

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Романчук Иван Сергеевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 21.12.2022 13:38:01

Уникальный программный ключ:

6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

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

## **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	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)	
			1	2
<b>Общая трудоемкость</b>	зач. ед.	4	2	2
	час	144	72	72
Из них:				
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		104	52	52
Лекции		0	0	0
Практические занятия		104	52	52
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0	0
<b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b>		40	20	20
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Зачет	Экзамен

## 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
	<b>Часов в 1 семестре</b>	0	52	0	52
	<b>Иностранный язык для академических целей (английский)</b>	0	52	0	52
1	Введение в дисциплину «ИЯ для академических целей»	0	2	0	2
2	Академическое письмо как способ коммуникации в науке	0	2	0	2
3	Степень магистра	0	2	0	2
4	Академическое письмо: простые предложения	0	2	0	2
5	Молодой исследователь	0	2	0	2

6	Академическое письмо: сложные предложения	0	2	0	2
7	Направление магистерской программы	0	2	0	2
8	Академическое письмо: абзац как базовый элемент структуры академического текста	0	2	0	2
9	Искусство публичных выступлений	0	2	0	2
10	Академическое письмо: виды абзацев	0	2	0	2
11	Академическое чтение	0	2	0	2
12	Академическое письмо: свойства абзаца	0	2	0	2
13	Рефлексия	0	2	0	2
14	Академическое письмо: свойства абзаца	0	2	0	2
15	Искусство публичных выступлений	0	2	0	2
16	Академическое письмо: технологии генерации идей	0	2	0	2
17	Искусство публичных выступлений	0	2	0	2
18	Академическое письмо: эссе как вид академического текста	0	2	0	2
19	Искусство публичных выступлений	0	2	0	2
20	Академическое письмо: виды эссе	0	2	0	2
21	Аргументация и убеждение	0	2	0	2
22	Академическое письмо: введение эссе	0	2	0	2
23	Аргументация и убеждение	0	2	0	2
24	Академическое письмо: заключение эссе	0	2	0	2
25	Академическое чтение	0	2	0	2
26	Рефлексия	0	2	0	2
27	Консультация	0	0	0	0
28	Зачет	0	0	0	0
	<b>Часов в 2 семестре</b>	0	52	0	52
	<b>Иностранный язык для академических целей (английский)</b>	0	52	0	52
1	Популяризация научных знаний: современные тенденции	0	2	0	2
2	Академическое письмо: научные базы данных	0	2	0	2
3	Международное сотрудничество	0	2	0	2
4	Академическое письмо: научная статья	0	2	0	2
5	Научные дискуссии: тактика и стратегии	0	2	0	2
6	Академическое письмо: структура научной статьи	0	2	0	2
7	Научные дискуссии: круглый стол	0	2	0	2
8	Академическое письмо: раздел «Методы»	0	2	0	2
9	Визуальная информация	0	2	0	2
10	Академическое письмо: разделы «Результаты» и «Дискуссия	0	2	0	2

11	Академическое чтение	0	2	0	2
12	Академическое письмо: исследовательский вопрос	0	2	0	2
13	Рефлексия	0	2	0	2
14	Академическое письмо: метаданные научной статьи	0	2	0	2
15	Магистерская диссертация: цели и задачи	0	2	0	2
16	Академическое письмо: литературный обзор	0	2	0	2
17	Магистерская диссертация: результаты	0	2	0	2
18	Академическое письмо: научная этика	0	2	0	2
19	Академическое чтение	0	2	0	2
20	Академическое письмо: стратегии изложения текста	0	2	0	2
21	Научные конференции	0	2	0	2
22	Академическое письмо: заявки на гранты и конференции	0	2	0	2
23	Научные конференции: ролевая игра	0	2	0	2
24	Деловая переписка	0	2	0	2
25	Мои научные достижения	0	2	0	2
26	Рефлексия	0	2	0	2
27	Консультация	0	0	0	0
28	Экзамен	0	0	0	0
	Итого (ак. часов)	0	104	0	104

#### 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://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.

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО  
Заместителем директора  
института физической культуры  
Симоновой Е.А.  
РАЗРАБОТЧИК  
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»  
форма обучения очная

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

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

ОПК-1, УК-2, УК-3, УК-5, УК-6.

1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:

### Знания:

- законодательные и нормативные акты, положения, типовые методики разработки бизнес-планов;

- методы и технические приемы бизнес-планирования;

- теоретические основы современного бизнес-планирования;

- компьютерные программы по бизнес-планированию и уметь пользоваться ими;

### Умения:

- творчески использовать полученные теоретические знания по бизнес планированию в процессе последующего обучения в соответствии с учебными планами подготовки и самостоятельно применять их в практической разработке бизнес-планов;

- детализировать, систематизировать и моделировать показатели в бизнес планировании;

- применять методы бизнес-планирования на практике;

### Навыки:

- самостоятельного овладения методами бизнес-планирования и применению этих знаний в практической разработке бизнес-планов

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)
			4
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>зач. ед.</b>	5	5
	<b>час</b>	180	180
Из них:			
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		80	80
Лекции		20	20
Практические занятия		60	60
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
<b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b>		100	100
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Зачет

### 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
	Часов в 4 семестре	20	60	0	80
	Бизнес-планирование и маркетинг в фитнесе и массовом спорте	20	60	0	80
1	Сущность и содержание бизнес-планирования в сфере физической культуры и спорта	2	0	0	2
2	Обоснование необходимости в бизнес-планировании деятельности производственных предприятий. Критерии отбора бизнес-идей (проблемный семинар)	0	2	0	2
3	Обоснование необходимости в бизнес-планировании деятельности производственных предприятий. Критерии отбора бизнес-идей (проблемный семинар)	0	2	0	2
4	Обоснование необходимости в бизнес-планировании деятельности производственных предприятий. Критерии отбора бизнес-идей (проблемный семинар)	0	2	0	2
5	Структура и содержание бизнес-плана	2	0	0	2
6	Доклад-презентация на тему: «Структура и содержание бизнес-плана физкультурно-спортивной организации»	0	2	0	2
7	Доклад-презентация на тему: «Структура и содержание бизнес-плана физкультурно-спортивной организации»	0	2	0	2
8	Доклад-презентация на тему: «Структура и содержание бизнес-плана физкультурно-спортивной организации»	0	2	0	2

9	Доклад-презентация на тему: «Структура и содержание бизнес-плана физкультурно-спортивной организации»	0	2	0	2
10	Анализ структуры рынка и расчет емкости рынка. Выбор потребителей спортивных услуг	2	0	0	2
11	Анализ рынка и конкурентов в рамках выбранной бизнес-идеи (групповая работа)	0	2	0	2
12	Анализ рынка и конкурентов в рамках выбранной бизнес-идеи (групповая работа)	0	2	0	2
13	План маркетинга. Анализ конкурентной среды и выработка стратегических преимуществ организации	2	0	0	2
14	Составление описательного раздела бизнес-плана для новой физкультурно-спортивной организации в г. Тюмени (проект студента).	0	2	0	2
15	Составление описательного раздела бизнес-плана для новой физкультурно-спортивной организации в г. Тюмени (проект студента).	0	2	0	2
16	Составление описательного раздела бизнес-плана для новой физкультурно-спортивной организации в г. Тюмени (проект студента).	0	2	0	2
17	Составление описательного раздела бизнес-плана для новой физкультурно-спортивной организации в г. Тюмени (проект студента).	0	2	0	2
18	Производственный и организационный план в системе бизнес-планирования	2	0	0	2
19	Разработка организационной структуры и формирование плана управления персоналом (групповая работа). Подготовка нормативной и законодательной базы для бизнес-плана	0	2	0	2
20	Разработка организационной структуры и формирование плана управления персоналом (групповая работа). Подготовка нормативной и законодательной базы для бизнес-плана	0	2	0	2
21	Разработка организационной структуры и формирование плана управления персоналом (групповая работа). Подготовка нормативной и	0	2	0	2

	законодательной базы для бизнес-плана				
22	Финансовый план и оценка эффективности результатов бизнес-планирования	2	0	0	2
23	Составление макета финансового раздела бизнес-плана для новой физкультурно-спортивной организации в г. Тюмени (проект студента)	0	2	0	2
24	Составление макета финансового раздела бизнес-плана для новой физкультурно-спортивной организации в г. Тюмени (проект студента)	0	2	0	2
25	Составление макета финансового раздела бизнес-плана для новой физкультурно-спортивной организации в г. Тюмени (проект студента)	0	2	0	2
26	Составление макета финансового раздела бизнес-плана для новой физкультурно-спортивной организации в г. Тюмени (проект студента)	0	2	0	2
27	Оценка эффективности бизнес проекта	2	0	0	2
28	Презентация результатов работы по бизнес-планированию в группах	0	2	0	2
29	Презентация результатов работы по бизнес-планированию в группах	0	2	0	2
30	«Спонсорство в сфере физической культуры и спорта»	0	2	0	2
31	Товар и товарная политика в маркетинге	2	0	0	2
32	Провести маркетинговое трехуровневое описание товара/услуги	0	2	0	2
33	Управление ценообразованием	0	2	0	2
34	«Спонсорство в сфере физической культуры и спорта»	0	2	0	2
35	Современная концепция маркетинга услуг	2	0	0	2
36	Управление ценообразованием	0	2	0	2
37	Дискуссия «Услуга и ее роль в современной экономике»	0	2	0	2
38	Политика физкультурно-спортивной организации в области ценообразования и продвижения	2	0	0	2
39	«Разработка организационной структуры управления проектом проведения Чемпионата России по футболному фристайлу»	0	2	0	2
40	«Разработка организационной	0	2	0	2

	структуры управления проектом проведения Чемпионата России по футболному фристайлу»				
41	Консультация по дисциплине	0	0	0	0
42	Зачет	0	0	0	0
	Итого (ак.часов)	20	60	0	80

#### 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 защит проектов.

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».

#### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 5.1 Литература:

1. Бизнес-планирование: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Экономика» и «Менеджмент» / В.З. Черняк [и др.] ; под ред. В.З. Черняка, Г.Г. Чараева. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 591 с. - ISBN 978-5-238-01812-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1028698> (дата обращения: 12.09.2022).

2. Горбунов, В. Л. Бизнес-планирование с оценкой рисков и эффективности проектов : научно-практическое пособие / В.Л. Горбунов. — 2-е изд. — Москва : РИОР : ИНФРА-М, 2020. — 288 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Наука и практика). —DOI: <https://doi.org/10.12737/0611-5>. - ISBN 978-5-369-00611-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1073041> (дата обращения: 12.09.2022).

3. Соловьёва, Ю. В. Соловьёва, Ю. В. Внутрифирменное планирование : учебное пособие для бакалавров / Ю. В. Соловьёва, М. В. Черняев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Дашков и К, 2020. - 210 с. - ISBN 978-5-394-03796-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1231990> (дата обращения: 12.09.2022).

4. Буров, В. П. Бизнес-план фирмы. Теория и практика : учебное пособие / В. П. Буров, А. Л. Ломакин, В. А. Морошкин. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 192 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-010999-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070506> (дата обращения: 12.09.2022).

##### 5.2 Электронные образовательные ресурсы:

1. Научная электронная библиотека -[www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)
2. Административно-управленческий портал <http://aup.ru>
3. Каталог публикаций по менеджменту <http://e-management.newmail.ru>
4. Новости менеджмента <http://managementnews.ru>
5. Сообщество менеджеров <http://www.e-executive.ru/>
6. Деловая пресса <http://www.businesspress.ru>
7. Сайт журнала «Вестник Маккинси» <http://www.vestnikmckinsey.ru/>
8. Глобальный портал forbes <http://www.forbes.com/>
9. Журнал «Top-manager» <http://www.top-manager.ru/>
10. Журнал «Strategy&Business» <http://www.strategy-business.com/>

#### 6. 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=](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](http://www.diss.rsl.ru)

**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.

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по учебно-методической работе

института физической культуры

Симонова Е.А.

РАЗРАБОТЧИК(И)

Манжелей И. В.

Психопедагогика массового спорта  
Рабочая программа  
для обучающихся по направлению 49.04.01 «Физическая культура»  
очной формы обучения

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля): ОПК-6; ПК-1; ПК-3.

1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:

### Психопедагогика массового спорта

ОПК- 6 Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе деятельности в области 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

ПК-3 Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы 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

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть следующими знаниями, умениями, навыками:

**Знания** о методологических основах анализа подготовленности и выступлений физкультурников и спортсменов; о совершенствовании психолого-педагогических основ физического воспитания и спортивной подготовки для учреждений образования и массового спорта;

**Умения** подбирать (проектировать) адекватные внешним и внутренним условиям средства, методы, формы совершенствования методик физического воспитания и спортивной подготовки в учреждениях образования и массового спорта;

**Навыки** разработки и реализации инновационных программ физического воспитания и спортивной подготовки для учреждений образования и массового спорта.

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)
			4
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>зач. ед.</b>	5	5
	<b>час</b>	180	180
Из них:			
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		80	80
Лекции		20	20
Практические занятия		60	60
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
<b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b>		100	100
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Экзамен

### 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак. часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
	Часов в 4 семестре	20	60	0	80
	Психопедагогика массового спорта	20	60	0	80
1	Введение в психопедагогику массового спорта. Психологическое сопровождение спортивного резерва	2	0	0	2
2	Введение в психопедагогику массового спорта. Психологическое сопровождение спортивного резерва	0	4	0	4
3	Психологическая структура личности и индивидуально-типологические особенности личности спортсмена	2	0	0	2
4	Психологическая структура личности и индивидуально-типологические особенности личности спортсмена	0	4	0	4
5	Мотивация в спортивной деятельности	2	0	0	2
6	Мотивация в спортивной деятельности	0	4	0	4
7	Мотивация в спортивной деятельности	0	4	0	4
8	Целеполагание в спорте	0	4	0	4
9	Психологический портрет дошкольника и младшего школьника. Психолого-педагогические рекомендации тренеру	2	0	0	2
10	Психологический портрет дошкольника и младшего школьника. Психолого-педагогические рекомендации тренеру	0	4	0	4
11	Психологический портрет подростка и старшеклассника. Психолого-педагогические рекомендации тренеру	2	0	0	2
12	Психологический портрет подростка и старшеклассника. Психолого-педагогические рекомендации тренеру	0	4	0	4
13	Изучение психофизиологических особенностей спортсменов	0	4	0	4

14	Универсальные психологические приемы в деятельности тренера Родитель спортсмена: проблемы и перспективы	2	0	0	2
15	Универсальные психологические приемы в деятельности тренера Родитель спортсмена: проблемы и перспективы	0	4	0	4
16	Психологические приемы в деятельности тренера	0	4	0	4
17	Психологические основы формирования двигательного навыка. Закономерности обучения двигательным действиям	2	0	0	2
18	Психологические основы формирования двигательного навыка. Закономерности обучения двигательным действиям	0	4	0	4
19	Психологические особенности деятельности тренера. Структура и содержательные характеристики деятельности тренера	2	0	0	2
20	Психологические особенности деятельности тренера. Структура и содержательные характеристики деятельности тренера	0	4	0	4
21	Психические напряжения в спорте	2	0	0	2
22	Психические напряжения в спорте	0	4	0	4
23	Методы саморегуляции психо-эмоциональных состояний в спортивной деятельности	2	0	0	2
24	Методы саморегуляции психо-эмоциональных состояний в спортивной деятельности	0	4	0	4
25	Методы саморегуляции психо-эмоциональных состояний	0	4	0	4
26	Подготовка к экзамену	0	0	0	0
27	Психопедагогика массового спорта	0	0	0	0
	Итого (ак.часов)	20	60	0	80

#### **4. Система оценивания.**

Обучающиеся, не набравшие 61 балла в течение семестра, или не согласные с оценкой, полученной по итогам текущего контроля, проходят промежуточную аттестацию в форме экзамена в 4 семестре.

Для получения экзамена автоматом студенту необходимо пройти 10 контрольных точек, выполнив задания по теме практических занятий, и набрать от 61 до 100 баллов.

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.

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» (91-100 баллов) 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» (76-90 баллов) 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» (61-75 баллов) 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» (0-60 баллов) 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.

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1 Литература:**

1. Бабушкин, Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. — Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта, Весь срок охраны авторского права. — Электрон. дан. (1 файл). — Саратов: Вузовское образование, 2020 — 449 с. — Весь срок охраны авторского права. —

Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/90578.html>>. Дата создания записи: 13.11.2020

2. Спортивная психология: учебник / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин, В. А. Сальников, Е. А. Науменко; под редакцией Г. Д. Бабушкина. — Спортивная психология, Весь срок охраны авторского права. — Электрон. дан. (1 файл). — Саратов: Вузовское образование, 2021 — 400 с. — Весь срок охраны авторского права. — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/99249.html>>.

## 5.2 Электронные образовательные 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://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)

## 6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

[IPR Books](#), [Znanium](#), [Лань](#), [ЮРАЙТ](#), [МЭБ](#), [ИВИС](#), [НЭБ](#), [Grebennikon](#).

## 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 лекционного типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

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.

Аудитория для самостоятельной работы оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональные компьютеры.

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО  
Заместителем директора  
института физической культуры  
Симоновой Е.А.  
РАЗРАБОТЧИКИ  
Черкасов В.В., 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»  
очная форма обучения

## **1. Планируемые результаты освоения дисциплины**

### **1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины(модуля):**

УК-1; ОПК-7; ОПК-8.

### **1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:**

#### **Знания:**

- системы научного знания о ФК и С, ее структуре;
- междисциплинарной интеграции комплексов наук, изучающих ФК и С: естественно-научных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных;
- основных аспектов системных подходов как базы научного осмысления интегративной сущности ФК и С;
- базовых концепций философско-культурологического уровня методологии и основополагающие социокультурные концепции физической культуры;
- сущностных смен парадигм теоретического знания в сфере физической культуры и спорта;
- методов сбора научно-методической информации с целью разработки методических комплексов, тренировочных программ, проектов в сфере ФК, программы исследования в области ФК;
- методов сбора научно-методической информации в области подготовки спортсменов, рекреационной деятельности, организационно-управленческой деятельности;
- 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;
- теории и методологии совершенствования научных исследований в области физической культуры и спорта, в области подготовки спортсменов, в рекреационной деятельности, культурно-просветительской деятельности;
- основ теории и методологии совершенствования физической культуры в сферах образования, труда, досуга; - современные социокультурные проблемы наук о ФК и спорте;
- тенденции развития науки в современный период и взаимосвязь их со сферой физической культуры и спорта;
- о соматопсихическом и социокультурном единстве, в том числе необходимом для управления своими состояниями в педагогической деятельности, для управления своими состояниями в тренерской деятельности, для управления своими состояниями в рекреационной деятельности;
- процессов интеграции современных технологий в проектирование физкультурной деятельности; обобщенные варианты решения проблем, возникающих в ходе реализации проекта;
- основных проблемы рекреационной деятельности; основные проблемы культурнопросветительской деятельности; основных научных и практических проблем; проблемы установления отношений в рамках педагогического процесса;
- стратегии разрешения проблем в отрасли; о процессах интеграции современных технологий в образовательный процесс.

#### **Умения:**

- обосновывать теоретико-практические вопросы совершенствования функционирования физической культуры в сферах образования, труда, досуга с теоретико-методологических позиций современной теории физической культуры;

- интегрировать частные, дифференцированные аспекты научного знания в сфере физкультурного образования в целостные концепции с использованием системного подхода в совокупности его аспектов;

- 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;

- обосновывать теоретико-практические вопросы совершенствования функционирования физической культуры в сферах образования, труда, досуга с теоретико-методологических позиций современной теории физической культуры;

- 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;

- понимать развитие теоретического знания о физической культуре и спорте как проявление общих тенденций развития науки, возрастающей взаимосвязи его с социокультурными концепциями;

- оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе критического осмысления; ОПК-8 - воспринимать теоретическое знание в сфере физической культуры как совокупность теорий разного уровня и степени общности, понимать их взаимоотношения между собой;

- видеть в развитии разнообразных аспектов знания о физической культуре и спорте (от ее медико-биологического аспекта до философского осмысления) проявление необходимости понимания в ее сфере человека как целостности;

- выявлять в науках о физической культуре и спорте блоки наиболее дискуссионных проблем, требующих в современный период своего решения.

- Выявлять в науках о физической культуре и спорте блоки наиболее дискуссионных проблем, требующих в современный период своего решения;

### **Навыки:**

-применения актуальных средств, методов, технологий профессиональной деятельности, способами определения приоритетных видов профессиональной деятельности в физкультурном образовании, спорте,

- двигательной рекреации и туризме и использования их для решения задач сохранения и укрепления здоровья и повышения качества жизни населения, подготовки спортсменов высокой квалификации – профессиональной речевой коммуникации на русском языке;

- применения широкого арсенала теоретико-методологических подходов к вычленению актуальнейших современных проблем в науках о физической культуре и спорте и способами их решения;

- привлечения знания смежных и вспомогательных дисциплин, позволяющими наиболее эффективно решать современные научные проблемы, возникающие в сфере физической культуры и спорта;

- формулировки основных категорий научного исследования; сбора, анализа, систематизации и интеграции научно-методической информации с целью эффективного решения научных задач конкретного исследования.

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)	
			1	2
<b>Общая трудоемкость</b>	зач. ед.	7	3	4
	час	252	108	144
Из них:				
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		108	48	60
Лекции		36	16	20
Практические занятия		72	32	40
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0	0
<b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b>		144	60	84
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Зачет	Дифференцированный зачет

### 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
	Часов в 1 семестре	16	32	0	48
	Современные проблемы наук о физической культуре и спорте	16	32	0	48
1	Система научного знания о физической культуре и спорте, ее структура	2	0	0	2
2	Система научного знания о физической культуре и спорте, ее структура	0	2	0	2
3	Система научного знания о физической культуре и спорте, ее структура	0	2	0	2
4	Система научного знания о физической культуре и спорте, ее структура	2	0	0	2
5	Система научного знания о физической культуре и спорте, ее структура	0	2	0	2
6	Система научного знания о физической культуре и спорте, ее структура	0	2	0	2
7	Проблема разработки концептуальных представлений о тенденциях развития физической культуры и спорта	2	0	0	2
8	Проблема разработки концептуальных представлений о тенденциях развития физической культуры и спорта.	0	2	0	2
9	Проблема разработки концептуальных представлений о тенденциях развития физической культуры и спорта.	0	2	0	2
10	Проблема разработки концептуальных представлений о тенденциях развития физической культуры и спорта	2	0	0	2
11	Проблема разработки концептуальных представлений о тенденциях развития	0	2	0	2

	физической культуры и спорта.				
12	Проблема разработки концептуальных представлений о тенденциях развития физической культуры и спорта.	0	2	0	2
13	Сравнительный анализ традиционных и нетрадиционных направлений в сфере физической культуры и спорта	2	0	0	2
14	Сравнительный анализ традиционных и нетрадиционных направлений в сфере физической культуры и спорта.	0	2	0	2
15	Сравнительный анализ традиционных и нетрадиционных направлений в сфере физической культуры и спорта.	0	2	0	2
16	Сравнительный анализ традиционных и нетрадиционных направлений в сфере физической культуры и спорта	2	0	0	2
17	Сравнительный анализ традиционных и нетрадиционных направлений в сфере физической культуры и спорта.	0	2	0	2
18	Сравнительный анализ традиционных и нетрадиционных направлений в сфере физической культуры и спорта.	0	2	0	2
19	Научно-прикладные аспекты совершенствования отечественной системы физического воспитания	2	0	0	2
20	Научно-прикладные аспекты совершенствования отечественной системы физического воспитания	0	2	0	2
21	Научно-прикладные аспекты совершенствования отечественной системы физического воспитания	0	2	0	2
22	Научно-прикладные аспекты совершенствования отечественной системы физического воспитания	2	0	0	2
23	Научно-прикладные аспекты совершенствования отечественной системы физического воспитания	0	2	0	2
24	Научно-прикладные аспекты совершенствования отечественной системы физического воспитания	0	2	0	2
25	Консультация по дисциплине	0	0	0	0
26	Современные проблемы науки о физической культуре и спорте	0	0	0	0
	Часов в 2 семестре	20	40	0	60
	Современные проблемы наук о физической культуре и спорте	20	40	0	60
1	Дидактическая проблематика в сфере физической культуры	2	0	0	2
2	Дидактическая проблематика в сфере физической культуры	0	2	0	2
3	Дидактическая проблематика в сфере	0	2	0	2

	физической культуры				
4	Пути углубления принципов, средств и методов обучения двигательным действиям на основе новых подходов в исследовании закономерностей двигательных умений и навыков	2	0	0	2
5	Средства и методы обучения двигательным действиям на основе новых подходов в исследовании закономерностей двигательных умений и навыков	0	2	0	2
6	Средства и методы обучения двигательным действиям на основе новых подходов в исследовании закономерностей двигательных умений и навыков	0	2	0	2
7	Методологические аспекты развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания	2	0	0	2
8	Методологические аспекты развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания	0	2	0	2
9	Методологические аспекты развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания	0	2	0	2
10	Проблематика углубленного познания закономерностей оптимизации процесса физического развития индивида и совершенствования технологий воспитания физических качеств и двигательных способностей	2	0	0	2
11	Проблематика углубленного познания закономерностей оптимизации процесса физического развития индивида и совершенствования технологий воспитания физических качеств и двигательных способностей	0	2	0	2
12	Методологические основы и концептуальные аспекты развития физической культуры и спорта	0	2	0	2
13	Проблематика дальнейшей разработки теории и технологии современного спорта	2	0	0	2
14	Проблематика дальнейшей разработки теории и технологии современного спорта	0	2	0	2
15	Проблематика междисциплинарной области теории спорта «Спортивная рекордология»	0	2	0	2

16	Современная теория подготовки спортсменов и ее основные разделы	2	0	0	2
17	Современная теория подготовки спортсменов и ее основные разделы	0	2	0	2
18	Основные разделы современной теории подготовки спортсменов	0	2	0	2
19	Проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва	2	0	0	2
20	Проблемы спортивного отбора и ориентации	0	2	0	2
21	Проблемы спортивного отбора и подготовки спортсменов различного квалификационного уровня на современном этапе	0	2	0	2
22	Дифференцированный подход как стратегия индивидуально-ориентированного тренировочного процесса подготовки спортсменов	2	0	0	2
23	Проблемы реализации дифференцированного подхода в спортивной подготовке	0	2	0	2
24	Проблемы реализации дифференцированного подхода в спортивной подготовке	0	2	0	2
25	Основные направления совершенствования системы спортивной подготовки в олимпийских видах спорта	2	0	0	2
26	Основные направления совершенствования системы спортивной подготовки в олимпийских видах спорта	0	2	0	2
27	Основные направления совершенствования системы спортивной подготовки в олимпийских видах спорта	0	2	0	2
28	Проблематика разработки методологии и технологии моделирования и контроля процессов развития физкультурной и спортивной деятельности и ее результатов	2	0	0	2
29	Научно-методологические основы построения моделей соревновательной деятельности	0	2	0	2
30	Теоретические аспекты проблемы исследования по теме магистерской диссертации	0	2	0	2
31	Консультация по дисциплине	0	0	0	0
32	зачет с оценкой	0	0	0	0
	Итого (ак.часов)	36	72	0	108

#### **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 собеседования.

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».
  
- 60 баллов и менее – «неудовлетворительно»;
- от 61 до 75 баллов – «удовлетворительно»;
- от 76 до 90 баллов – «хорошо»;
- от 91 до 100 баллов – «отлично».

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1 Литература:**

###### **Основная литература.**

1. Братановский, С. Н. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением и спортом в Российской Федерации / С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - Москва : Издательский Центр РИОР, 2013. - 200 с. - URL: <http://znanium.com/catalog/author/a17119b7-6b49-11e5-9e14-90b11c31de4c> (дата обращения:25.06.2022 )

###### **3Дополнительная 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. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/55570.html> (дата обращения:25.06.2022)

##### **5.2Электронные образовательные ресурсы:**

1. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru/>
2. Спортивный психолог <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>

#### **6. 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=](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/>

#### **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 лекционного типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

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.

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по учебно-методической работе института физической культуры

Симонова Е.А.

РАЗРАБОТЧИК

Котова Т. Г.

ТЕОРИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И КОНДИЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИТНЕСЕ И МАССОВОМ СПОРТЕ

Рабочая программа

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

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

### 1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля):

ОПК-2  
ОПК-9  
ПК-1  
ПК-3

### 1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:

**Знания:** основ теории, планирования подготовки спортсменов средствами и методами оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе и массовом спорте; анализа подготовленности и выступлений спортсменов на соревнованиях; составления программ оздоровительной и спортивной подготовки для образовательных учреждений, дополнительного образования и массового спорта;

**Умения:** проектировать, применять методики, комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе, учреждениях образования и массовом спорте;

**Навыки:** владеть практическим опытом оздоровительной и кондиционной тренировки; разработки и реализации программ физического воспитания и спортивной подготовки, фитнес-программ для учреждений образования и массового спорта

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)	
			1	2
<b>Общая трудоемкость</b>	зач. ед.	10	5	5
	час	360	180	180
Из них:				
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		166	82	84
Лекции		34	16	18
Практические занятия		0	0	0
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		132	66	66
<b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b>		194	98	96
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Зачет	Дифференцированный зачет

### 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
	Часов в 1 семестре	16	0	66	82
	Теория и технологии оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе и массовом спорте	16	0	66	82
1	Проблемы развития массового спорта в России	2	0	0	2
2	Специфические особенности развития массового спорта	0	0	4	4
3	Массовый спорт, как средство всестороннего гармоничного развития человека	0	0	4	4
4	Основные направления современной государственной политики в сфере развития массового спорта	2	0	0	2
5	Особенности развития массового спорта в дополнительном образовании детей и подростков	0	0	4	4
6	Особенности развития физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства	0	0	4	4
7	Общая характеристика: понятие и сущность оздоровительной тренировки в массовом спорте.	2	0	0	2
8	Структура построения занятий оздоровительной направленности в массовом спорте. отовка игроков	0	0	4	4
9	Организация занятий оздоровительной направленности в массовом спорте.	0	0	4	4
10	Общая характеристика: понятие и сущность кондиционной тренировки в массовом спорте	2	0	0	2
11	Структура построения занятий кондиционной тренировки в массовом спорте	0	0	2	2

12	Организация занятий кондиционной тренировки в массовом спорте.	0	0	4	4
13	Особенности тренировочного процесса оздоровительной направленности в массовом спорте	2	0	0	2
14	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми и подростками в массовом спорте.	0	0	4	4
15	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с молодежью и взрослым населением в массовом спорте.	0	0	4	4
16	Особенности тренировочного процесса кондиционной тренировки в массовом спорте.	2	0	0	2
17	Основная направленность и содержание кондиционной тренировки в массовом спорте.	0	0	4	4
18	Основные методики построения кондиционной тренировки	0	0	4	4
19	Основы развития физических качеств в массовом спорте.	2	0	0	2
20	Возрастные особенности развития физических кондиций в массовом спорте.	0	0	4	4
21	Методики развития выносливости, силы в массовом спорте	0	0	4	4
22	Основные методики развития физических кондиций	2	0	0	2
23	Методики развития быстроты, ловкости, гибкости	0	0	4	4
24	Виды и особенности контроля в массовом спорте	0	0	4	4
25	Виды и особенности контроля в массовом спорте	0	0	4	4
26	Подготовка к оценке компетенций	0	0	0	0
27	Оценка компетенций в соответствии с уровнем освоения дисциплины	0	0	0	0
	Часов в 2 семестре	18	0	66	84
	Теория и технологии оздоровительной и кондиционной тренировки в фитнесе и массовом спорте	18	0	66	84
1	Фитнес, как средство физической культуры	2	0	0	2
2	Фитнес-программы аэробной направленности	0	0	2	2
3	Фитнес-программы, направленной на развитие гибкости	0	0	2	2
4	Фитнес-программы силовой направленности	0	0	2	2

5	Фитнес-программы координационной направленности	0	0	2	2
6	Фитнес-программы восточной оздоровительной гимнастики, боевых искусств	0	0	2	2
7	Танцевальные фитнес-программы	0	0	2	2
8	Комбинированные фитнес-программы	0	0	2	2
9	Фитнес-программы циклической направленности	0	0	2	2
10	Общая характеристика спорта, классификация видов спорта	2	0	0	2
11	Социальные функции спорта.	0	0	2	2
12	Психологическая систематика видов спорта.	0	0	2	2
13	Основные направления в развитии спортивного движения.	0	0	2	2
14	Особенности системы спортивной подготовки в видах спорта	0	0	2	2
15	Система отбора и спортивной ориентации. Основы спортивной подготовки	2	0	0	2
16	Оценка предрасположенности на этапах спортивной подготовки	0	0	2	2
17	Характеристика соревновательной деятельности в различных видах спорта	0	0	2	2
18	Система факторов оптимизации тренировочно-соревновательной подготовки спортсменов	0	0	2	2
19	Этапы многолетней подготовки	2	0	0	2
20	Особенности построения тренировочной деятельности на этапе начальной подготовки спортсменов	0	0	2	2
21	Особенности построения тренировочной деятельности на тренировочном этапе	0	0	2	2
22	Особенности построения тренировочной деятельности на этапах спортивного и высшего спортивного мастерства.	0	0	2	2
23	Планирование и программирование спортивной подготовки	2	0	0	2
24	Многолетнее планирование тренировочного процесса	0	0	2	2
25	Годовое планирование тренировочного процесса	0	0	2	2
26	Построение микроциклов при одноразовых и двухразовых занятиях в течение дня	0	0	2	2
27	Сочетание микроциклов в мезоцикле	0	0	2	2

28	Продолжительность и содержание периодов отдельного макроцикла в видах спорта	0	0	2	2
29	Педагогический контроль за соревновательными и тренировочными нагрузками	2	0	0	2
30	Контроль за соревновательными воздействиями	0	0	2	2
31	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена	0	0	2	2
32	Виды спортивной подготовки. Обучение технике двигательных действий	2	0	0	2
33	Основы обучения двигательным действиям	0	0	2	2
34	Особенности формирования техники двигательных действий на этапах обучения: начальном, углубленном, закрепления, совершенствования	0	0	2	2
35	Интеллектуальная подготовка спортсменов	0	0	2	2
36	Современные методики развития общей и специальной физической подготовки спортсменов	2	0	0	2
37	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки в различных видах спорта	0	0	2	2
38	Общая характеристика тренировочной и соревновательной нагрузки	0	0	2	2
39	Тренировочные и соревновательные нагрузки в различных зонах интенсивности.	0	0	2	2
40	Современные методики формирования техники и технико-тактических двигательных действий. Психологическая подготовка.	2	0	0	2
41	Требования к спортивно-технической, спортивно-тактической подготовленности спортсмена	0	0	2	2
42	Контрольные тесты, определяющие уровень технической, технико-тактической, психологической подготовленности в видах спорта.	0	0	2	2
43	Подготовка магистрантов к зачетным требованиям	0	0	0	0
44	Проведение дифференцированного зачета по дисциплине	0	0	0	0
Итого (ак.часов)		34	0	132	166

#### 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 1 семестре, дифференцированного зачета во 2 семестре.

При проведении промежуточной аттестации результаты, полученные обучающимся в семестре, переводятся в формат традиционной оценки в соответствии со шкалой перевода баллов:

В форме зачета:

– от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;

– от 61 до 100 баллов – «зачтено».

В форме дифференцированного зачета:

– 60 баллов и менее – «неудовлетворительно»;

– от 61 до 75 баллов – «удовлетворительно»;

– от 76 до 90 баллов – «хорошо»;

– от 91 до 100 баллов – «отлично».

#### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 5.1 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.

2. 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.

3. 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.

##### 5.2 Электронные образовательные 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/>

#### 6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Web of Science
  - Scopus
- Российские базы данных:
- Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) – <https://icdlib.nspu.ru/>
  - Справочная правовая система КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru/>

#### **7. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

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

#### **8. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины**

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

Для проведения лабораторных (учебных, учебно-тренировочных, тренировочных) занятий материально-техническая база оснащена тренажерным залом, спортивными залами (единоборств, тренажерный), соответствующим санитарным нормам и технике безопасности спортивным инвентарем.

Лаборатории, оснащенные лабораторным оборудованием.

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем директора по  
учебно-методической работе  
института физической культуры

Симоновой Е.А.

РАЗРАБОТЧИК

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»  
форма обучения: очная

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

**1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля):**

ОПК-2-; ПК-3.

**1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:**

**Знания:**

-основные научные направления, концепции, источники знания в области адаптивной физической культуры и фитнеса;

основные понятия и общие вопросы специальной педагогики, адаптивной физической культуры и фитнеса;

-традиционные и инновационные технологии, методики, системы, применяемых в работе с инвалидами и людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья;

-методические основы содержания и организации занятий физической культурой с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

**Умения:**

-самостоятельно приобретать и определять новые знания о возможностях средств адаптивной физической культуры и фитнеса для коррекции, реабилитации, социальной интеграции и развития людей с отклонениями в здоровье;

-применять простейшие методы диагностики состояния здоровья, занимающихся адаптивной физической культурой и фитнесом.

**Навыки:**

-анализа различных технологий адаптивной физической культуры и фитнеса, оздоровительных систем, методик по критерию их влияния на организм занимающихся и навыками практического выполнения физических упражнений;

-к рациональной организации и проведению занятий коррекционно-педагогической направленности занимающихся адаптивной физической культурой и фитнесом – ОПК-2;

-к планированию, управлению и контролю процессов осуществления коррекционно-педагогической работы;

-к применению специальной терминологии, профессиональной речи в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1.

Вид учебной работы		Всего часов (академические часы)	Часов в семестре
			4 семестр
<b>Общая трудоемкость</b>	зач. ед.	4	4
	час	144	144
Из них:			
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		64	64
Лекции		20	20
Практические занятия		44	44
Лабораторные / практические занятия по подгруппам			
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>		78	78
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			зачет

## 3. Содержание дисциплины

Таблица 2.

№	Тематика учебных встреч	Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)		
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/ практические занятия по подгруппам
1	2	3	4	5	6
1.1	Нормативно-правовые документы, регламентирующие физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность лиц с отклонениями в состоянии здоровья	6	2	4	
1.2	Характеристика нарушений, классификация ограничений в состоянии здоровья у инвалидов разных нозологических групп	6	2	4	
1.3	Задачи, функции, принципы адаптивной физической культуры	5	1	4	
1.4	Основы теории адаптивной тренировки	5	1	4	
2.1	Основы динамической анатомии	4	1	3	
2.2	Физиологические основы корригирующего воздействия в адаптивном фитнесе	5	1	4	
2.3	Врачебный контроль в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом	5	1	4	
2.4	Мероприятия, направленные на профилактику травматизма в адаптивной физической культуре и адаптивном фитнесе	4	1	3	
3.1	Методические основы занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом для различных нозологических групп	5	1	4	
3.2	Краткое содержание технологий адаптивной физической культуры	4	2	2	
3.3	Основы массажа и самомассажа для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью	3	1	2	

4.1	Индивидуально-типологические особенности занимающихся и их учет в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом	3	1	2	
4.2	Взаимодействие педагога с людьми различных возрастных категорий, имеющих ограниченные возможности здоровья при занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным фитнесом	3	1	2	
4.3	Средства и методы саморегуляции психо-эмоциональных состояний в адаптивной физической культуре и адаптивном фитнесе	6	4	2	
	Зачет				
	Итого:	64	20	44	

#### 4. Система оценивания

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.

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.

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 собеседования.

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».

#### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 5.1. Литература:

###### Основная литература:

1. Евсева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсева, С. П. Евсеев; под редакцией С. П. Евсева. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст: электронный // Лань:

электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97465> (дата обращения: 30.09.2022). 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. - М.: МПГУ, 2018.- 164 с. - ISBN 978-5-4263-0603-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020560> (дата обращения: 30.09.2022). Режим доступа по подписке.

#### **Дополнительная литература**

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие для студентов высш. и ср. профес. учеб. завед., обуч. по спец. 022500 - "Физ. культ. для лиц с отклон. в сост. здоровья" и 0323 - "Адаптив. физ. культ." / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. Москва: Советский спорт, 2000. 240 с.

2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 616 с. — ISBN 978-5-907225-56-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101283.html> (дата обращения: 30.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение: Учебное пособие для вузов / Литош Н. Л. Москва: Юрайт, 2021. 156 с. (Высшее образование).

4. Лубовский, В. И. Специальная психология в 2 т. Том 1 Учебник для вузов / отв. ред. Лубовский В. И. 7-е изд., пер. и доп. Электрон. дан. Москва : Юрайт, 2022. 428 с. (Высшее образование) URL: <https://urait.ru/bcode/490758> (дата обращения: 12.01.2022). Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. Пользователей <https://urait.ru/bcode/490758>

5. Соколова, В.С. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом: монография / В.С. Соколова, А. А. Анастасиадис. - М.: МПГУ, 2018. - 164 с. - ISBN 978-5-4263-0603-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020560> (дата обращения: 30.09.2022). — Режим доступа: по подписке.

#### **5.2 Электронные образовательные ресурсы:**

1. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru/>

2. Научная электронная библиотека. - <http://elibrary.ru>

3. Педагогическая библиотека. - <http://www.pedlib.ru>

4. Федеральный портал «Российское образование». - <http://www.edu.ru>

5. Электронное научное издание (журнал) «Современные проблемы науки и образования» - URL: <http://www.science-education.ru>.

#### **6. 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=](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/>

#### **7. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, 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.

ПО, находящееся в свободном доступе:

#### **8. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины**

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

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО  
Заместителем директора  
института физической культуры  
Симоновой Е.А.  
РАЗРАБОТЧИК  
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»  
форма обучения очная

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

### 1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля):

УК-1, ОПК-7, ПК-1.

### 1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:

#### ЗНАНИЯ:

- тенденции развития науки о физической культуре и спорте; методы сбора, анализа, систематизации и представления научной информации в сфере ФК и С для определения проблем, приоритетов и эффективности физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы (УК-1);

- основные проблемы, встречающиеся в сфере ФКиС; стратегии поиска путей их разрешения на основе обобщения и внедрения российского и зарубежного опыта развития физической культуры и массового спорта (ОПК-7);

- основные компоненты и показатели подготовленности занимающихся ФК и массовыми видами спорта; требования к рекомендациям по улучшению методики подготовки занимающихся ФК и массовыми видами спорта (ПК-1).

#### УМЕНИЯ:

- критически осмысливать, интерпретировать и интегрировать частные аспекты научного знания в сфере ФК и С с использованием системного подхода; проводить поиск, анализ и представление интегративной информации по проблемам, приоритетам, эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы (УК-1);

- выделять научную проблему на основе анализа отечественной и зарубежной научной и научно-методической литературы, включая современные информационные технологии; выполнять анализ тематик исследовательских проектов, методических материалов с целью определения их актуальности, научной и практической значимости (ОПК-7);

- выполнять анализ подготовленности занимающихся ФК и массовыми видами спорта; разрабатывать рекомендации по улучшению методики подготовки (ПК-1).

#### НАВЫКИ:

- владения методами сбора, критического анализа, систематизации и представления научной информации в сфере ФК и С (УК-1);

- владения методами выявления и решения актуальных современных проблем, встречающихся в сфере ФКиС на основе обобщения и внедрения российского и зарубежного опыта развития ФК и массового спорта (ОПК-7);

- владения методами анализа показателей подготовленности занимающихся ФК и массовыми видами спорта, и технологиями разработки рекомендаций по улучшению методики подготовки.

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)
			2
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>зач. ед.</b>	3	3
	<b>час</b>	108	108
Из них:			
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		46	46
Лекции		6	6
Практические занятия		40	40

Лабораторные / практические занятия по подгруппам	0	0
<b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b>	62	62
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		Зачет

### 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
	Часов в 2 семестре	6	40	0	46
	Тренинг информационно-аналитических умений в физической культуре и спорте	6	40	0	46
1	Научная информация в сфере ФК и С	4	0	0	4
2	Научная информация в сфере ФК и С	0	4	0	4
3	Системы хранения информации. Поисковые системы и ресурсы	2	0	0	2
4	Поисковые системы и ресурсы	0	4	0	4
5	Работа с научными текстами по проблемам ФК и С	0	4	0	4
6	Работа с научными текстами по проблемам ФК и С	0	4	0	4
7	Работа с научными текстами по проблемам ФК и С	0	4	0	4
8	Подготовка научных текстов по проблемам ФК и С	0	4	0	4
9	Подготовка научных текстов по проблемам ФК и С	0	4	0	4
10	Представление и защита результатов информационно-аналитической работы в сфере ФК и С	0	4	0	4
11	Представление и защита результатов информационно-аналитической работы в сфере ФК и С	0	4	0	4

12	Представление и защита результатов информационно-аналитической работы в сфере ФК и С	0	4	0	4
13	консультация по дисциплине	0	0	0	0
14	Аттестация	0	0	0	0
	Итого (ак.часов)	6	40	0	46

#### 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 защиты проекта магистерской диссертации.

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».

#### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 5.1 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](https://library.utmn.ru/dl/PPS/Zagvyazinskiy_V.I.Metod-iya_i_metod.pedagog.issled.1976.pdf) (дата обращения: 25.03..2022).

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: 25.03.2022).

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: 25.03.2022).

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: 25.03.2022). — Режим доступа: по подписке.

##### 5.2 Электронные образовательные ресурсы:

1. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru/>
2. Спортивный психолог <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>

## **6. 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=](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](http://www.diss.rsl.ru)

## **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.

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по учебно-методической работе  
института физической культуры

Симонова Е.А.

РАЗРАБОТЧИК(И)

Манжелей И. В.

Воспитательный потенциал физкультурно-спортивной среды  
Рабочая программа  
для обучающихся по направлению 49.04.01 «Физическая культура»  
очной формы обучения

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля): ОПК-3; ОПК-4.

1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:

### Воспитательный потенциал физкультурно-спортивной среды

В результате освоения дисциплины студент должен обладать следующими компетенциями:

ОПК-3 Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности;

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.

В результате прохождения дисциплины студент должен освоить

**знания** методологических основ построения воспитательной среды учреждений фитнеса и массового спорта; о моделях педагогической деятельности в физическом воспитании; о средствах и методах формирования и экспертизы воспитательного потенциала физкультурно-спортивной среды, командообразования и формирования общественного мнения о физической культуре и спорте;

**умения** обосновывать теоретико-прикладные аспекты актуализации воспитательного потенциала физкультурно-спортивной среды; формирования и экспертизы воспитательной среды в учреждениях образования, фитнеса и спорта; применять технологии командообразования и формирования общественного мнения о физической культуре и спорте;

**навыки** оценки эффективности актуализации воспитательного потенциала физкультурно-спортивной среды; командообразования и формирования общественного мнения о физической культуре и спорте; организации исследования по проблемам воспитательного потенциала физкультурно-спортивной среды.

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)
			1
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>зач. ед.</b>	5	5
	<b>час</b>	180	180
Из них:			
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		78	78
Лекции		26	26
Практические занятия		52	52
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
<b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b>		102	102
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Экзамен

## 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
	Часов в 1 семестре	26	52	0	78
	Воспитательный потенциал физкультурно-спортивной среды	26	52	0	78
1	Понятийное поле современного физического воспитания	2	0	0	2
2	Понятийное поле современного физического воспитания	0	4	0	4
3	Физкультурно-спортивная среда образовательного учреждения: функции, структура, содержание, воспитательный потенциал	2	0	0	2
4	Физкультурно-спортивная среда образовательного учреждения: функции, структура, содержание, воспитательный потенциал	0	4	0	4
5	Педагогическое взаимодействие в физкультурно-спортивной деятельности	2	0	0	2
6	Педагогическое взаимодействие в физкультурно-спортивной деятельности	0	4	0	4
7	Оздоровительно-адаптивная модель физического воспитания	2	0	0	2
8	Оздоровительно-адаптивная модель физического воспитания	0	4	0	4
9	Социально-ориентированная модель физического воспитания	2	0	0	2
10	Социально-ориентированная модель физического воспитания	0	4	0	4
11	Личностно-ориентированная модель физического воспитания	2	0	0	2
12	Личностно-ориентированная модель физического воспитания	0	4	0	4
13	Спортивно-рекреативная модель физического воспитания	2	0	0	2

14	Спортивно-рекреативная модель физического воспитания	0	4	0	4
15	Моделирование и экспертиза физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения	2	0	0	2
16	Моделирование и экспертиза физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения	0	4	0	4
17	Конфликт и его роль в физкультурно-спортивной деятельности	2	0	0	2
18	Конфликт и его роль в физкультурно-спортивной деятельности	0	4	0	4
19	Групповой конфликт в физкультурно-спортивной деятельности	2	0	0	2
20	Групповой конфликт в физкультурно-спортивной деятельности	0	4	0	4
21	Управление конфликтом в физкультурно-спортивной деятельности	2	0	0	2
22	Управление конфликтом в физкультурно-спортивной деятельности	0	4	0	4
23	Командообразование в физкультурно-спортивной деятельности	2	0	0	2
24	Командообразование в физкультурно-спортивной деятельности	0	4	0	4
25	Процесс создания команды в фитнесе и массовом спо	2	0	0	2
26	Процесс создания команды в фитнесе и спорте	0	4	0	4
27	Подготовка к экзамену	0	0	0	0
28	Воспитательный потенциал физкультурно-спортивной среды	0	0	0	0
	Итого (ак.часов)	26	52	0	78

#### **4. Система оценивания.**

Обучающиеся, не набравшие 61 балла в течение семестра, или не согласные с оценкой, полученной по итогам текущего контроля, проходят промежуточную аттестацию в форме экзамена в 1 семестре.

Для получения экзамена автоматом студенту необходимо пройти 10 контрольных точек, выполнив задания по теме практических занятий, и набрать от 61 до 100 баллов.

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.

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» (91-100 баллов) 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» (76-90 баллов) 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» (61-75 баллов) 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» (0-60 баллов) 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.

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1 Литература:**

###### **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](https://library.utmn.ru/dl/PPS/Emelyanova_553_UP_2017.pdf)>

2. Цыбульская, М. В. Конфликтология: учебное пособие / М. В. Цыбульская. — Конфликтология, 2021-12-31. — Электрон. дан. (1 файл). — Москва: Евразийский открытый институт, 2010 — 312 с. — Гарантированный срок размещения в ЭБС до 31.12.2021 (автопродлонгация). — Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. — Текст. — электронный. — <URL:<http://www.iprbookshop.ru/10705.html>>.

## 7.2. Дополнительная литература

1. Иванова, С. В. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход [Электронный ресурс]: монография / Иванова С. В., Манжелей И. В. — Тюмень: ТюмГУ, 2015 — 244 с. — Книга из коллекции ТюмГУ - Физкультура и Спорт. [https://library.utmn.ru/dl/PPS/Ivanova\\_Mangelei\\_208-208\(1\)\\_Fiz-sport\\_rabota\\_2015.pdf/view](https://library.utmn.ru/dl/PPS/Ivanova_Mangelei_208-208(1)_Fiz-sport_rabota_2015.pdf/view)

2. Манжелей, И. В. 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>>.

## 5.2 Электронные образовательные 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://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)

## 6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

[IPR Books](#), [Znanium](#), [Лань](#), [ЮРАЙТ](#), [МЭБ](#), [ИВИС](#), [НЭБ](#), [Grebennikon](#).

## 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 лекционного типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

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.

Аудитория для самостоятельной работы оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональные компьютеры.

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем директора

института физической  
культуры

Симоновой Е.А.

РАЗРАБОТЧИК

Дуров А.М.

**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

## **1. Планируемые результаты освоения дисциплины**

### **1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля):**

ОПК-8, ПК-1

### **1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:**

#### **ЗНАНИЯ:**

современные методы научного исследования в сфере физической культуры и спорта и смежных областях знаний (ОПК-8);

комплекс современных методов диагностики морфофункционального состояния и физической работоспособности спортсменов и физкультурников (ОПК-8);

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(ОПК-8);

медико-биологические закономерности спортивной тренировки с позиции теории адаптивных процессов (ПК-1);

технологии повышения физической работоспособности, оптимизации методики подготовки; комплекс современных методов диагностики морфофункционального состояния; модельные характеристики спортсменов различных видов спорта (ПК-1);

инновационные методы повышения спортивной работоспособности и резервов организма в процессе спортивной деятельности с использованием комплекса средств восстановления(ПК-1).

#### **УМЕНИЯ:**

выявлять проблемные ситуации в области физической культуры и спорта и обосновывать варианты решения; диагностировать морфо-функциональное состояние спортсменов и физкультурников (ОПК-8);

проводить научные исследования по оценке результативности спортивно-оздоровительной тренировки на основании мониторинга в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса (ОПК-8);

диагностировать морфо-функциональное состояние спортсмена апробированными методами и оценивать эффективность спортивной тренировки (ПК-1)

прогнозировать динамику спортивной работоспособности, рекомендовать эффективные средства и методы для повышения результативности спортивной тренировки и соревновательной деятельности (ПК-1).

#### **НАВЫКИ:**

определения соответствия содержания занятий возрастным особенностям занимающихся физической культурой и спортом;

проведения бесед о пользе занятий физическими упражнениями и спортом, об осознанном отношении и мотивации различных групп населения к здоровому образу жизни;

планирования различных форм тренировочных занятий с учетом медико-биологических основ спортивной деятельности в целях совершенствования спортивного мастерства занимающихся

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Очная форма обучения		
Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре
		3
Общая трудоемкость	зач. ед.	5
	час	180
Из них:		
Часы аудиторной работы (всего):		90
Лекции		18
Практические занятия		72
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		-
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося		90
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		экзамен

## 3. Содержание 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	
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	<b>18</b>	<b>72</b>		

#### 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 собеседования.

При проведении промежуточной аттестации результаты, полученные обучающимся в семестре, переводятся в формат традиционной оценки в соответствии со шкалой перевода баллов:

- 60 баллов и менее – «неудовлетворительно»;
- от 61 до 75 баллов – «удовлетворительно»;
- от 76 до 90 баллов – «хорошо»;
- от 91 до 100 баллов – «отлично».

#### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 5.1 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: 25.05.2022). – Режим доступа: по подписке.

##### Дополнительная литература:

1. Макарова, Г. А. Оптимизация построгогрузочного 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: 25.05.2022). — Режим доступа: по подписке.

2. Кулиненко, О. С. Медицина спорта высших достижений / О. С. Кулиненко. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 320 с. — ISBN 978-5-9907239-6-2. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65566.html> (дата обращения: 25.05.2022).

### **5.2 Электронные образовательные 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".

### **6 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=](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/>

### **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 лекционного типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

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.

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО  
Заместителем директора  
института физической культуры  
Симоновой Е. А.  
РАЗРАБОТЧИК(И)  
Иванов В. А.

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

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля): ОПК-1, ПК-4, УК-2,3

1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:

### Менеджмент физкультурно-спортивной организации

#### **Знания:**

- основные педагогические и психологические теории, концепции и подходы, выступающие методологическим основанием управления организацией в сфере физической культуры и спорта;

#### **Умения:**

- планировать и реализовывать мероприятия по обеспечению эффективности и соответствия уставным целям деятельности физкультурно-спортивной организации; выделять условия, необходимые для научно-исследовательского поиска путей повышения эффективности деятельности спортивной организации.

#### **Навыки:**

- управление проектами и командной работой физкультурно-спортивной организации.

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)
			2
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>зач. ед.</b>	4	4
	<b>час</b>	144	144
Из них:			
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		62	62
Лекции		20	20
Практические занятия		42	42
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
<b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b>		82	82
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Зачет

### 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
	Часов в 2 семестре	20	42	0	62
	Менеджмент физкультурно-спортивной организации	20	42	0	62
1	Современные команды	2	0	0	2
2	Современные команды	0	2	0	2
3	Современные команды	0	2	0	2
4	Корпоративная культура современных физкультурно-спортивных организаций	2	0	0	2
5	Корпоративная культура современных физкультурно-спортивных организаций	0	2	0	2
6	Корпоративная культура современных физкультурно-спортивных организаций	0	2	0	2
7	Рефрейминг физкультурно-спортивной организации	2	0	0	2
8	Рефрейминг физкультурно-спортивной организации	0	2	0	2
9	Рефрейминг физкультурно-спортивной организации	0	2	0	2
10	Федеральный стандарт по виду спорта и профессиональные стандарты в сфере ФК и СМагистерская диссертация как научно-педагогическое исследование	2	0	0	2
11	Федеральный стандарт по виду спорта и профессиональные стандарты в сфере ФК и Сая диссертация как научно-педагогическое исследование	0	2	0	2
12	Федеральный стандарт по виду спорта и профессиональные стандарты в сфере ФК и Сая диссертация как научно-педагогическое исследование	0	2	0	2
13	Спортивная подготовка	2	0	0	2

14	Спортивная подготовка	0	2	0	2
15	Спортивная подготовка	0	2	0	2
16	Эффективный контракт в физкультурно-спортивных организациях	2	0	0	2
17	Эффективный контракт в физкультурно-спортивных организациях	0	2	0	2
18	Эффективный контракт в физкультурно-спортивных организациях	0	2	0	2
19	Система оплаты труда работников физкультурно-спортивных организаций	2	0	0	2
20	Система оплаты труда работников физкультурно-спортивных организаций	0	2	0	2
21	Система оплаты труда работников физкультурно-спортивных организаций	0	2	0	2
22	Качество оказания услуг в физкультурно-спортивных организациях, управление качеством	2	0	0	2
23	Качество оказания услуг в физкультурно-спортивных организациях, управление качеством	0	2	0	2
24	Качество оказания услуг в физкультурно-спортивных организациях, управление качеством	0	2	0	2
25	Управление проектной деятельностью	2	0	0	2
26	Управление проектной деятельностью	0	2	0	2
27	Управление проектной деятельностью	0	2	0	2
28	Управление проектной деятельностью	0	2	0	2
29	Маркетинг	2	0	0	2
30	Маркетинг	0	2	0	2
31	Маркетинг	0	2	0	2
32	консультация по дисциплине	0	0	0	0
33	Менеджмент физкультурно-спортивной организации	0	0	0	0
	Итого (ак.часов)	20	42	0	62

#### **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 собеседование и выполнение ситуационного задания.

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».

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1 Литература:**

###### **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: 29.09.2022). – Режим доступа: по подписке.

###### **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](https://library.utmn.ru/dl/PPS/Kiselica_344_Marketing_UP_2011.pdf) (дата обращения: 29.09.2022).

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](https://library.utmn.ru/dl/PPS/Uzhahova_456_UP_2010.pdf) (дата обращения: 29.09.2022).

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: 29.09.2022). – Режим доступа: по подписке.

###### **5.2 Электронные образовательные ресурсы:**

1. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru/>
2. Спортивный психолог <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>

#### **6. 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=](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](http://www.diss.rsl.ru)

#### **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 лекционного типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

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.

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по учебно-методической работе  
института физической культуры

Симонова Е.А.

РАЗРАБОТЧИК(И)

Манжелей И. В.

Дмитриева С.В.

Методология и методы научных исследований в физической культуре и массовом спорте  
Рабочая программа  
для обучающихся по направлению 49.04.01 «Физическая культура»  
очной формы обучения

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля): ОПК-5; ОПК-8.

1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:

### Методология и методы научных исследований в физической культуре и массовом спорте

В результате освоения дисциплины студент должен обладать следующими компетенциями:

ОПК-5 Способен обосновывать повышение 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

**Знания:** основных педагогических и психологических теорий, концепций и подходов, выступающих методологическим основанием научного исследования в сфере физической культуры и спорта; способов научного познания, методов научного исследования.

**Умения:** выявлять проблемы для исследования, конкретизировать тему, обосновать актуальность и перспективность темы, определять объект и предмет исследования, формировать цель и задачи исследовательского поиска, выдвигать идею преобразования, формулировать гипотезу, определять исходные, теоретические предпосылки исследования, выделять условия, необходимые для научно-исследовательского поиска и определить пути их оптимизации.

**Навыки:** овладения методами теоретического (анализ, синтез, абстрагирование, экстраполяция и др.) и эмпирического (наблюдение, опрос, анкетирование, тестирование, эксперимент, статистическая обработка информации) исследования, опытом составления проблемного обзора литературы и источников по теме исследования, оформления результатов научно-исследовательского поиска в виде научного отчета, статьи, реферата, диссертации.

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)	
			1	2
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>зач. ед.</b>	9	3	6
	<b>час</b>	324	108	216
Из них:				
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		142	54	88
Лекции		38	18	20
Практические занятия		104	36	68
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0	0
<b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную</b>		182	54	128

<b>контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b>			
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		Экзамен	Экзамен

### 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
	Часов в 1 семестре	18	36	0	54
	Методология и методы научных исследований в физической культуре и массовом спорте	18	36	0	54
1	Методология социально-педагогических исследований: проблемы и перспективы	2	0	0	2
2	Методология социально-педагогических исследований: проблемы и перспективы	0	4	0	4
3	Тенденции мирового развития и их влияние на сферу образования	2	0	0	2
4	Тенденции мирового развития и их влияние на сферу образования	0	4	0	4
5	Специфика научного исследования по проблемам физической культуры и спорта	2	0	0	2
6	Специфика научного исследования по проблемам физической культуры и спорта	0	4	0	4
7	Магистерская диссертация как научно-педагогическое исследование	2	0	0	2
8	Магистерская диссертация как научно-педагогическое исследование	0	4	0	4
9	Методы исследований по проблемам физической культуры и спорта	2	0	0	2
10	Методы исследований по проблемам физической культуры и спорта	0	4	0	4
11	Организация исследований по проблемам физической культуры и спорта	2	0	0	2
12	Организация исследований по проблемам физической культуры и спорта	0	4	0	4

13	Актуальность и понятийно-терминологический аппарат исследований по проблемам физической культуры и спорта	2	0	0	2
14	Актуальность и понятийно-терминологический аппарат исследований по проблемам физической культуры и спорта	0	4	0	4
15	Гипотеза в исследованиях по проблемам физической культуры и спорта	2	0	0	2
16	Гипотеза в исследованиях по проблемам физической культуры и спорта	0	4	0	4
17	Язык и текст магистерской диссертации	2	0	0	2
18	Язык и текст магистерской диссертации	0	4	0	4
19	Консультация перед экзаменом	0	0	0	0
20	Методология и методы научных исследований в физической культуре и массовом спорте	0	0	0	0
	Часов в 2 семестре	20	68	0	88
	Методология и методы научных исследований в физической культуре и массовом спорте	20	68	0	88
1	Теоретические основы, проблематика и принципы психолого-педагогического исследования	2	0	0	2
2	Природа и функции образовательных инноваций	0	4	0	4
3	Источники педагогического творчества. Организационно-методические условия поиска	2	0	0	2
4	Источники педагогического творчества. Организационно-методические условия поиска	0	4	0	4
5	Логическая структура, творческое ядро и мониторинг исследования	2	0	0	2
6	Логическая структура, творческое ядро и мониторинг исследования	0	4	0	4
7	Методы эмпирического исследования	2	0	0	2
8	Методы эмпирического исследования	0	4	0	4
9	Методы теоретического исследования	2	0	0	2
10	Методы теоретического исследования	0	4	0	4
11	Статистические методы и средства формализации в психолого-педагогическом исследовании	2	0	0	2
12	Статистические средства и методы формализации в психолого-педагогическом исследовании	0	4	0	4

13	Комплексные методики поиска. Психолого-педагогическое обследование	0	4	0	4
14	Изучение и использование передового опыта	2	0	0	2
15	Изучение и использование передового опыта	0	4	0	4
16	Опытно-поисковая работа	2	0	0	2
17	Опытно-поисковая работа	0	4	0	4
18	Оперативное руководство психолого-педагогическим исследованием	0	4	0	4
19	Апробация и оформление результатов исследования	2	0	0	2
20	Апробация и оформление результатов исследования	0	6	0	6
21	Творческая индивидуальность педагога	2	0	0	2
22	Творческая индивидуальность педагога	0	6	0	6
23	Анализ и обобщение передового опыта	0	6	0	6
24	Творческая индивидуальность педагога	0	6	0	6
25	Составление исследовательского проекта и его апробация	0	4	0	4
26	Подготовка к экзамену	0	0	0	0
27	Методология и методы научных исследований в физической культуре и массовом спорте	0	0	0	0
	Итого (ак.часов)	38	104	0	142

#### 4. Система оценивания.

Обучающиеся, не набравшие 61 балла в течение семестра, или не согласные с оценкой, полученной по итогам текущего контроля, проходят промежуточную аттестацию в форме экзамена в 1 и 2 семестре.

Для получения экзамена автоматом **в 1 семестре** студенту необходимо пройти 6 контрольных точек, выполнив задания по теме практических занятий, и набрать от 61 до 100 баллов.

Шкала оценки выполнения практического задания: 10 баллов - задание выполнено без ошибок; 8 баллов - задание выполнено с 2 незначительными ошибками; 7 баллов - задание выполнено с 2 существенными ошибками; 5 баллов - задание выполнено неверно.

Если данные требования не соблюдены, студент может сдать экзамен устно.

Для получения экзамена в обычном режиме студенту необходимо прийти на аттестацию, на которую представить и защитить обоснование магистерской диссертации и правильно ответить на один из 15 вопросов.

Для получения экзамена автоматом **во 2 семестре** студенту необходимо пройти 10 контрольных точек на ОДО и 5 контрольных точек на ЗФО, выполнив задания по теме практических занятий.

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.

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.

Для получения экзамена 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 два вопроса.

Критерии выставления оценки:

оценки «отлично» (91-100 баллов) 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» (76-90 баллов) 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» (61-75 баллов) 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» (0-60 баллов) 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.

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **5.1 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: 28.03.2022).

2. 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: 28.03.2022).

3. 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: 28.03.2022).

### **5.2 Электронные образовательные 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://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)

## **6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

[IPR Books](#), [Znaniy](#), [Лань](#), [ЮРАЙТ](#), [МЭБ](#), [ИВИС](#), [НЭБ](#), [Grebennikon](#).

## **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 лекционного типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска

аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

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.

Аудитория для самостоятельной работы оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональные компьютеры.

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора института физической культуры по учебно-методической работе  
Симонова Е.А.

РАЗРАБОТЧИК

Колунин Е.Т.

Наименование дисциплины 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

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

**1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля):** ОПК-2, ОПК-7, ПК-1.

**1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:**

В результате освоения дисциплины «Профилактика заболеваний, аддикций и травматизма в спорте» магистрант должен:

*Знать:*

- этиологию и патогенез травм и повреждений, возникающих в процессе занятий фитнесом и спортом;

- основы планирования и организации тренировочного процесса при занятиях различными видами фитнеса и спорта с учетом необходимости осуществлять профилактику травм;

- правила оказания первой доврачебной помощи при получении травмы в процессе занятий;

*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.

*Владеть:* современными методами диагностики физического и психического состояний спортсменов; способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок; методами профилактики травматизма и оказания доврачебной медицинской помощи.

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)
			3
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>зач. ед.</b>	4	4
	<b>час</b>	144	144
Из них:			
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		66/22	66/22
Лекции		16/8	16/8
Практические занятия		50/14	50/14
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
<b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b>		78/122	78/122
Вид промежуточной аттестации			Экзамен

Примечание: ОФО/ЗФО – очная форма обучения; заочная форма обучения

### 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
	Часов в 3 семестре	16/8	50/14	0	66/22
	Профилактика заболеваний, аддикций и травматизма в спорте	16/8	50/14	0	66/22
1	Причины и виды спортивных травм	2/1	0	0	2
2	Причины и виды спортивных травм	0	2/2	0	2
3	Виды спортивных травм	0	2	0	2
4	Этиопатогенез спортивной травмы	2/1	0	0	2
5	Этиопатогенез спортивной травмы	0	2/2	0	2
6	Этиопатогенез спортивной травмы	0	2/2	0	2
7	Этиопатогенез спортивной травмы	2	0	0	2
8	Этиопатогенез спортивной травмы	0	2	0	2
9	Этиопатогенез спортивной травмы	0	2	0	2
10	Перетренированность и перенапряжения. Острые патологические состояния	2/2	0	0	2
11	Перетренированность и перенапряжения. Острые патологические состояния	0	2/2	0	2
12	Перетренированность и перенапряжения. Острые патологические состояния	0	2/2	0	2
13	Общепедагогические и медико-биологические подходы к профилактике травм у спортсменов	2	0	0	2
14	Исследование мест проведения занятий	0	2	0	2
15	Требования к местам проведения занятий	0	2	0	2
16	Страховка и помощь как мера предупреждения травм	0	2	0	2
17	Восстановление в фитнесе и спорте	0	2	0	2
18	Профилактика травм у спортсменов с учетом специализаций и квалификации	2	0	0	2

19	Виды повреждений в сложнокоординационных видах спорта	0	2	0	2
20	Виды повреждений в сложнокоординационных видах спорта	0	2	0	2
21	Виды повреждений на занятиях циклическими видами спорта	0	2	0	2
22	Виды повреждений игровыми командными видами спорта	0	2	0	2
23	Виды повреждений на занятиях единоборствами	0	2	0	2
24	Виды повреждений на занятиях оздоровительными видами фитнеса	0	2	0	2
25	Спортивные аддикции и их профилактика	2/2	0	0	2
26	Спортивные аддикции и их профилактика	0	2/2	0	2
27	Спортивные аддикции и их профилактика	0	2	0	2
28	Современные реабилитационные и лечебные мероприятия при травмах	2/2	0	0	2
29	Современные реабилитационные и лечебные мероприятия при травмах	0	2/2	0	2
30	Современные реабилитационные и лечебные мероприятия при травмах	0	2	0	2
31	Современные реабилитационные и лечебные мероприятия при травмах	0	2	0	2
32	Современные реабилитационные и лечебные мероприятия при травмах	0	2	0	2
33	Современные реабилитационные и лечебные мероприятия при травмах	0	2	0	2
34	Консультация перед экзаменом	0	0	0	0
35	экзамен по дисциплине	0	0	0	0
	Итого (ак.часов)	16/8	50/14	0	66/22

#### **4. 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).

При проведении промежуточной аттестации результаты, полученные обучающимся в семестре, переводятся в формат традиционной оценки в соответствии со шкалой перевода баллов:

- 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 61 балла в течение семестра, или не согласные с оценкой, полученной по итогам текущего контроля в семестре, проходят промежуточную аттестацию в форме устного экзамена.

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, 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).

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1 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>.

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>>.

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>.

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>>.

3. Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка: учебное пособие / составители Л. Ю. Башта. — 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>.

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>.

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>

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>.

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>.

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>.

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>>.

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>>.

### **7.3 Электронные образовательные 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/>.

#### **6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные**

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

2. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>

3. Научная электронная библиотека <https://www.elibrary.ru/>

#### **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 лекционного типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

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.

Аудитория для самостоятельной работы оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональные компьютеры.

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по  
учебно-методической работе  
института физической культуры  
Симонова Е. А.  
РАЗРАБОТЧИКИ  
Симонова Е.А.,  
Халманских А.В.

МОДЕЛИРОВАНИЕ И КОНСТРУИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В  
ФИТНЕСЕ И МАССОВОМ СПОРТЕ

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

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

### 1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля):

ПК-1: Способен анализировать показатели подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и рекомендации по улучшению методики подготовки

ПК-2: Способен планировать и выполнять прикладные работы теоретического и экспериментального характера в физической культуре и спорте

### 1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:

Перечень планируемых результатов освоения дисциплины «Моделирование и конструирование тренировочного процесса в фитнесе и массовом спорте»

#### ЗНАНИЯ:

- средства, методы и педагогические условия для успешной организации и проведения тренировочного процесса в фитнесе и массовом спорте;

- правила разработки и принципы реализации образовательных программ в области фитнеса и массового спорта.

#### УМЕНИЯ:

- моделировать и конструировать тренировочные занятия в индустрии фитнеса или массовом спорте;

- подбирать наиболее эффективные средства, методы и условия обучения двигательным действиям из индустрии фитнеса или массового спорта для реализации индивидуальных и групповых программ подготовки;

- осуществлять контроль за физическим состоянием занимающихся в индустрии фитнеса или массовом спорте;

#### НАВЫКИ:

- навыками и опытом разработки и реализации программ и технологий подготовки спортсменов в фитнесе и массовом спорте;

- методиками диагностики общей и специальной физической подготовки занимающихся для организации контроля за их состоянием.

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)	
			3	4
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>зач. ед.</b>	5	2	3
	<b>час</b>	180	72	108
Из них:				
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		80	36	44
Лекции		26	12	14
Практические занятия		54	24	30
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0	0
<b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b>		100	36	64
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Зачет	Дифференцированный зачет

### 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак. часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
	Часов в 3 семестре	12	24	0	36
	Моделирование и конструирование тренировочного процесса в фитнесе и массовом спорте	12	24	0	36
1	Методологические аспекты построения современной теории подготовки спортсменов	2	0	0	2
2	Методологические аспекты построения современной теории подготовки спортсменов	0	2	0	2
3	Методологические аспекты построения современной теории подготовки спортсменов	0	2	0	2
4	Актуальные проблемы современной системы спортивной подготовки	2	0	0	2
5	Актуальные проблемы современной системы спортивной подготовки	0	2	0	2
6	Подбор диагностического инструментария для выявления спортивной одаренности	0	2	0	2
7	Моделирование в спорте	2	0	0	2
8	Моделирование в спорте	0	2	0	2
9	Моделирование в спорте	0	2	0	2
10	Прогнозирование в спорте	2	0	0	2
11	Прогнозирование в спорте	0	2	0	2
12	Прогнозирование в спорте	0	2	0	2
13	Цель, задачи, принципы, средства и методы спортивной подготовки	2	0	0	2
14	Цель, задачи, принципы, средства и методы спортивной подготовки	0	2	0	2
15	Цель, задачи, принципы, средства и методы спортивной подготовки	0	2	0	2
16	Направления совершенствования системы подготовки спортсменов	2	0	0	2
17	Направления совершенствования	0	2	0	2

	системы подготовки спортсменов				
18	Направления совершенствования системы подготовки спортсменов	0	2	0	2
19	Аттестация 1	0	0	0	0
	Часов в 4 семестре	14	30	0	44
	Моделирование и конструирование тренировочного процесса в фитнесе и массовом спорте	14	30	0	44
1	Основы подготовки спортсменов: история, современность, перспективы.	2	0	0	2
2	Основы подготовки спортсменов: история, современность, перспективы	0	2	0	2
3	Основы подготовки спортсменов: история, современность, перспективы	0	2	0	2
4	Направление совершенствования системы подготовки	2	0	0	2
5	Направление совершенствования системы подготовки	0	2	0	2
6	Направление совершенствования системы подготовки	0	2	0	2
7	Соревновательная деятельность в спорте	2	0	0	2
8	Соревновательная деятельность в спорте	0	2	0	2
9	Соревновательная деятельность в спорте	0	2	0	2
10	Основы управления в системе подготовки спортсменов	2	0	0	2
11	Основы управления в системе подготовки спортсменов	0	2	0	2
12	Основы управления в системе подготовки спортсменов	0	2	0	2
13	Контроль в спортивной тренировке	2	0	0	2
14	Контроль в спортивной тренировке	0	2	0	2
15	Контроль в спортивной тренировке	0	2	0	2
16	Периодизация спортивной тренировки	2	0	0	2
17	Периодизация спортивной тренировки	0	2	0	2
18	Периодизация спортивной тренировки	0	2	0	2
19	Закономерности сохранения и утраты спортивной формы	2	0	0	2
20	Закономерности сохранения и утраты спортивной формы	0	2	0	2
21	Закономерности сохранения и утраты спортивной формы	0	2	0	2
22	Закономерности сохранения и утраты спортивной формы	0	2	0	2
23	Консультация перед экзаменом	0	0	0	0
24	Моделирование и конструирование тренировочного процесса в фитнесе и массовом спорте	0	0	0	0
	Итого (ак.часов)	26	54	0	80

#### 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 3 семестре, дифференцированного зачета в 4 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».
  
- 60 баллов и менее – «неудовлетворительно»;
- от 61 до 75 баллов – «удовлетворительно»;
- от 76 до 90 баллов – «хорошо»;
- от 91 до 100 баллов – «отлично».

#### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 5.1 Литература:

1. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – 6-е изд. – Москва : Издательство «Спорт», 2019. – 344 с. – <http://www.iprbookshop.ru/88519.html> (дата обращения: 21.09.2022).
2. Баландин В. И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.
3. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки // Т. Бомпа, К. Буццичелли. – Москва: Спорт, 2016. – 384 с.
4. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
5. Ботяев В. Л. Координационные способности в системе отбора и прогнозирования успешной специализации в сложно-координационных видах спорта : методическое пособие / В. Л. Ботяев. – Сургут, 2016. – 104 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/87010.html> (дата обращения: 21.09.2022).
6. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века : научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин ; [пер. с англ. И. Шаробайко]. – Москва : Спорт, 2016. – 464 с.
7. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : [монография] / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 655, [1] с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и её практические приложения : учебник / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 1068 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и её практ. приложения : [учеб.] / В. Н. Платонов. - Москва : Советский спорт, 2005. – 820 с.
10. Руненко С. Д. Врачебный контроль в фитнесе : монография / Руненко С.Д., – 2-е изд. – Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2018. – 192 с. – URL: <https://new.znaniium.com/read?id=329178> (дата обращения: 21.09.2022).
11. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков : биолог. и психолого-пед. аспекты : учеб.-метод. пособие. – Москва : Советский спорт, 2005. – 142 с.
12. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. – Москва: Человек, 2011. – 160 с.
13. Томсон Питер. Дж. Введение в теорию тренировки. – Москва: Человек, 2014. – 192 с.
14. Физическая культура. Контроль функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями : учебное пособие / сост. Я. К. Якубовский. – Владивосток : Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010. – 120 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/25806.html> (дата обращения: 21.09.2022).

15. Шаруненко Ю. М. Проблемы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации : монография / Ю. М. Шаруненко. – Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. – 168 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/33435.html> (дата обращения: 21.09.2022).

## **5.2 Электронные образовательные 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. Федеральные стандарты по спортивной подготовке <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
6. Портал Библиотека международной спортивной информации – <http://sportfiction.ru/>
7. Портал SportBox – <https://news.sportbox.ru/>
8. Портал <http://lib.sportedu.ru/>
9. Портал <http://www.infosport.ru/>

## **6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

- Базы данных, доступные в рамках национальной подписки
- Журналы издательства Wiley – <https://onlinelibrary.wiley.com>
- Российские базы данных
- Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) – <https://icdlib.nspu.ru/>
- Национальная электронная библиотека – <https://rusneb.ru/>

## **7. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

- MS Office, платформа для электронного обучения Microsoft Teams.
- Пакет Adobe Creative Cloud: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, After Effects, Acrobat Pro и др.

## **8. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины**

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.

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО  
Заместитель директора по  
учебно-методической работе  
института физической культуры  
Симонова Е.А.  
РАЗРАБОТЧИК  
Базилевич М.В.

Проектирование и экспертиза физкультурно-спортивных программ и технологий  
Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки  
49.04.01, Физическая культура  
Профиль «Индустрия фитнеса и массового спорта»  
форма обучения очная

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины: ПК-1, ПК-2.

1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:

### Проектирование и экспертиза физкультурно-спортивных программ и технологий

В результате освоения дисциплины бакалавр должен обладать общепрофессиональными (ОПК) и профессиональными (ПК) компетенциями:

ПК-1: Способен анализировать показатели подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и рекомендации по улучшению методики подготовки;

ПК-2: Способен планировать и выполнять прикладные работы теоретического и экспериментального характера с целью определения методик повышения эффективности деятельности в физической культуре и спорте;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен приобрести:

#### **Знания:**

- об основных критериях и показателях подготовленности занимающихся фитнесом и массовым спортом, о требованиях к рекомендациям по улучшению методики подготовки занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью (ПК-1)
- об основах планирования и выполнения прикладных работ теоретического и экспериментального характера с целью определения методик повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности (ПК-2)

#### **Умения:**

- анализировать показатели подготовленности занимающихся фитнесом и массовым спортом (ПК-1).
- планировать и выполнять прикладные работы теоретического и экспериментального характера, с целью определения методик повышения эффективности деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-2)

#### **Навыки:**

- проектирования и экспертизы физкультурно-спортивных программ и технологий с применением актуальных методов анализа показателей подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях занимающихся массовым спортом и фитнесом, и разработки рекомендаций по улучшению методики подготовки (ПК-1)
- планирования и выполнения прикладных работ теоретического и экспериментального характера для повышения эффективности деятельности в сфере фитнеса и массового спорта.

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)	
			3	4
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>зач. ед.</b>	5	3	2
	<b>час</b>	180	108	72
Из них:				
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		82	48	34
Лекции		28	16	12
Практические занятия		54	32	22
Лабораторные / практические		0	0	0

занятия по подгруппам			
Консультации		2	2
<b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b>	94	58	36
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет)		Зачет	Дифференцированный зачет

### 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
	Часов в 3 семестре	16	32	0	48
	Проектирование и экспертиза физкультурно-спортивных программ и технологий 3 семестр 2022	16	32	0	48
1	Основы педагогического проектирования	2	0	0	2
2	Основы педагогического проектирования	0	2	0	2
3	Основы педагогического проектирования	0	2	0	2
4	Основы проектирования в пространстве физической культуры и спорта	2	0	0	2
5	Основы проектирования в пространстве фитнеса и массового спорта	0	2	0	2
6	2.Содержательные основы проектирования в спортивной деятельности.	2	0	0	2
7	Содержательные основы спортивной деятельности.	0	2	0	2
8	Содержательные основы спортивной деятельности.	0	2	0	2
9	Содержательные основы спортивной деятельности.	0	2	0	2

10	Содержательные основы проектирования в оздоровительной физической культуре.	2	0	0	2
11	Содержательные основы проектирования в оздоровительной физической культуре.	0	2	0	2
12	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	0	2	0	2
13	Содержательные основы проектирования в оздоровительной физической культуре.	0	2	0	2
14	Педагогические технологии в физкультурно-спортивной деятельности.	2	0	0	2
15	Педагогические технологии в физкультурно-спортивной деятельности.	0	2	0	2
16	Педагогические технологии в физкультурно-спортивной деятельности.	0	2	0	2
17	Теоретические аспекты проектирования программ в массовом спорте	2	0	0	2
18	Теоретические аспекты проектирования программ в массовом спорте	2	0	0	2
19	Теоретические аспекты проектирования программ в массовом спорте	0	2	0	2
20	Основы построения тренировочных программ	0	2	0	2
21	Основы построения тренировочных программ	0	2	0	2
22	Проектирование занятия спортивной направленности	2	0	0	2
23	Проектирование занятия спортивной направленности	0	2	0	2
24	Проектирование занятия спортивной направленности	0	2	0	2
25	Консультация перед зачетом	0	0	0	0
26	Проектирование и экспертиза физкультурно-спортивных программ и технологий	0	0	0	0
	Часов в 4 семестре	12	22	0	34
	Проектирование и экспертиза физкультурно-спортивных программ и технологий 4 семестр 2022	12	22	0	34
1	Логика организации проектной деятельности.	2	0	0	2

2	Логика организации проектной деятельности	0	2	0	2
3	Логика организации проектной деятельности	0	2	0	2
4	Проектирование оздоровительных программ в фитнесе	2	0	0	2
5	Проектирование оздоровительных программ в фитнесе	0	2	0	2
6	Проектирование оздоровительных программ в фитнесе	0	2	0	2
7	Проектирование индивидуальных и групповых фитнес программ	2	0	0	2
8	Проектирование индивидуальных и групповых фитнес программ	0	2	0	2
9	Проектирование индивидуальных и групповых фитнес программ.	0	2	0	2
10	Теоретические аспекты проектирования программ в массовом спорте	2	0	0	2
11	Теоретические аспекты проектирования программ в массовом спорте	0	2	0	2
12	Теоретические аспекты проектирования программ в массовом спорте	0	2	0	2
13	Теоретические аспекты проектирования систем спортивной тренировки.	2	0	0	2
14	Теоретические аспекты проектирования систем спортивной тренировки.	0	2	0	2
15	Теоретические аспекты проектирования систем спортивной тренировки.	0	2	0	2
16	Экспертиза физкультурно-спортивных программ	2	0	0	2
17	Экспертиза физкультурно-спортивных программ	0	2	0	2
18	Консультация перед зачетом	0	0	0	0
19	Дифференцированный зачет Проектирование и экспертиза физкультурно-спортивных программ и технологий	0	0	0	0

#### 4. Система оценивания.

##### 3 семестр

Преподаватель вправе освободить от прохождения зачета обучающихся, продемонстрировавших на протяжении семестра, совокупность осознанных и структурированных знаний по дисциплине, в том числе, на фоне понимания ее в системе данной науки и междисциплинарных связей, показавшим умение творчески применять

теоретические знания в конкретных ситуациях, а также за систематическое и постоянное выполнение заданий, самостоятельную работу в 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, 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

Выполнение студентом в течение семестра требований к освоению дисциплины включают: регулярное посещение лекционных и практических занятий, усвоение пройденного материала, выполнение заданий (конспекты лекций, доклады, презентации, проект)

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

#### **4 семестр**

При рейтинговой системе оценки успеваемости студент имеет право получить оценку (удовлетворительно, хорошо, отлично) по дисциплине без сдачи зачета, но в то же время он имеет право повысить оценку, полученную по итогам рейтинга, путем сдачи зачета.

Если студентом в результате освоения учебного материала и выполнение форм текущего и промежуточного контроля было накоплено:

- от 61 до 75 баллов – «удовлетворительно»
- от 76 до 90 баллов – «хорошо»
- от 91 до 100 баллов – «отлично»

Студенты, набравшие в ходе текущего контроля не менее 35 баллов, допускаются к зачету.

Пропущенные занятия студент обязан отработать, выполняя самостоятельно и индивидуально задания по соответствующим темам. Преподаватель обязан ознакомить студентов с графиком отработки пропущенных занятий.

В случае не полного выполнения указанных условий по уважительной причине, студент может получить индивидуальные задания по пропущенному учебному материалу.

При подготовке к зачету студенту необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу.

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 оценивания:**

Критерии выставления экзаменационной оценки за ответы на вопросы билета:

Оценку «отлично» получает студент, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание теоретического материала дисциплины по материалам практических и самостоятельных занятий, 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 студент, обнаруживший прочные знания теоретического материала и базовых знаний дисциплины, успешно выполняющий практические задания, имеющий способность к самообразованию в процессе профессиональной деятельности.

Оценку «удовлетворительно» получает студент, обнаруживший знание теоретического материала в объеме, необходимом для предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением практических заданий, знакомый с основной литературой 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).

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **5.1 Литература:**

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса: монография / Ю. В. Верхошанский. — 2-е изд., стер. — Москва : Спорт-Человек, 2019. — 184 с. — ISBN 978-5-907225-03-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165161>
2. 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)
3. 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>
4. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф. П. Сулов. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 320 с. — ISBN 978-5-9500178-0-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97552>
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — 6-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2019. — 342 с. — ISBN 978-5-907225-00-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165168>
6. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, 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>

### **5.2 Электронные образовательные 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://sportfiction.ru/>
5. Портал Всероссийская федерация плавания – <http://www.russwimming.ru/>
6. Портал Современная легкая атлетика <http://www.rusathletics.com/>
7. Портал Журнал «Лыжный спорт» – <http://www.skisport.ru/>
8. Портал Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru/>
9. Портал Всероссийская федерация баскетбола – <https://russiabasket.ru>

### **6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

Базы данных, доступные в рамках национальной подписки

- Журналы издательства Wiley – <https://onlinelibrary.wiley.com>
- Российские базы данных
- Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) – <https://icdlib.nspu.ru/>
- Национальная электронная библиотека – <https://rusneb.ru/>

#### **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 лекционного типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

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.

Аудитория для самостоятельной работы оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональные компьютеры.

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по  
учебно-методической работе  
института физической культуры

Симонова Е. А.

РАЗРАБОТЧИКИ

Симонова Е. А.

Гоок Э.А.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ И ГРУППОВОЙ ТРЕНИНГ В ФИТНЕСЕ  
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 форма обучения.

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

### 1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля):

ПК - 3

### 1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:

#### Персональный и групповой тренинг в фитнесе и массовом спорте

В результате освоения дисциплины «Персонализация физической подготовки в фитнесе и массовом спорте» магистр должен обладать профессиональной (ПК) компетенцией:

ПК-3: Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен приобрести:

#### ЗНАТЬ:

- основные направления, концепции, источники знания в области персонального и группового тренинга в фитнесе и массовом спорте;
- основные понятия и категории персонального и группового тренинга в фитнесе и массовом спорте;
- современный уровень и тенденции развития персонального и группового тренинга в фитнесе и массовом спорте;
- стратегии разрешения проблем в сфере фитнеса и массового спорта.

#### УМЕТЬ:

- самостоятельно приобретать новые знания о персональном и групповом тренинге, его проблемах и тенденциях развития в фитнесе и массовом спорте;
- оперировать основными теоретическими знаниями в области персонального и группового тренинга в фитнесе и массовом спорте;
- проводить анализ и представлять интегративную информацию о состоянии и совершенствовании процесса персонального и группового тренинга;
- выбирать адекватные технологии для решения проблем в области персонального и группового тренинга.

#### ВЛАДЕТЬ:

- теорией планирования, управления и контроля процессов осуществления профессиональной педагогической деятельности в сфере фитнеса и массового спорта;
- актуальными средствами, методами, технологиями осуществления профессиональной педагогической деятельности в сфере фитнеса и массового спорта;
- профессиональной речевой коммуникацией на русском языке.

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)
			3
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>зач. ед.</b>	4	4
	<b>час</b>	144	144
Из них:			
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		66	66
Лекции		16	16
Практические занятия		0	0

Лабораторные / практические занятия по подгруппам	50	50
<b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b>	78	78
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		Зачет

### 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
	Часов в 3 семестре	16	0	50	66
	Персональный и групповой тренинг в фитнесе и массовом спорте	16	0	50	66
1	История фитнеса, основы анатомии	2	0	0	2
2	Формы учебных занятий и методика их проведения	0	0	2	2
3	Формы учебных занятий и методика их проведения	0	0	2	2
4	Формы учебных занятий и методика их проведения	0	0	2	2
5	Основные стандарты и требования к упражнениям (их сущность) физиология упражнений	2	0	0	2
6	Персональный тренинг в оздоровительном фитнесе, понятие, особенности	0	0	2	2
7	Персональный тренинг в оздоровительном фитнесе, понятие, особенности	0	0	2	2
8	Персональный тренинг в оздоровительном фитнесе, понятие, особенности	0	0	2	2
9	Виды нагрузок	2	0	0	2
10	Методы диагностики физического состояния как основной показатель	0	0	2	2

	результативности персонального тренинга				
11	Методы диагностики физического состояния как основной показатель результативности персонального тренинга	0	0	2	2
12	Методы диагностики физического состояния как основной показатель результативности персонального тренинга	0	0	2	2
13	Формат класса и интенсивность	2	0	0	2
14	Методики проведения и планирования персональной тренировки направленной на определенные цели	0	0	2	2
15	Методики проведения и планирования персональной тренировки направленной на определенные цели	0	0	2	2
16	Методики проведения и планирования персональной тренировки направленной на определенные цели	0	0	2	2
17	Теория спортивной тренировки	2	0	0	2
18	Тренировка двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость)	0	0	2	2
19	Тренировка двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость)	0	0	2	2
20	Тренировка двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость)	0	0	2	2
21	Основы биомеханики. Анатомия силовых упражнений	2	0	0	2
22	Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Методика составления программ тренировок различной направленности	0	0	2	2
23	Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Методика составления программ тренировок различной направленности	0	0	2	2
24	Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Методика составления программ тренировок различной направленности	0	0	2	2
25	Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Методика составления программ тренировок различной направленности	0	0	2	2
26	Методы и принципы тренировок	2	0	0	2

27	Организация тренировочного процесса по направлению «Функциональный тренинг». Понятие. Классификация	0	0	2	2
28	Организация тренировочного процесса по направлению «Функциональный тренинг». Понятие. Классификация	0	0	2	2
29	Организация тренировочного процесса по направлению «Функциональный тренинг». Понятие. Классификация	0	0	2	2
30	Организация тренировочного процесса по направлению «Функциональный тренинг». Понятие. Классификация	0	0	2	2
31	Виды тренажеров, их классификация и различие принципов работы	2	0	0	2
32	Методика тренировки занимающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья	0	0	2	2
33	Методика тренировки занимающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья	0	0	2	2
34	Консультация перед экзаменом	0	0	0	0
35	Персональный и групповой тренинг в фитнесе и массовом спорте	0	0	0	0
	Итого (ак.часов)	16	0	50	66

#### 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.

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».

#### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 5.1 Литература:

1. Власова И. А. Оздоровительный фитнес: учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. – Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2017. – 158 с. - <https://www.iprbookshop.ru/83607.html> (дата обращения: 11.10.2022).

2. Использование комплексов фитнес-программ в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие / сост. Н. Н. Сизова, Е. А. Сокович, Е. Л. Кузьмин. – Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010. – 92 с. – <https://www.iprbookshop.ru/25750.html> (дата обращения: 11.10.2022).

3. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки. Учебник [Электронный ресурс] / Виноградов Г. П., Виноградов И. Г. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 408 с. <https://e.lanbook.com/book/97534> (дата обращения: 11.10.2022).

## **5.2 Электронные образовательные ресурсы:**

1. <http://lib.sportedu.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/>

## **6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

- Web of Science
- Scopus

Российские базы данных:

- Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) – <https://icdlib.nspu.ru/>
- Справочная правовая система Консультант Плюс – <http://www.consultant.ru/>

## **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 лекционного типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

Спортивный зал, оснащенный силовыми тренажерами и силовым оборудованием.

УТВЕРЖДЕНО  
Заместитель директора по  
учебно-методической работе  
института физической культуры  
Симонова Е.А.  
РАЗРАБОТЧИК  
Симонова Е.А.

Наименование дисциплины: 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»  
форма обучения (очная)

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины: (ПК-3)

1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:

### Персонификация физической подготовки в фитнесе и массовом спорте

В результате освоения дисциплины «Персонификация физической подготовки в фитнесе и массовом спорте» магистр должен обладать профессиональной (ПК) компетенцией:

ПК-3: Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен приобрести:

#### **Знать:**

- основные направления, концепции, источники знания в области персонального и группового тренинга в фитнесе и массовом спорте;
- основные понятия и категории персонального и группового тренинга в фитнесе и массовом спорте;
- современный уровень и тенденции развития персонального и группового тренинга в фитнесе и массовом спорте;
- стратегии разрешения проблем в сфере фитнеса и массового спорта.

#### **Уметь:**

- самостоятельно приобретать новые знания о персональном и групповом тренинге, его проблемах и тенденциях развития в фитнесе и массовом спорте;
- оперировать основными теоретическими знаниями в области персонального и группового тренинга в фитнесе и массовом спорте;
- проводить анализ и представлять интегративную информацию о состоянии и совершенствовании процесса персонального и группового тренинга;
- выбирать адекватные технологии для решения проблем в области персонального и группового тренинга.

#### **Владеть:**

- теорией планирования, управления и контроля процессов осуществления профессиональной педагогической деятельности в сфере фитнеса и массового спорта;
- актуальными средствами, методами, технологиями осуществления профессиональной педагогической деятельности в сфере фитнеса и массового спорта;
- профессиональной речевой коммуникацией на русском языке.

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)
			3
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>зач. ед.</b>	4	4
	<b>час</b>	144	144
Из них:			
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		66	66
Лекции		16	16
Практические занятия		0	0

Лабораторные / практические занятия по подгруппам	50	50
<b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b>	78	78
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		Зачет

### 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
	Часов в 3 семестре	16	0	50	66
	Персонализация физической подготовки в фитнесе и массовом спорте	16	0	50	66
1	История фитнеса, основы анатомии	2	0	0	2
2	Формы учебных занятий и методика их проведения	0	0	2	2
3	Формы учебных занятий и методика их проведения	0	0	2	2
4	Формы учебных занятий и методика их проведения	0	0	2	2
5	Основные стандарты и требования к упражнениям (их сущность) физиология упражнений	2	0	0	2
6	Персональный тренинг в оздоровительном фитнесе, понятие, особенности	0	0	2	2
7	Персональный тренинг в оздоровительном фитнесе, понятие, особенности	0	0	2	2
8	Персональный тренинг в оздоровительном фитнесе, понятие, особенности	0	0	2	2
9	Виды нагрузок	2	0	0	2
10	Методы диагностики физического состояния как основной показатель результативности персонального тренинга	0	0	2	2

11	Методы диагностики физического состояния как основной показатель результативности персонального тренинга	0	0	2	2
12	Методы диагностики физического состояния как основной показатель результативности персонального тренинга	0	0	2	2
13	Формат класса и интенсивность	2	0	0	2
14	Методики проведения и планирования персональной тренировки направленной на определенные цели	0	0	2	2
15	Методики проведения и планирования персональной тренировки направленной на определенные цели	0	0	2	2
16	Методики проведения и планирования персональной тренировки направленной на определенные цели	0	0	2	2
17	Теория спортивной тренировки	2	0	0	2
18	Тренировка двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость)	0	0	2	2
19	Тренировка двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость)	0	0	2	2
20	Тренировка двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость)	0	0	2	2
21	Основы биомеханики. Анатомия силовых упражнений	2	0	0	2
22	Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Методика составления программ тренировок различной направленности	0	0	2	2
23	Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Методика составления программ тренировок различной направленности	0	0	2	2
24	Оздоровительная персональная тренировка в тренажерном зале, структура тренировки. Инструктаж. Методика составления программ тренировок различной направленности	0	0	2	2
25	Методы и принципы тренировок	2	0	0	2
26	Организация тренировочного процесса по направлению «Функциональный тренинг». Понятие. Классификация	0	0	2	2
27	Организация тренировочного процесса по направлению «Функциональный тренинг». Понятие. Классификация	0	0	2	2
28	Организация тренировочного процесса по направлению «Функциональный тренинг». Понятие. Классификация	0	0	2	2

29	Виды тренажеров, их классификация и различие принципов работы	2	0	0	2
30	Методика тренировки занимающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья	0	0	2	2
31	Методика тренировки занимающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья	0	0	2	2
32	Методика тренировки занимающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья	0	0	2	2
33	Методика тренировки занимающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья	0	0	2	2
34	Консультация перед зачетом	0	0	0	0
35	Персонификация физической подготовленности в фитнесе и массовом спорте	0	0	0	0
	Итого (ак.часов)	16	0	50	66

#### 4. Система оценивания.

Обучающиеся, не набравшие 61 балла в течение семестра, проходят промежуточную аттестацию в форме зачета.

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».

#### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 5.1 Литература:

1. Анушкевич, Н. В. Техника и методика обучения плаванию [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н. В. Анушкевич, М. А. Дедловский. - Барнаул: [б. и.], 2013. - 98 с.: ил. - Загл. из текста. - Режим доступа: <http://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/645241/> (28.09.2022).

2.Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е.А.Распопова; под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 320 с.

3.Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Врублевский Е.П. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 240 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html> (28.09.2022).

4. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.А. Савельева [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Человек, 2014. – 148 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru> (28.09.2022).

5.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с.

##### 5.2 Электронные образовательные 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://sportfiction.ru/>
5. Портал SportBox – <https://news.sportbox.ru/>
6. Портал Всероссийская федерация плавания – <http://www.russwimming.ru/>
7. Портал Современная легкая атлетика <http://www.rusathletics.com/>
8. Портал Журнал «Лыжный спорт» – <http://www.skisport.ru/>
9. Портал Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru/>

## **6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

Базы данных, доступные в рамках национальной подписки

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

Российские базы данных

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

## **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 лекционного типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная.

Аудитория для проведения занятий лабораторного типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: Для проведения лабораторных занятий материально-техническая база оснащена:

Гимнастический зал оборудованный ковром для вольных упражнений размером 12x12 метров, Гимнастическими стенками, гимнастическими матами, акробатической дорожкой, гимнастическими снарядами мужского и женского многоборья, набивные мячи, палки, скакалки, скамейки, канат.

Спортивный зал: б/б мячи, конусы, баскетбольные фермы, волейбольные стойки, сетка, ф/б мячи, футбольные ворота, гандбольные ворота, г/б мячи, лопатки различного калибра, восьмерки, теннисные мячики (большой), метболлы, скакалки.

Аудитория для самостоятельной работы оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональные компьютеры.

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем директора  
института физической культуры

Симоновой Е.А.

РАЗРАБОТЧИК

Назмутдинова В. И.

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»

форма обучения очная

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

**1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля):** УК-2, ПК-1, ПК-4.

**1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:**

**Знания:** 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.

**Умения:** 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.

**Навыки:** современными методами анализа и коррекции рациона питания спортсменов и занимающихся фитнесом.

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)
			4
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>зач. ед.</b>	4	4
	<b>час</b>	144	144
Из них:			
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		60	60
Лекции		20	20
Практические занятия		40	40
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
<b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b>		84	84
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			зачет

### 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
	Часов в 4 семестре	20	40	0	60
	Метаболизм и основы рационального питания в фитнесе и спорте	20	40	0	60
1	Биохимия питания. Биоэнергетика физических упражнений. Биохимические основы питания. Метаболические пути и обмен энергии.. Метаболизм углеводов (сахаров)	2	0	0	2
2	Биохимические основы питания. Метаболизм белков и аминокислот.	0	2	0	2
3	Метаболизм углеводов (сахаров)	0	2	0	2
4	Биохимия питания. Биоэнергетика физических упражнений. Метаболизм липидов (жиров)	2	0	0	2
5	Биохимия нервной и гуморальной регуляции жизнедеятельности организма. Витамины, гормоны	2	0	0	2
6	Метаболизм липидов (жиров)	0	2	0	2
7	Биохимия нервной и гуморальной регуляции жизнедеятельности организма. Витамины, гормоны	0	2	0	2
8	Гигиенические основы питания. Основы рационального питания спортсменов. Физиологические системы, связанные с питанием. Теории и концепции питания. Пищевая ценность сырья и продуктов питания"	2	0	0	2
9	Обмен веществ. Макронутриенты и микронутриенты. Гидролиз сложных пищевых веществ. Оценка качества пищевых белков. Обмен веществ и нейрогуморальные механизмы его регуляции	0	2	0	2

10	Обмен веществ. Гигиеническая характеристика основных пищевых веществ. Макронутриенты и микронутриенты.	2	0	0	2
11	Обмен веществ. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи	0	2	0	2
12	Основы рационального питания. Средняя суточная потребность взрослого человека в пищевых веществах	2	0	0	2
13	Обмен веществ. Энергетические затраты, пищевая и энергетическая ценность пищи. Оценка пищевого статуса. Расчет общего обмена человека. Коэффициент физической активности человека	0	2	0	2
14	Энергетическая ценность блюд	0	2	0	2
15	Физиологические основы питания отдельных групп населения. Оптимизация рационов питания населения и обогащение пищевых продуктов. Особенности лечебно-профилактического питания	2	0	0	2
16	Химический состав, энергетическая ценность однодневного комплексного обеда. Составление суточного рациона питания. Коррекция индивидуального пищевого рациона. Теории и концепции питания	0	2	0	2
17	Пищевые продукты специального назначения. Физиологические основы диетического (лечебного) питания	0	2	0	2
18	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	2	0	0	2
19	Рациональное питание отдельных групп населения	0	2	0	2
20	Рациональное питание спортсменов. энергетическая ценность питания. Энергетические затраты спортсменов. Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена	0	2	0	2
21	Гигиенические основы питания. Пищевые добавки	2	0	0	2
22	Активаторы и ингибиторы обмена веществ	0	2	0	2

23	Гигиенические основы питания. Санитарно-эпидемиологическая безупречность пищи. Экологические проблемы питания	2	0	0	2
24	Особенности питания разных групп населения, занимающихся спортом.	0	2	0	2
25	Основные продукты питания спортсменов. Характеристика основных пищевых продуктов и их значение в питании	0	2	0	2
26	Спортивное питание в подготовке спортсменов разных видов спорта. Дополнительное питание спортсменов	0	2	0	2
27	Рациональное питание юных спортсменов.	0	2	0	2
28	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	0	2	0	2
29	Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения. Эргогенная диететика в процессе подготовки спортсменов	0	2	0	2
30	Фармакологическое обеспечение мышечной деятельности.	0	2	0	2
31	Консультация	0	0	0	0
32	зачет	0	0	0	0
	Итого (ак.часов)	20	40	0	60

#### 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*.

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».

#### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 5.1 Литература:

1. Димитриев, А. Д. Биохимия [Электронный ресурс] : Учебное пособие / А. Д. Димитриев, Е. Д. Амбросьева. - М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2012. - 168 с. - ISBN 978-5-394-01790-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/415230> (дата обращения: 27.06.2019)

2. Ершов, Ю. А. Общая биохимия и спорт : [учебное пособие] / Ю. А. Ершов. - Москва: Изд-во МГУ, 2010. - 368 с. Режим доступа <https://www.iprbookshop.ru/13096.html> (дата обращения 08.10.2022)

3. Иорданская Ф.А. Костный и минеральный обмен в системе мониторинга функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов / Иорданская Ф.А., Цепкова Н.К.. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 152 с. — ISBN 978-5-907225-80-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119185.html> (дата обращения: 08.10.2022).

4. Кулиненко, О.С. Биохимия в практике спорта / О.С. Кулиненко, И.А. Лапшин. - 2-е изд., стер. - Москва : Спорт, 2019. - 184 с. - ISBN 978-5-9500184-2-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1037974> (дата обращения: 27.06.2019)

5. Омаров, Р.С. Основы рационального питания [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. – Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. – 80 с. - ISBN 978-5-9596-0991-7. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/514526> (дата обращения: 27.06.2019)

6. Питание для студентов-спортсменов: методические рекомендации / составители: О. А. Московских, С. К. Канцева, С. С. Малышкин. — Питание для студентов-спортсменов, 2025-02-06. — Электрон. дан. (1 файл). — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 35 с. — Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/90696.html> (дата обращения: 08.10.2022).

7. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2025-04-01. — Электрон. дан. (1 файл). — Москва: Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. — Гарантированный срок размещения в ЭБС до 01.04.2025 (автопродлонгация). — Книга находится в премиум-версии IPR SMART. — Текст. — электронный. — URL:<https://www.iprbookshop.ru/119191.html> (дата обращения: 08.10.2022).

8. Полиевский, С.А. Питание спортсменов. Безопасность пищевых продуктов: учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Электрон. дан. — Москва: Юрайт, 2022. — 122 с. — (Высшее образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/496099> (дата обращения: 21.09.2022). — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/496099> (дата обращения: 08.10.2022).

9. Прокопьев, Н.Я. Медико-педагогические подходы в оценке типов конституции человека: учебно-методическое пособие по дисциплинам "Анатомия человека", "Спортивная медицина" для студентов направления 49.03.01 "Физическая культура". Форма обучения - очная, заочная / Н. Я. Прокопьев, В. И. Назмутдиновна; отв. ред. Л. Н. Шатилович; М-во

образования и науки РФ, Тюм. гос. ун-т, Ин-т физ. культуры, Каф. упр. физ. культурой и спортом. — Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2017. — 60 с. — URL:[https://library.utmn.ru/dl/PPS/Prokopyev\\_Nazmutdinova\\_544\\_UMP\\_2017.pdf](https://library.utmn.ru/dl/PPS/Prokopyev_Nazmutdinova_544_UMP_2017.pdf) (дата обращения: 08.10.2022).

10. Чинкин, А. С. Физиология спорта [Электронный ресурс] / Чинкин А. С., Назаренко А. С. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 120 с. — Допущено Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебного пособия для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению - 49.03.01. - «Физическая культура». — Книга из коллекции Спорт-Человек - Физкультура и Спорт. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97445> (дата обращения: 08.10.2022).

## **5.2 Электронные образовательные ресурсы:**

1. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru/>
2. Электронная библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/>

## **6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) <https://icdlib.nspu.ru/>
2. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
3. Научная электронная библиотека <https://www.elibrary.ru/>
4. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <http://www.teoriya.ru/>
5. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

## **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 лекционного типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа и самостоятельной работы оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер, анатомические модели.

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО  
Заместителем директора  
института физической культуры  
Симоновой Е.А.  
РАЗРАБОТЧИК  
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»  
форма обучения очная

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

### 1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля):

ПК-1, ПК-4, УК-2.

### 1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:

#### Знания:

- основные теоретические понятия управления проектами;
- функции и задачи проектного менеджмента;
- методики командной работы в области спорта;
- финансовые аспекты и ресурсное обеспечение проектной деятельности в спорте;
- основные затруднения, возникающие в результате реализации спортивных проектов;

#### Умения:

- анализировать цели и задачи проекта;
- строить сетевые графики подготовки спортивных команд;
- составлять циклы тренировочных процессов;
- планировать финансовые потоки в процессе реализации проектов в индустрии спорта;
- преодолевать основные затруднения, возникающие в процессе реализации проектов.

#### Навыки:

- планирования и проектирования спортивных мероприятий;
- проектирования и организации спортивно-массовых мероприятий.

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)
			4
<b>Общая трудоемкость</b>	зач. ед.	4	4
	час	144	144
Из них:			
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		60	60
Лекции		20	20
Практические занятия		40	40
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0
<b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b>		84	84
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Зачет

### 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак. часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
	Часов в 4 семестре	20	40	0	60
	Управление проектами и коммуникационный маркетинг в фитнесе и массовом спорте	20	40	0	60
1	Стратегическое управление проектными системами в индустрии спорта	2	0	0	2
2	Структуризация проекта с использованием метода Лассуэлла	0	2	0	2
3	Структуризация проекта с использованием метода Лассуэлла	0	2	0	2
4	Структуризация проекта с использованием метода Лассуэлла	0	2	0	2
5	Организация управления проектами в индустрии спорта	2	0	0	2
6	Разработка концепции развития физической культуры и спорта Тюменской области на период до 2035 года	0	2	0	2
7	Разработка концепции развития физической культуры и спорта Тюменской области на период до 2035 года	0	2	0	2
8	Разработка концепции развития физической культуры и спорта Тюменской области на период до 2035 года	0	2	0	2
9	Управление содержанием проекта в индустрии спорта	2	0	0	2
10	План реализации спортивного проекта	0	2	0	2
11	План реализации спортивного проекта	0	2	0	2
12	Сущность и содержание бизнес-планирования в спортивной индустрии и содержание бизнес-планирования в спортивной индустрии	2	0	0	2

13	Экономическая модель спортивного проекта	0	2	0	2
14	Экономическая модель спортивного проекта	0	2	0	2
15	Управление рисками, стоимостью и человеческими ресурсами проекта	2	0	0	2
16	PEST-анализ проекта	0	2	0	2
17	PEST-анализ проекта	0	2	0	2
18	Управление реализацией и завершением проекта	2	0	0	2
19	Определение цели спортивного проекта по SMART-критериям	0	2	0	2
20	Анализ эффективности реализации проекта	0	2	0	2
21	Коммуникационная модель спортивного проекта	0	2	0	2
22	Маркетинговые коммуникации в сфере физической культуры и спорта	2	0	0	2
23	Состав каналов маркетинговых коммуникаций	0	2	0	2
24	Стратегия позиционирования товаров	0	2	0	2
25	Реклама как элемент маркетинговых коммуникаций	2	0	0	2
26	Связи с общественностью в маркетинговых коммуникациях	2	0	0	2
27	PR-программа спортивного мероприятия	0	2	0	2
28	Event-технологии и SMM-продвижение в маркетинговых коммуникациях	2	0	0	2
29	Разработка программы Event-маркетинга	0	2	0	2
30	SMM-продвижение спортивного мероприятия	0	2	0	2
31	Консультация по дисциплине	0	0	0	0
32	Зачет	0	0	0	0
	Итого (ак.часов)	20	40	0	60

#### 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 защит проектов.

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».

#### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 5.1 Литература:

###### 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. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/1058383> (дата обращения: 19.09.2022)
2. Базилевич, А. И. Управление проектами [Электронный ресурс] : учебник / А. И. Базилевич, В. И. Денисенко. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - Режим доступа : <http://znanium.com/catalog/product/918075> (дата обращения: 19.09.2022).

###### Дополнительная литература:

1. Поташева Г.А. Управление проектами (проектный менеджмент): учеб. пособие (Высшее образование: Бакалавриат) / Г.А. Поташева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 224 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/504494> (дата обращения: 19.09.2022).
2. Тихомирова О.Г. Управление проектами: практикум: учеб. пособие (Высшее образование: Бакалавриат) / О.Г. Тихомирова. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 273 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/537343> (дата обращения: 19.09.2022).

##### 5.2 Электронные образовательные ресурсы:

1. Научная электронная библиотека -[www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)
2. Административно-управленческий портал [http:// aup.ru](http://aup.ru)
3. Каталог публикаций по менеджменту [http:// e-management.newmail.ru](http://e-management.newmail.ru)
4. Новости менеджмента [http:// managementnews.ru](http://managementnews.ru)
5. Сообщество менеджеров <http://www.e-xecutive.ru/>
6. Деловая пресса <http://www.businesspress.ru>
7. Сайт журнала «Вестник Маккинси» <http://www.vestnikmckinsey.ru/>
8. Глобальный портал forbes <http://www.forbes.com/>
9. Журнал «Top-manager» <http://www.top-manager.ru/>
10. Журнал «Strategy&Business» <http://www.strategy-business.com/>

#### 6. 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=](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](http://www.diss.rsl.ru)

**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.