы»	6	0	2	0	0
5.	Академическое письмо: разделы «Результаты» и «Дискуссия»	8	0	2	0	0
6.	Академическое чтение	10	0	2	0	0
7.	Академическое письмо: исследовательский вопрос, метаданные научной статьи, стратегии	10	0	2	0	0

	изложения текста					
8.	Академическое письмо: заявки на гранты и конференции	8	0	2	0	0
9.	Научные конференции: ролевая игра	8	0	2	0	0
10.	Деловая переписка	6	0	2	0	0
11.	Экзамен	2	0	0	0	2
	Итого: (часов)	72	0	20	0	2

4. Система оценивания.

Обучающиеся, не набравшие 61 балла в течение семестра, или не согласные с оценкой, полученной по итогам текущего контроля в семестре, проходят промежуточную аттестацию в форме зачета в первом семестре, экзамена во втором семестре.

При проведении промежуточной аттестации результаты, полученные обучающимся в семестре, переводятся в формат традиционной оценки в соответствии со шкалой перевода баллов:

- от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;
- от 61 до 100 баллов – «зачтено».

Обучающиеся, набравшие по итогам работы в семестре менее 61 балла, сдают зачет по дисциплине.

Зачет включает:

1. Составление терминологического словаря;
2. Написание эссе (250-300 слов).

- 60 баллов и менее – «неудовлетворительно»;
- от 61 до 75 баллов – «удовлетворительно»;
- от 76 до 90 баллов – «хорошо»;
- от 91 до 100 баллов – «отлично».

Обучающиеся, не набравшие достаточного количества баллов для оценки или желающие повысить экзаменационный балл, сдают экзамен в период экзаменационной сессии.

Содержание экзамена:

1. Презентация по результатам исследовательской работы.
2. Составление терминологического словаря.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1 Литература:

1. Терещенко, Ю. А. Деловой английский язык: учебное пособие для магистрантов / Ю.А. Терещенко. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 76 с. — ISBN 978-5-4486-0567-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85745.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/85745> (дата обращения: 25.09.2022).
2. Никульшина, Н. Л. Учись писать научные статьи на английском языке: учебное пособие / Н. Л. Никульшина, О. А. Гливенкова, Т. В. Мордовина. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. — 172 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL:

<https://www.iprbookshop.ru/64609.html> (дата обращения: 25.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Новиков, В. К. Основы академического письма: курс лекций / В. К. Новиков. — Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2016. — 162 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65670.html> (дата обращения: 25.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5.2 Электронные образовательные ресурсы:

<https://scholar.google.ru>

www.writing.utoronto.ca/advice

<http://learnenglishteens.britishcouncil.org/skills/writing-skills-practice>

<http://www.autoenglish.org/writing.htm>

6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) <https://icdlib.nspu.ru/>

Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>

Журналы издательства SAGE Publication <https://journals.sagepub.com>

Журналы издательства Wiley <https://onlinelibrary.wiley.com>

7. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

MS Office, платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

8. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.