

Условие творческого, заинтересованного отношения работников к труду – соблюдение принципа равенства в коллективе. Для этого менеджерам и сотрудникам целесообразно на предприятии носить одинаковую униформу, питаться в общей закусочной, пользоваться служебными автомобилями, работать в общем помещении (без отдельных кабинетов) и т. д. 3. Для постоянного обмена информацией (мнениями) и обсуждения возникающих проблем создается постоянно действующий комитет, включающий представителей всех входящих в структуру предприятия подразделений и служб. Выработанные в результате свободного обмена мнениями рекомендации реализуются руководством. 4. Работники вовлекаются в изобретательскую и рационализаторскую деятельность. Для этого создаются «кружки качества». Все поступающие предложения регистрируются и либо внедряются в производство, либо отклоняются; причины отклонения обязательно сообщаются автору. Рационализаторов и изобретателей поощряют морально и материально.

В результате соблюдения приведенных основных положений организации и управления производством предприятию «Марути Лтд» удалось менее чем через два года выпустить первые автомобили марки «Марути-Сузуки», а через четыре года – контролировать 60 % национального автомобильного рынка и экспортировать продукцию в ряд стран, несмотря на высокий уровень конкуренции на мировом автомобильном рынке.

Письменный опрос

Вопрос 1	Какие способы вознаграждения предусмотрены для совета директоров?
Вопрос 2	Какова роль прав собственности и транзакционных издержек в формировании корпорации?
Вопрос 3	Что такое «золотая акция»? Когда применяется этот инструмент?
Вопрос 4	Какие требования к раскрытию информации предъявляет государство? Другие участники корпоративного процесса? Фондовые биржи? С чем это может быть связано?
Вопрос 5	В чем заключаются особенности корпорации как формы организации бизнеса?

8. Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и (или) иных информационных источников для самостоятельной подготовки обучающихся к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Учебные материалы – электронные учебные издания (издания электронных библиотечных систем)

Учебная литература (перечень основной (обязательной) и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)) включает в себя следующие **электронные учебные издания**:

Основная (обязательная) учебная литература:

1. Розанова, Н. М. Корпоративное управление : учебник для бакалавриата и магистратуры / Н. М. Розанова. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

Дополнительная учебная литература:

1. Гречко, Е. А. Географические различия систем корпоративного управления : учебное пособие для академического бакалавриата / Е. А. Гречко. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

2. Корпоративная социальная ответственность : учебник и практикум для академического бакалавриата / Э. М. Коротков [и др.] ; под редакцией Э. М. Короткова. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

3. Корпоративное управление : учебник для академического бакалавриата / С. А. Орехов [и др.] ; под общей редакцией С. А. Орехова. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

4. Красильников, С. А. Менеджмент. Управление холдингом : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / С. А. Красильников, А. С. Красильников ; под редакцией С. А. Красильникова. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

Периодические издания

Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. : Научный журнал. – Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (Издательский Дом)

Право и цифровая экономика. – Москва : ФГБОУ ВПО "Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА)"

Иные электронные образовательные ресурсы

Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)

Федеральный образовательный портал "Экономика. Социология. Менеджмент" (<http://ecsocman.hse.ru/>)

Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (<https://biblio-online.ru/> или <https://urait.ru/>))

Электронно-библиотечная система «Рукопт» (Электронная библиотечная система «Рукопт») (Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт») <https://rucont.ru/> или <https://lib.rucont.ru/>

Электронная информационно-образовательная среда организации Университета БРИКС (<https://brics.study/>)

II. Информационное обеспечение (перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем)

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (ЭБС), содержащей издания учебной, учебно-методической и иной литературы.

Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства: Яндекс.Браузер; LibreOffice; Notepad++; GNU Image Manipulation Program (GIMP); Firefox (Браузер Mozilla Firefox); 7-Zip; FAR Manager.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

(перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

Электронные информационные ресурсы

Состав современных профессиональных баз данных (в том числе международных реферативных баз данных научных изданий)

Федеральная служба государственной статистики (<https://www.gks.ru/>)

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>)

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>)

Экономическая и социальная комиссия для Азии и Тихого океана (United Nations Economic and Social Commission for Asia and the Pacific) (<https://www.unescap.org/our-work/statistics>)

Европейская экономическая комиссия Организации Объединенных Наций (United Nations Economic Commission for Europe) (http://www.unece.org/stats/stats_h.html)

Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединённых Наций (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (<http://www.fao.org/statistics/en/>)
Международный валютный фонд (МВФ) (International Monetary Fund (IMF)) (<https://www.imf.org/en/Data>)
Институт статистики ЮНЕСКО (UNESCO Institute of Statistics) (<http://uis.unesco.org/>)
Организация Объединённых Наций По Промышленному Развитию (United Nations Industrial Development Organization) (<https://www.unido.org/researchers/statistical-databases>)
Группа Всемирного Банка (The World Bank Group) (<https://data.worldbank.org/>)
Всемирная организация здравоохранения (World Health Organization) (<https://www.who.int/data/>)
Всемирная торговая организация (World Trade Organization) (https://www.wto.org/english/res_e/statis_e/statis_e.htm)
Евростат (Eurostat (European Statistical Office)) (<https://ec.europa.eu/eurostat/>)
Межгосударственный статистический комитет Содружества Независимых Государств (<http://www.cisstat.com/Obase/index.htm>)
Организация экономического сотрудничества и развития (Organisation for Economic Co-operation and Development) (<https://data.oecd.org/>)
Международное энергетическое агентство (International Energy Agency) (<https://www.iea.org/data-and-statistics/>)

Состав международных реферативных баз данных научных изданий

Science Alert (<https://scialert.net/>)
AENSI Publisher (American-Eurasian Network for Scientific Information Journals) (<http://www.aensiweb.com/>)
Asian Economic and Social Society (AESS) (<http://www.aessweb.com/>)
PressAcademia (<http://www.pressacademia.org/>)
OMICs International (<https://www.omicsonline.org/>)
Scientific Research Publishing (<https://www.scirp.org/>)
Hikari Ltd (<http://www.m-hikari.com/>)
OAPEN (<https://www.oapen.org/>)
Scientific & Academic Publishing (SAP) (<http://www.sapub.org/journal/index.aspx>)
Global Advanced Research Journals (<http://garj.org/>)
Kamla-Raj Enterprises (<http://www.krepublishers.com/>)
ISER PUBLICATIONS (<http://www.iserjournals.com/>)
Medwell Journals (Scientific Research Publishing Company) (<https://medwelljournals.com/home.php>)

Состав информационных справочных систем

База знаний Открытого правительства (<http://wiki.ac-forum.ru/>)
Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>)
Российский фонд фундаментальных исследований (<https://www.rfbr.ru/>)
Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)
Espacenet (Поиск патентной информации) (<https://ru.espacenet.com/>)
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ (<http://gramota.ru/>)
Евразийский Монитор (<http://eurasiamonitor.org/>)
Экономические факультеты, институты и исследовательские центры в мире (<https://edirc.repec.org/>)
Информационная система Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Документы» (<https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/documents.php>)

Состав информационных справочных правовых систем

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>)
Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>)
Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>)
Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>)
Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>)

Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти

Президент России (<http://kremlin.ru/>)
Правительство России (<http://government.ru/>)
Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>)
Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>)
Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>)
Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>)
Банк России (<https://www.cbr.ru/>)
Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (<http://obrnadzor.gov.ru/ru/>)

Иные информационные ресурсы - новостные информационные ресурсы (ресурсы средств массовой информации)

ТАСС (<https://tass.ru/>)

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>)

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>)

Forbes (<https://www.forbes.ru/>)

ЭКСПЕРТ (<https://expert.ru/>)

Известия (<https://iz.ru/>)

РБК (<https://www.rbc.ru/>)

RT (<https://rt.com/>)

Информационные поисковые системы

Яндекс (ссылка: <https://yandex.ru/>)

Google (ссылка: <https://www.google.com/>)

Mail (ссылка: <https://mail.ru/>)

Bing (ссылка: <https://www.bing.com/>)

Спутник (ссылка: <https://www.sputnik.ru/>)



Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Университет БРИКС (ЮниБРИКС)»

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета БРИКС

«15» февраля 2021г.

(Решение № УС 15-02-21/1 от 15.02.2021)

Мотивированное мнение Студенческого совета Университета

БРИКС учтено

«15» февраля 2021г.

(Протокол от 15.02.2021 № СС15-02-21/1)

Мотивированное мнение Научного студенческого совета

Университета БРИКС учтено

«15» февраля 2021г.

(Протокол от 15.02.2021 № НС15-02-21/1)



УТВЕРЖДАЮ

Ректор Университета БРИКС

Клевцов Виталий Владимирович

«15» февраля 2021 г.

(Приказ № 15-02-21/1)

Оценочные материалы по дисциплине Инновационный менеджмент

Направление подготовки
38.03.02 Менеджмент

Образовательная программа
МЕНЕДЖМЕНТ

Направленность (профиль) программы
Менеджмент

Квалификация выпускника – **бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

СОГЛАСОВАНО

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

«КОНСАЛТИНГОВАЯ ГРУППА «ФИНИУМ»

Заместитель генерального директора по стратегическому
развитию

Соловьева Анастасия Владимировна, кандидат экономических
наук

«15» февраля 2021г.

(Лист согласования № 38.03.02/1 от «15» февраля 2021 г.)

СОГЛАСОВАНО

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ТЕРРА ТЕХ»

Генеральный директор

Воробьев Александр Андреевич, кандидат экономических наук

«15» февраля 2021г.

(Лист согласования № 38.03.02/1 от «15» февраля 2021 г.)

Москва
2021

Программу разработал(и):

кандидат педагогических наук Захарченко Алексей Евгеньевич, старший преподаватель

1. Область применения оценочных материалов

Оценочные материалы представляют собой совокупность оценочных средств, предназначенных для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) или практике; для оценки сформированности у обучающихся индикаторов достижения компетенций, установленных ОПОП.

Настоящие оценочные материалы предназначены для оценки результатов обучения по дисциплине Инновационный менеджмент, для оценки сформированности у обучающихся соответствующих индикаторов достижения компетенций.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы	Индикаторы достижения компетенций
ОПК-3 Способен разрабатывать обоснованные организационно-управленческие решения с учетом их социальной значимости, содействовать их реализации в условиях сложной и динамичной среды и оценивать их последствия	РОПК-3 формирование компетенции ОПК-3 Способен разрабатывать обоснованные организационно-управленческие решения с учетом их социальной значимости, содействовать их реализации в условиях сложной и динамичной среды и оценивать их последствия	ОПК-3.1 Разрабатывает, представляет обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям организационно-управленческих решений, в т.ч. с учетом риска, социальной значимости и реализации в условиях сложной и динамичной среды таких решений
ОПК-4 Способен выявлять и оценивать новые рыночные возможности, разрабатывать бизнес-планы создания и развития новых направлений деятельности и организаций	РОПК-4 формирование компетенции ОПК-4 Способен выявлять и оценивать новые рыночные возможности, разрабатывать бизнес-планы создания и развития новых направлений деятельности и организаций	ОПК-4.1 Выявляет и оценивает новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации, анализирует возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов

3. Перечень индикаторов достижения компетенций, соотнесенных с оценочными средствами

Текущий контроль успеваемости или промежуточная аттестация обучающихся	Оценочные средства	Индикатор(ы) достижения компетенций
Текущий контроль успеваемости: Устные опросы (два в календарный модуль)	Вопросы для устных опросов	ОПК-3.1 Разрабатывает, представляет обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям организационно-управленческих решений, в т.ч. с учетом риска, социальной значимости и реализации в условиях сложной и динамичной среды таких решений ОПК-4.1 Выявляет и оценивает новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации, анализирует возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов
Текущий контроль успеваемости: Контрольная работа	Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы); ситуационные задания	ОПК-3.1 Разрабатывает, представляет обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям организационно-управленческих решений, в т.ч. с учетом риска, социальной значимости и реализации в условиях сложной и динамичной среды таких решений ОПК-4.1 Выявляет и оценивает новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации, анализирует возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов
Промежуточная аттестация обучающихся: Экзамен	Вопросы для письменного опроса (для промежуточной	ОПК-3.1 Разрабатывает, представляет обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям организационно-управленческих решений, в т.ч. с учетом риска, социальной значимости и реализации в условиях сложной и динамичной

	аттестации обучающихся); ситуационные задания; тематика (темы) курсовых работ	среды таких решений ОПК-4.1 Выявляет и оценивает новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации, анализирует возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов
--	---	--

4. Характеристика оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости

Для текущего контроля успеваемости обучающихся используются устные опросы и контрольная работа.

Устный опрос

Устный опрос позволяет оценить формирование индикаторов достижения компетенций, обладает большими возможностями воспитательного воздействия педагогического работника.

Устный опрос проводится во время занятий семинарского типа. Устный опрос проводится по перечню тем дисциплины. Вопросы устного опроса не выходят за рамки установленного перечня. Устные опросы организованы так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала.

Перечень вопросов для устного опроса доводится до сведения студентов.

Контрольная работа

Контрольная работа дает возможность:

- сформировать для всех обучающихся одинаковые условия,
- объективно оценить ответы при отсутствии помощи преподавателя,
- проверить обоснованность оценки.

Цель контрольной работы – закрепление основных положений изучаемой дисциплины и умение использовать их на практике при решении профессиональных задач.

Достижение цели предполагает решение следующих задач:

- дать ответы на теоретические вопросы по курсу;
- выполнить ситуационные задания.

Контрольная работа включает в себя:

- два ситуационных задания;
- письменный опрос (из пяти теоретических вопросов).

Ситуационное задание

Ситуационное задание позволяет оценить формирование индикаторов достижений компетенций.

Выполнение ситуационного задания состоит в определении способа деятельности в той или иной ситуации и(или) выполнения этой деятельности.

Для обеспечения равноценности заданий рекомендуется малое количество вариантов ситуационных заданий для промежуточной аттестации обучающихся, поскольку само по себе задание предполагает изложение авторских взглядов, обоснований и т.д. и, по сути, является индивидуальным. Для проведения текущего контроля успеваемости рекомендуется один вариант ситуационных заданий, поскольку само по себе задание предполагает изложение авторских взглядов, обоснований и т.д. и, по сути, является индивидуальным.

Ситуационное задание представляет собой описание конкретной ситуации, типичной для профессионального вида деятельности и(или) области знаний, соответствующих образовательной программе и осваиваемой дисциплине. Содержание ситуационного задания может включать описание условий деятельности и желаемого результата или конкретного задания (задачи). Ситуационное задание может содержать избыточную информацию или характеризоваться недостатком информации, что необходимо для того, чтобы подготовить обучающегося для успешной жизни в информационном обществе.

Письменный опрос

Письменный опрос позволяет оценить формирование индикаторов достижений компетенций, освоение содержания дисциплины, умение логически построить ответ, владение письменной речью.

Письменный опрос проводится по перечню тем дисциплины. Вопросы письменного опроса не выходят за рамки установленного перечня. Перечень вопросов для письменного опроса доводится до сведения студентов.

Письменный опрос применяется как часть контрольной работы для текущего контроля успеваемости обучающихся.

5. Характеристика оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Экзамен

Экзамен – это форма промежуточной аттестации обучающихся, которая проходит в устной или письменной форме (определяется преподавателем). Задания для проведения экзамена выполняются

обучающимся самостоятельно. Экзамен проводится по билетам, включающем задания для проведения экзамена.

Задание для проведения экзамена включает в себя:

- два ситуационных задания;
- письменный опрос (из пяти теоретических вопросов).

Теоретические вопросы для экзамена избираются на основе вопросов для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся), определенных в настоящей ОПОП.

За выполнение заданий экзамена выставляется оценка по пятибалльной системе оценивания: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Курсовая работа

Курсовая работа – творческая, научная, самостоятельная исследовательская работа по определенной теме, в ходе которой обучающиеся приобретают навыки работы с научной, учебной и методической литературой. Овладевают методами научного исследования, обработки, обобщения и анализа информации; расширяют общий кругозор; решают практические задачи на основе теоретических знаний; активизируют самостоятельную работу и творческое мышление. Курсовая работа является завершающим этапом изучения дисциплины и позволяет судить о том, насколько обучающийся усвоил теоретический курс и каковы его возможности применения полученных знаний для их обобщения по избранной теме.

Тематика (темы) курсовых работ

Анализ взаимосвязей между показателями эффективности инвестиционно-инновационных проектов и показателями эффективности хозяйственной деятельности предприятия.

Анализ влияния инноваций на эффективность производственной деятельности предприятия.

Выбор приоритетных направлений исследований и разработок.

Государственная поддержка инновационного предпринимательства в экономически развитых странах.

Государственная поддержка инновационных предприятий в России.

Жизненный цикл инноваций.

Инновации в управлении человеческими ресурсами.

Инновации как объект менеджмента.

Инновации как основа экономического роста в России.

Инновационные теории.

Инновационный менеджмент в международном бизнесе.

Классификация инноваций.

Комплексная защита коммерческой тайны и конфиденциальной информации.

Методические основы экспертной оценки научно-технических и других сведений с грифом «коммерческая тайна».

Методологические вопросы оценки эффективности инноваций.

Методы анализа инвестиций.

Методы поиска идеи инновации.

Методы прогнозирования инноваций.

Методы разработки инновационной политики.

Методы реализации инновационной политики государства.

Мотивация инноваций.

Налоговое стимулирование инновационной деятельности.

Научно-технический потенциал как ресурсный фактор инновационной деятельности.

Обеспечение безопасности информационных и телекоммуникационных систем. Обзор биометрических технологий.

Основные критерии оценки инновационных проектов.

Основные понятия инновационного менеджмента.

Особенности государственного регулирования инновационной деятельности в Российской Федерации.

Особенности инновационной стратегии фирмы в условиях рынка.

Оформление инновационных проектов.

Оценка инновационного риска.

Подготовка к реализации инновационных проектов.

Показатели качества инновационных проектов.

Порядок отнесения сведений к коммерческой тайне предприятия, фирмы.

Приемы инновационного менеджмента.

Проблемы формирования и функционирования инфраструктуры инновационной деятельности.

Региональное регулирование инновационной деятельности в России.

Система оценочных показателей эффективности инноваций.

Сравнительный анализ эффективности инноваций на основе оценочных показателей.

Сущность и задачи инновационной стратегии организации.

Сущность и структура инновационного проекта.

Типология инновационных организаций в условиях рыночной экономики.

Типология инновационных проектов.

Управление в организации работами на стадиях жизненного цикла изделия.

Управление процессом подготовки производства новой техники.
 Управление техническим уровнем и качеством новой продукции.
 Условия реализации инновационной политики государства.
 Функции инновации.
 Функционально-стоимостной анализ в инновационном менеджменте.
 Характеристика результатов инновационной деятельности.
 Экспертиза инновационных проектов.
 Этапы развития инноваций.
 Эффективность затрат на инновационную деятельность.
 Эффективность инвестиционного проекта.

6. Критерии оценивания (оценки)

Критерии оценивания устного и письменного опросов

Оценка		Критерии оценивания (оценки)
Устный опрос	Письменный опрос	
Зачтено	Отлично (числовое обозначение оценки - «5»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и полно и аргументированно отвечает по содержанию вопросов; обнаруживается понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно.
	Хорошо (числовое обозначение оценки - «4»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.
	Удовлетворительно (числовое обозначение оценки - «3»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и обнаруживается знание и понимание основных положений вопросов, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки
Не зачтено	Неудовлетворительно (числовое обозначение оценки - «2»)	Оценка ставится, если обучающийся не продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и обнаруживается незнание ответов на вопросы, обучающийся допускает ошибки в формулировке определений и (или) правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Критерии оценивания (оценки) ситуационного задания

Оценка	Числовое обозначение оценки	Критерии оценивания (оценки)
Отлично	5	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) правильный(ые). Объяснение хода его выполнения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями, с правильным и свободным владением профессиональной терминологией; ответ(ы) на вопрос(ы) задания верный(ые), четкий(ие), непротиворечивые.
Хорошо	4	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) правильный(ые). Допускаются незначительные неточности. Объяснение хода его выполнения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании. Допускаются единичные ошибки в использовании профессиональных терминов; ответы на вопросы задания верные, непротиворечивые, но недостаточно четкие.

Удовлетворительно	3	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) преимущественно правильный(ые). Объяснение хода его выполнения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, со значительными затруднениями и ошибками в использовании профессиональных терминов; ответы на вопросы задания недостаточно чёткие, с ошибками в деталях, противоречивые.
Неудовлетворительно	2	Обучающийся не продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) преимущественно неправильные. Объяснение хода её решения дано неполное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования (в т.ч. лекционным материалом); ответы на дополнительные вопросы неправильные (отсутствуют).

Критерии оценивания (оценки) контрольной работы

За выполнение контрольной работы выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся получил не менее двух оценок «удовлетворительно» из трех заданий при оценивании письменного опроса и каждого ситуационного задания отдельно по пятибалльной системе оценивания (с оценками «Отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Критерии оценивания (оценки) экзамена

За выполнение заданий экзамена выставляется оценка по пятибалльной системе оценивания (с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»). За выполнение заданий экзамена выставляется средняя оценка (среднее арифметическое с округлением в пользу студента) за выполнение трех заданий при оценивании письменного опроса и каждого ситуационного задания отдельно по пятибалльной системе оценивания (с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Критерии оценивания (оценки) курсовой работы

Оценка	Числовое обозначение оценки	Критерии оценивания
Отлично	5	Работа выполнена самостоятельно, имеет научно-практический характер, содержит элементы новизны и самостоятельного анализа. Обучающийся показал знание теоретического материала по рассматриваемой проблеме, умение анализировать, аргументировать свою точку зрения, делать обобщение и выводы. Материал излагается грамотно, логично, последовательно. Оформление отвечает требованиям написания курсовой работы. Во время защиты обучающийся показал умение кратко, доступно (ясно) представить результаты исследования, адекватно ответить на поставленные вопросы.
Хорошо	4	Исследование выполнено самостоятельно, имеет научно-практический характер, содержит элементы новизны и самостоятельного анализа. Обучающийся показал знание теоретического материала по рассматриваемой проблеме, однако умение анализировать, аргументировать свою точку зрения, делать обобщения и выводы вызывают у него затруднения. Материал не всегда излагается логично, последовательно. Имеются недочеты в оформлении курсовой работы. Во время защиты обучающийся показал умение кратко, доступно (ясно) представить результаты исследования, однако затруднялся отвечать на поставленные вопросы.
Удовлетворительно	3	Исследование не содержит элементы новизны и самостоятельного анализа. Обучающийся не в полной мере владеет теоретическим материалом по рассматриваемой проблеме, умением анализировать, аргументировать свою точку зрения, делать обобщение и выводы вызывают у него затруднения. Материал не всегда излагается логично,

		последовательно. Имеются недочеты в оформлении курсовой работы. Во время защиты обучающийся затрудняется в представлении результатов исследования и ответах на поставленные вопросы.
Неудовлетворительно	2	Выполнено менее половины критериев, предъявляемых к оценке «отлично», то есть работа не соответствует ни одной из иных приведенных оценок.

7. Содержание оценочных средств

Задания для текущего контроля успеваемости

Вопросы для устных опросов

Инновации как объект менеджмента.
 Основные понятия инновационного менеджмента.
 Классификация инноваций.
 Функции инновации.
 Жизненный цикл инноваций.
 Инновационные теории.
 Типология инновационных организаций в условиях рыночной экономики.
 Проблемы формирования и функционирования инфраструктуры инновационной деятельности.
 Научно-технический потенциал как ресурсный фактор инновационной деятельности.
 Инновации как основа экономического роста в России.
 Инновационный менеджмент в международном бизнесе.
 Инновации в управлении человеческими ресурсами.
 Методы прогнозирования инноваций.
 Методы разработки инновационной политики.
 Методы поиска идеи инновации.
 Приемы инновационного менеджмента.
 Мотивация инноваций.
 Методы анализа инвестиций.
 Методы реализации инновационной политики государства.
 Условия реализации инновационной политики государства.
 Государственная поддержка инновационного предпринимательства в экономически развитых странах.
 Особенности государственного регулирования инновационной деятельности в Российской Федерации.
 Региональное регулирование инновационной деятельности в России.
 Государственная поддержка инновационных предприятий в России.
 Налоговое стимулирование инновационной деятельности.
 Сущность и структура инновационного проекта.
 Выбор приоритетных направлений исследований и разработок.
 Типология инновационных проектов.
 Оформление инновационных проектов.
 Основные критерии оценки инновационных проектов.
 Эффективность инвестиционного проекта.
 Подготовка к реализации инновационных проектов.
 Экспертиза инновационных проектов.
 Сущность и задачи инновационной стратегии организации.
 Особенности инновационной стратегии фирмы в условиях рынка.
 Управление в организации работами на стадиях жизненного цикла изделия.
 Функционально-стоимостной анализ в инновационном менеджменте.
 Управление процессом подготовки производства новой техники.
 Управление техническим уровнем и качеством новой продукции.
 Характеристика результатов инновационной деятельности.
 Методологические вопросы оценки эффективности инноваций.
 Эффективность затрат на инновационную деятельность.
 Оценка инновационного риска.
 Система оценочных показателей эффективности инноваций.
 Сравнительный анализ эффективности инноваций на основе оценочных показателей.
 Этапы развития инноваций.
 Показатели качества инновационных проектов.
 Анализ взаимосвязей между показателями эффективности инвестиционно-инновационных проектов и показателями эффективности хозяйственной деятельности предприятия.
 Анализ влияния инноваций на эффективность производственной деятельности предприятия.
 Комплексная защита коммерческой тайны и конфиденциальной информации.

Порядок отнесения сведений к коммерческой тайне предприятия, фирмы.

Методические основы экспертной оценки научно-технических и других сведений с грифом «коммерческая тайна».

Обеспечение безопасности информационных и телекоммуникационных систем. Обзор биометрических технологий.

Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы)

Сформулируйте определения основных понятий: «инновация», «инновационная деятельность», «инновационный процесс».

Какие эволюционные поколения моделей инновационного процесса вы можете назвать?

Что включает в себя система инновационного менеджмента?

На каких принципах базируется системный подход, и какие еще подходы используются в инновационном менеджменте?

На каких признаках основана классификация инноваций?

Назовите основные инновационные теории, применяемые в международном бизнесе.

Что такое жизненный цикл инноваций, и какими параметрами он характеризуется?

Какие организации мы относим к инновационным?

Сформулируйте определение венчурного бизнеса, опишите его особенности и влияние на экономику.

Что входит в понятие инфраструктура инновационной деятельности?

В каких целях создаются научные парки?

Определите значение научно/технического прогресса для обеспечения инновационной деятельности.

В чем заключается экономическая сущность и специфика рынка инноваций?

Каковы особенности инновационного рынка в РФ?

Каковы особенности инновационного менеджмента в международном бизнесе?

Назовите известные вам методы выбора инновационной политики и их особенности.

Какие существуют методы прогнозирования инноваций и области их применения?

Охарактеризуйте основные методы и этапы поиска идеи инновации.

Назовите приемы инновационного менеджмента и сферы их использования.

Приведите определения бенчмаркинга, инжиниринга, реинжиниринга, фронтинирования и мэрджера.

Как используется мотивация для создания и продажи инноваций?

Как и для чего производятся финансовые расчеты в инновационном менеджменте?

Назовите основные методы реализации инновационной политики государства.

Какие необходимы условия для реализации инновационной политики государства и меры по повышению эффективности инновационной деятельности?

Как осуществляется государственная поддержка инновационного предпринимательства в экономически развитых странах?

Что отличает государственное регулирование инновационной деятельности в России от других стран?

Каковы меры и методы государственной поддержки инновационной деятельности, осуществляемые на уровне организаций?

С помощью каких приемов осуществляется региональное регулирование инновационной деятельности?

Опишите, какое влияние оказывает налоговая политика государства на инновационную деятельность.

Охарактеризуйте типы инновационных проектов.

Что включает в себя технико/экономическое обоснование проекта?

Каковы основные критерии оценки инновационных проектов?

Перечислите показатели эффективности инновационных проектов.

Перечислите этапы реализации инновационного проекта.

Что представляет собой бизнес/план инновационного проекта?

Что представляет собой экспертиза инновационного проекта, каковы ее задачи и методы?

Что такое инновационный проект?

В каких формах осуществляется инновационная деятельность организации?

В чем сущность и задачи инновационной стратегии?

Каков жизненный цикл изделия?

Расскажите про функционально/стоимостной анализ в инновационном менеджменте.

Что представляет собой концепция управления качеством?

Что представляет собой сертификация?

Что понимается под результатом инновационной деятельности?

Какие виды результатов инновационной деятельности вы знаете? Охарактеризуйте их.

Каковы различия между оценками эффективности инвестиционных и инновационных проектов?

Какие существуют основные показатели эффективности затрат?

Приведите характеристику основных рисков, связанных со стадиями создания и продвижения инновации.

Какие показатели используют при оценке эффективности инноваций?

Как может быть использован сравнительный анализ эффективности инноваций на основе оценочных показателей?

В чем заключается влияние инноваций на эффективность производственной деятельности предприятия?

Сформулируйте определения терминам «коммерческая тайна» и «ноу/хау».

Какие сведения относятся к конфиденциальной информации?

Что такое брандмауэр и какие его виды вы знаете?

Каковы есть основные требования по защите информации?

В чем заключаются основные правила компьютерной безопасности?

Опишите типовые программно/технические средства защиты информации.

Назовите функции и методы биометрической идентификации.

Варианты заданий для контрольной работы

Варианты заданий для контрольной работы распределяются между обучающимися педагогическим работником.

Варианты заданий для контрольной работы

ВАРИАНТ 1

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-3 Способен разрабатывать обоснованные организационно-управленческие решения с учетом социальной значимости, содействовать их реализации в условиях сложной и динамичной среды и оценивать их последствия

ОПК-4 Способен выявлять и оценивать новые рыночные возможности, разрабатывать бизнес-планы создания и развития новых направлений деятельности и организаций

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-3.1 Разрабатывает, представляет обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям организационно-управленческих решений, в т.ч. с учетом риска, социальной значимости и реализации в условиях сложной и динамичной среды таких решений

ОПК-4.1 Выявляет и оценивает новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации, анализирует возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов

Ситуационное задание № 1

Определите ожидаемый доход и степень риска по каждой вероятной сделке для представленной задачи. Разработайте организационно-управленческие решения для инновационного проекта. Представьте обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям разработанных Вами организационно-управленческих решений, принимая во внимание риск, социальную значимость и реализацию в условиях сложной и динамичной среды таких решений. При недостаточности информации укажите это и смоделируйте дополнительные условия.

Научно-техническая лаборатория разработала новый прибор. Затраты на проведение проектно-конструкторских работ составили 240 тыс. руб., затраты на производство опытного образца и испытания составили 85 тыс. руб. К новому прибору проявили интерес две компании, которые готовы купить разработку и внедрить ее в собственное производство. Первая компания предлагает разработчику 300 тыс. руб., а вторая – 400 тыс. руб. Вероятность совершения сделки с первой компанией - 90 %, а со второй - 75 %. Определите ожидаемый доход и степень риска по каждой вероятной сделке.

Ситуационное задание № 2

Рассмотрите представленную задачу и определите общую экономическую эффективность капитальных вложений в инновационный проект создания нового производства. Выявите и оцените новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации. Проанализируйте возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов. При недостаточности информации укажите это и смоделируйте дополнительные условия.

Чистая прибыль инновационной организации в соответствии с технико-экономическими расчетами составит: в первый год - 800 тыс. руб., во второй - 2100 тыс. руб., в третий и четвертый – по 3500 тыс. руб. Первоначальные инвестиции в данный проект - 5 млн руб. Сумма амортизации за первый год равна 300 тыс. руб., а во все последующие – 400 тыс. руб.

Письменный опрос

Вопрос 1	Приведите характеристику основных рисков, связанных со стадиями создания и продвижения инновации.
Вопрос 2	Как и для чего производятся финансовые расчеты в инновационном менеджменте?
Вопрос 3	Приведите характеристику основных рисков, связанных со стадиями создания и продвижения инновации.
Вопрос 4	Какие эволюционные поколения моделей инновационного процесса вы можете назвать?
Вопрос 5	Назовите основные методы реализации инновационной политики государства.

ВАРИАНТ 2

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-3 Способен разрабатывать обоснованные организационно-управленческие решения с учетом их социальной значимости, содействовать их реализации в условиях сложной и динамичной среды и оценивать их последствия

ОПК-4 Способен выявлять и оценивать новые рыночные возможности, разрабатывать бизнес-планы создания и развития новых направлений деятельности и организаций

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-3.1 Разрабатывает, представляет обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям организационно-управленческих решений, в т.ч. с учетом риска, социальной значимости и реализации в условиях сложной и динамичной среды таких решений

ОПК-4.1 Выявляет и оценивает новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации, анализирует возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов

Ситуационное задание № 1

Определите ожидаемый доход и степень риска по каждой вероятной сделке для представленной задачи. Разработайте организационно-управленческие решения для инновационного проекта. Представьте обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям разработанных Вами организационно-управленческих решений, принимая во внимание риск, социальную значимость и реализацию в условиях сложной и динамичной среды таких решений. При недостаточности информации укажите это и смоделируйте дополнительные условия.

Научно-техническая лаборатория разработала новый прибор. Затраты на проведение проектно-конструкторских работ составили 240 тыс. руб., затраты на производство опытного образца и испытания составили 85 тыс. руб. К новому прибору проявили интерес две компании, которые готовы купить разработку и внедрить ее в собственное производство. Первая компания предлагает разработчику 300 тыс. руб., а вторая – 400 тыс. руб. Вероятность совершения сделки с первой компанией - 90 %, а со второй - 75 %. Определите ожидаемый доход и степень риска по каждой вероятной сделке.

Ситуационное задание № 2

Рассмотрите представленную задачу и определите общую экономическую эффективность капитальных вложений в инновационный проект создания нового производства. Выявите и оцените новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации. Проанализируйте возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов. При недостаточности информации укажите это и смоделируйте дополнительные условия.

Чистая прибыль инновационной организации в соответствии с технико-экономическими расчетами составит: в первый год - 800 тыс. руб., во второй – 2100 тыс. руб., в третий и четвертый – по 3500 тыс. руб. Первоначальные инвестиции в данный проект - 5 млн руб. Сумма амортизации за первый год равна 300 тыс. руб., а во все последующие – 400 тыс. руб.

Письменный опрос

Вопрос 1	Каковы основные критерии оценки инновационных проектов?
Вопрос 2	В чем сущность и задачи инновационной стратегии?
Вопрос 3	Как может быть использован сравнительный анализ эффективности инноваций на основе оценочных показателей?
Вопрос 4	На каких признаках основана классификация инноваций?
Вопрос 5	Что включает в себя технико/экономическое обоснование проекта?

ВАРИАНТ 3

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-3 Способен разрабатывать обоснованные организационно-управленческие решения с учетом их социальной значимости, содействовать их реализации в условиях сложной и динамичной среды и оценивать их последствия

ОПК-4 Способен выявлять и оценивать новые рыночные возможности, разрабатывать бизнес-планы создания и развития новых направлений деятельности и организаций

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-3.1 Разрабатывает, представляет обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям организационно-управленческих решений, в т.ч. с учетом риска, социальной значимости и реализации в условиях сложной и динамичной среды таких решений

ОПК-4.1 Выявляет и оценивает новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации, анализирует возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов

Ситуационное задание № 1

Определите ожидаемый доход и степень риска по каждой вероятной сделке для представленной задачи. Разработайте организационно-управленческие решения для инновационного проекта. Представьте обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям разработанных Вами организационно-управленческих решений, принимая во внимание риск, социальную значимость и реализацию в условиях сложной и динамичной среды таких решений. При недостаточности информации укажите это и смоделируйте дополнительные условия.

Научно-техническая лаборатория разработала новый прибор. Затраты на проведение проектно-конструкторских работ составили 240 тыс. руб., затраты на производство опытного образца и испытания составили 85 тыс. руб. К новому прибору проявили интерес две компании, которые готовы купить разработку и внедрить ее в собственное производство. Первая компания предлагает разработчику 300 тыс. руб., а вторая – 400 тыс. руб. Вероятность совершения сделки с первой компанией - 90 %, а со второй - 75 %. Определите ожидаемый доход и степень риска по каждой вероятной сделке.

Ситуационное задание № 2

Рассмотрите представленную задачу и определите общую экономическую эффективность капитальных вложений в инновационный проект создания нового производства. Выявите и оцените новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации. Проанализируйте возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов. При недостаточности информации укажите это и смоделируйте дополнительные условия.

Чистая прибыль инновационной организации в соответствии с технико-экономическими расчетами составит: в первый год - 800 тыс. руб., во второй – 2100 тыс. руб., в третий и четвертый – по 3500 тыс. руб. Первоначальные инвестиции в данный проект - 5 млн руб. Сумма амортизации за первый год равна 300 тыс. руб., а во все последующие – 400 тыс. руб.

Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите этапы реализации инновационного проекта.
Вопрос 2	Назовите известные вам методы выбора инновационной политики и их особенности.
Вопрос 3	На каких принципах базируется системный подход, и какие еще подходы используются в инновационном менеджменте?
Вопрос 4	Какие показатели используют при оценке эффективности инноваций?
Вопрос 5	В чем заключается экономическая сущность и специфика рынка инноваций?

ВАРИАНТ 4

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-3 Способен разрабатывать обоснованные организационно-управленческие решения с учетом их социальной значимости, содействовать их реализации в условиях сложной и динамичной среды и оценивать их последствия

ОПК-4 Способен выявлять и оценивать новые рыночные возможности, разрабатывать бизнес-планы создания и развития новых направлений деятельности и организаций

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-3.1 Разрабатывает, представляет обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям организационно-управленческих решений, в т.ч. с учетом риска, социальной значимости и реализации в условиях сложной и динамичной среды таких решений

ОПК-4.1 Выявляет и оценивает новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации, анализирует возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов

Ситуационное задание № 1

Определите ожидаемый доход и степень риска по каждой вероятной сделке для представленной задачи. Разработайте организационно-управленческие решения для инновационного проекта. Представьте обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям разработанных Вами организационно-управленческих решений, принимая во внимание риск, социальную значимость и реализацию в условиях сложной и динамичной среды таких решений. При недостаточности информации укажите это и смоделируйте дополнительные условия.

Научно-техническая лаборатория разработала новый прибор. Затраты на проведение проектно-конструкторских работ составили 240 тыс. руб., затраты на производство опытного образца и испытания составили 85 тыс. руб. К новому прибору проявили интерес две компании, которые готовы купить разработку и внедрить ее в собственное производство. Первая компания предлагает разработчику 300 тыс. руб., а вторая – 400 тыс. руб. Вероятность совершения сделки с первой компанией - 90 %, а со второй - 75 %. Определите ожидаемый доход и степень риска по каждой вероятной сделке.

Ситуационное задание № 2

Рассмотрите представленную задачу и определите общую экономическую эффективность капитальных вложений в инновационный проект создания нового производства. Выявите и оцените новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации. Проанализируйте возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов. При недостаточности информации укажите это и смоделируйте дополнительные условия.

Чистая прибыль инновационной организации в соответствии с технико-экономическими расчетами составит: в первый год - 800 тыс. руб., во второй – 2100 тыс. руб., в третий и четвертый – по 3500 тыс. руб. Первоначальные инвестиции в данный проект - 5 млн руб. Сумма амортизации за первый год равна 300 тыс. руб., а во все последующие – 400 тыс. руб.

Письменный опрос

Вопрос 1	Что понимается под результатом инновационной деятельности?
Вопрос 2	Каковы меры и методы государственной поддержки инновационной деятельности, осуществляемые на уровне организаций?
Вопрос 3	С помощью каких приемов осуществляется региональное регулирование инновационной деятельности?
Вопрос 4	Как используется мотивация для создания и продажи инноваций?
Вопрос 5	Каков жизненный цикл изделия?

ВАРИАНТ 5

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-3 Способен разрабатывать обоснованные организационно-управленческие решения с учетом их социальной значимости, содействовать их реализации в условиях сложной и динамичной среды и оценивать их последствия

ОПК-4 Способен выявлять и оценивать новые рыночные возможности, разрабатывать бизнес-планы создания и развития новых направлений деятельности и организаций

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-3.1 Разрабатывает, представляет обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям организационно-управленческих решений, в т.ч. с учетом риска, социальной значимости и реализации в условиях сложной и динамичной среды таких решений

ОПК-4.1 Выявляет и оценивает новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации, анализирует возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов

Ситуационное задание № 1

Определите ожидаемый доход и степень риска по каждой вероятной сделке для представленной задачи. Разработайте организационно-управленческие решения для инновационного проекта. Представьте обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям разработанных Вами организационно-управленческих решений, принимая во внимание риск, социальную значимость и реализацию в условиях сложной и динамичной среды таких решений. При недостаточности информации укажите это и смоделируйте дополнительные условия.

Научно-техническая лаборатория разработала новый прибор. Затраты на проведение проектно-конструкторских работ составили 240 тыс. руб., затраты на производство опытного образца и испытания составили 85 тыс. руб. К новому прибору проявили интерес две компании, которые готовы купить разработку и внедрить ее в собственное производство. Первая компания предлагает разработчику 300 тыс. руб., а вторая – 400 тыс. руб. Вероятность совершения сделки с первой компанией - 90 %, а со второй - 75 %. Определите ожидаемый доход и степень риска по каждой вероятной сделке.

Ситуационное задание № 2

Рассмотрите представленную задачу и определите общую экономическую эффективность капитальных вложений в инновационный проект создания нового производства. Выявите и оцените новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации. Проанализируйте возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов. При недостаточности информации укажите это и смоделируйте дополнительные условия.

Чистая прибыль инновационной организации в соответствии с технико-экономическими расчетами составит: в первый год - 800 тыс. руб., во второй – 2100 тыс. руб., в третий и четвертый – по 3500 тыс. руб. Первоначальные инвестиции в данный проект - 5 млн руб. Сумма амортизации за первый год равна 300 тыс. руб., а во все последующие – 400 тыс. руб.

Письменный опрос

Вопрос 1	В чем заключаются основные правила компьютерной безопасности?
Вопрос 2	Что включает в себя система инновационного менеджмента?
Вопрос 3	Сформулируйте определения терминам «коммерческая тайна» и «ноу/хау».
Вопрос 4	Охарактеризуйте основные методы и этапы поиска идеи инновации.
Вопрос 5	Опишите, какое влияние оказывает налоговая политика государства на инновационную деятельность.

Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся)

Сформулируйте определения основных понятий: «инновация», «инновационная деятельность», «инновационный процесс».
Какие эволюционные поколения моделей инновационного процесса вы можете назвать?
Что включает в себя система инновационного менеджмента?
На каких принципах базируется системный подход, и какие еще подходы используются в инновационном менеджменте?
На каких признаках основана классификация инноваций?
Назовите основные инновационные теории, применяемые в международном бизнесе.
Что такое жизненный цикл инноваций, и какими параметрами он характеризуется?
Какие организации мы относим к инновационным?
Сформулируйте определение венчурного бизнеса, опишите его особенности и влияние на экономику.
Что входит в понятие инфраструктура инновационной деятельности?
В каких целях создаются научные парки?
Определите значение научно/технического прогресса для обеспечения инновационной деятельности.
В чем заключается экономическая сущность и специфика рынка инноваций?
Каковы особенности инновационного рынка в РФ?
Каковы особенности инновационного менеджмента в международном бизнесе?
Назовите известные вам методы выбора инновационной политики и их особенности.
Какие существуют методы прогнозирования инноваций и области их применения?
Охарактеризуйте основные методы и этапы поиска идеи инновации.
Назовите приемы инновационного менеджмента и сферы их использования.
Приведите определения бенчмаркинга, инжиниринга, реинжиниринга, фронтинирования и мэрджера.
Как используется мотивация для создания и продажи инноваций?
Как и для чего производятся финансовые расчеты в инновационном менеджменте?
Назовите основные методы реализации инновационной политики государства.
Какие необходимы условия для реализации инновационной политики государства и меры по повышению эффективности инновационной деятельности?
Как осуществляется государственная поддержка инновационного предпринимательства в экономически развитых странах?
Что отличает государственное регулирование инновационной деятельности в России от других стран?
Каковы меры и методы государственной поддержки инновационной деятельности, осуществляемые на уровне организаций?
С помощью каких приемов осуществляется региональное регулирование инновационной деятельности?
Опишите, какое влияние оказывает налоговая политика государства на инновационную деятельность.
Охарактеризуйте типы инновационных проектов.
Что включает в себя технико/экономическое обоснование проекта?
Каковы основные критерии оценки инновационных проектов?
Перечислите показатели эффективности инновационных проектов.
Перечислите этапы реализации инновационного проекта.
Что представляет собой бизнес/план инновационного проекта?
Что представляет собой экспертиза инновационного проекта, каковы ее задачи и методы?
Что такое инновационный проект?
В каких формах осуществляется инновационная деятельность организации?
В чем сущность и задачи инновационной стратегии?
Каков жизненный цикл изделия?
Расскажите про функционально/стоимостной анализ в инновационном менеджменте.

Что представляет собой концепция управления качеством?
Что представляет собой сертификация?
Что понимается под результатом инновационной деятельности?
Какие виды результатов инновационной деятельности вы знаете? Охарактеризуйте их.
Каковы различия между оценками эффективности инвестиционных и инновационных проектов?
Какие существуют основные показатели эффективности затрат?
Приведите характеристику основных рисков, связанных со стадиями создания и продвижения инновации.
Какие показатели используют при оценке эффективности инноваций?
Как может быть использован сравнительный анализ эффективности инноваций на основе оценочных показателей?
В чем заключается влияние инноваций на эффективность производственной деятельности предприятия?
Сформулируйте определения терминам «коммерческая тайна» и «ноу/хау».
Какие сведения относятся к конфиденциальной информации?
Что такое брандмауэр и какие его виды вы знаете?
Каковы есть основные требования по защите информации?
В чем заключаются основные правила компьютерной безопасности?
Опишите типовые программно/технические средства защиты информации.
Назовите функции и методы биометрической идентификации.

Билеты для промежуточной аттестации обучающихся (Экзамен)

БИЛЕТ 1

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-3 Способен разрабатывать обоснованные организационно-управленческие решения с учетом их социальной значимости, содействовать их реализации в условиях сложной и динамичной среды и оценивать их последствия

ОПК-4 Способен выявлять и оценивать новые рыночные возможности, разрабатывать бизнес-планы создания и развития новых направлений деятельности и организаций

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-3.1 Разрабатывает, представляет обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям организационно-управленческих решений, в т.ч. с учетом риска, социальной значимости и реализации в условиях сложной и динамичной среды таких решений

ОПК-4.1 Выявляет и оценивает новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации, анализирует возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов

Ситуационное задание № 1

Определите общую степень риска для представленной задачи. Разработайте организационно-управленческие решения для инновационного проекта. Представьте обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям разработанных Вами организационно-управленческих решений, принимая во внимание риск, социальную значимость и реализацию в условиях сложной и динамичной среды таких решений. При недостаточности информации укажите это и смоделируйте дополнительные условия.

Для реализации инновационного проекта необходимо обеспечение нового производственного процесса сырьем, электроэнергией и комплектующими. Надежность поставщика сырья (вероятность своевременной поставки качественного сырья) оценивается в 95 %, поставщика комплектующих – 90 %. Надежность работы электростанции – 97 %. Все риски проявляется в области материально-технического снабжения инновационного проекта.

Ситуационное задание № 2

Рассмотрите представленную задачу и определите общую экономическую эффективность капитальных вложений в инновационный проект создания нового производства. Выявите и оцените новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации. Проанализируйте возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов. При недостаточности информации укажите это и смоделируйте дополнительные условия.

Капитальные вложения на единицу планируемой к выпуску новой продукции, согласно реализуемому инновационному проекту, составят 80 руб., при плановой себестоимости продукции – 160 руб./шт. Предприятие планирует установить оптовую цену изделия 205 руб. Прогнозируемый годовой объем производства продукции должен составить 100 000 ед., а уровень рентабельности - 0,2.

Письменный опрос

Вопрос 1	Что входит в понятие инфраструктура инновационной деятельности?
Вопрос 2	Что представляет собой сертификация?
Вопрос 3	Что представляет собой бизнес /план инновационного проекта?
Вопрос 4	Какие существуют основные показатели эффективности затрат?
Вопрос 5	Какие виды результатов инновационной деятельности вы знаете? Охарактеризуйте их.

БИЛЕТ 2

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-3 Способен разрабатывать обоснованные организационно-управленческие решения с учетом их социальной значимости, содействовать их реализации в условиях сложной и динамичной среды и оценивать их последствия

ОПК-4 Способен выявлять и оценивать новые рыночные возможности, разрабатывать бизнес-планы создания и развития новых направлений деятельности и организаций

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-3.1 Разрабатывает, представляет обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям организационно-управленческих решений, в т.ч. с учетом риска, социальной значимости и реализации в условиях сложной и динамичной среды таких решений

ОПК-4.1 Выявляет и оценивает новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации, анализирует возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов

Ситуационное задание № 1

Определите общую степень риска и величину средних потерь для представленной задачи. Разработайте организационно-управленческие решения для инновационного проекта. Представьте обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям разработанных Вами организационно-управленческих решений, принимая во внимание риск, социальную значимость и реализацию в условиях сложной и динамичной среды таких решений. При недостаточности информации укажите это и смоделируйте дополнительные условия.

На реализацию инновации влияют всего два фактора: квалификация персонала и точность работы оборудования. Ошибки персонала совершаются в среднем 3 на каждые 100 операций, при этом средний ущерб составляет 15 тыс.р. Сбои работы оборудования в среднем происходят 12 раз на каждые 1000 часов 35 работы, что обходится в среднем в 25 тыс.р.

Ситуационное задание № 2

Рассмотрите представленную задачу и определите общую экономическую эффективность капитальных вложений в инновационный проект создания нового производства. Выявите и оцените новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации. Проанализируйте возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов. При недостаточности информации укажите это и смоделируйте дополнительные условия.

Сметная стоимость строительства нового промышленного предприятия составляет 645 млн руб. Капитальные вложения на создание оборотных средств равны 215 млн руб. Согласно плану развития прогнозный объем годовой чистой прибыли от реализации готовой продукции составит примерно 120 млн руб. Известно, что расчетная рентабельность не менее 0,25.

Письменный опрос

Вопрос 1	Что такое брендмауэр и какие его виды вы знаете?
Вопрос 2	Что такое жизненный цикл инноваций, и какими параметрами он характеризуется?
Вопрос 3	Как и для чего производятся финансовые расчеты в инновационном менеджменте?
Вопрос 4	Определите значение научно/технического прогресса для обеспечения инновационной деятельности.
Вопрос 5	Каковы различия между оценками эффективности инвестиционных и инновационных проектов?

БИЛЕТ 3

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-3 Способен разрабатывать обоснованные организационно-управленческие решения с учетом их социальной значимости, содействовать их реализации в условиях сложной и динамичной среды и оценивать их последствия

ОПК-4 Способен выявлять и оценивать новые рыночные возможности, разрабатывать бизнес-планы создания и развития новых направлений деятельности и организаций

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-3.1 Разрабатывает, представляет обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям организационно-управленческих решений, в т.ч. с учетом риска, социальной значимости и реализации в условиях сложной и динамичной среды таких решений

ОПК-4.1 Выявляет и оценивает новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации, анализирует возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов

Ситуационное задание № 1

Определите общую степень риска для представленной задачи. Разработайте организационно-управленческие решения для инновационного проекта. Представьте обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям разработанных Вами организационно-управленческих решений, принимая во внимание риск, социальную значимость и реализацию в условиях сложной и динамичной среды таких решений. При недостаточности информации укажите это и смоделируйте дополнительные условия.

Для реализации инновационного проекта необходимо обеспечение нового производственного процесса сырьем, электроэнергией и комплектующими. Надежность поставщика сырья (вероятность своевременной поставки качественного сырья) оценивается в 95 %, поставщика комплектующих – 90 %. Надежность работы электростанции – 97 %. Все риски проявляется в области материально-технического снабжения инновационного проекта.

Ситуационное задание № 2

Рассмотрите представленную задачу и определите общую экономическую эффективность капитальных вложений в инновационный проект создания нового производства. Выявите и оцените новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации. Проанализируйте возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов. При недостаточности информации укажите это и смоделируйте дополнительные условия.

Капитальные вложения на единицу планируемой к выпуску новой продукции, согласно реализуемому инновационному проекту, составят 80 руб., при плановой себестоимости продукции – 160 руб./шт. Предприятие планирует установить оптовую цену изделия 205 руб. Прогнозируемый годовой объем производства продукции должен составить 100 000 ед., а уровень рентабельности – 0,2.

Письменный опрос

Вопрос 1	Что представляет собой концепция управления качеством?
Вопрос 2	В каких целях создаются научные парки?
Вопрос 3	Какие организации мы относим к инновационным?
Вопрос 4	Назовите приемы инновационного менеджмента и сферы их использования.
Вопрос 5	Назовите основные инновационные теории, применяемые в международном бизнесе.

БИЛЕТ 4

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-3 Способен разрабатывать обоснованные организационно-управленческие решения с учетом их социальной значимости, содействовать их реализации в условиях сложной и динамичной среды и оценивать их последствия

ОПК-4 Способен выявлять и оценивать новые рыночные возможности, разрабатывать бизнес-планы создания и развития новых направлений деятельности и организаций

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-3.1 Разрабатывает, представляет обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям организационно-управленческих решений, в т.ч. с учетом риска, социальной значимости и реализации в условиях сложной и динамичной среды таких решений

ОПК-4.1 Выявляет и оценивает новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации, анализирует возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов

Ситуационное задание № 1

Определите общую степень риска и величину средних потерь для представленной задачи. Разработайте организационно-управленческие решения для инновационного проекта. Представьте обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям разработанных Вами организационно-управленческих решений, принимая во внимание риск, социальную значимость и реализацию в условиях сложной и динамичной среды таких решений. При недостаточности информации укажите это и смоделируйте дополнительные условия.

На реализацию инновации влияют всего два фактора: квалификация персонала и точность работы оборудования. Ошибки персонала совершаются в среднем 3 на каждые 100 операций, при этом средний ущерб составляет 15 тыс.р. Сбои работы оборудования в среднем происходят 12 раз на каждые 1000 часов 35 работы, что обходится в среднем в 25 тыс.р.

Ситуационное задание № 2

Рассмотрите представленную задачу и определите общую экономическую эффективность капитальных вложений в инновационный проект создания нового производства. Выявите и оцените новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации. Проанализируйте возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов. При недостаточности информации укажите это и смоделируйте дополнительные условия.

Сметная стоимость строительства нового промышленного предприятия составляет 645 млн руб. Капитальные вложения на создание оборотных средств равны 215 млн руб. Согласно плану развития прогнозный объем годовой чистой прибыли от реализации готовой продукции составит примерно 120 млн руб. Известно, что расчетная рентабельность не менее 0,25.

Письменный опрос

Вопрос 1	Расскажите про функционально / стоимостной анализ в инновационном менеджменте.
Вопрос 2	Какие необходимы условия для реализации инновационной политики государства и меры по повышению эффективности инновационной деятельности?
Вопрос 3	Сформулируйте определения основных понятий: «инновация», «инновационная деятельность», «инновационный процесс».
Вопрос 4	Сформулируйте определение венчурного бизнеса, опишите его особенности и влияние на экономику.
Вопрос 5	Какие существуют методы прогнозирования инноваций и области их применения?

БИЛЕТ 5

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-3 Способен разрабатывать обоснованные организационно-управленческие решения с учетом их социальной значимости, содействовать их реализации в условиях сложной и динамичной среды и оценивать их последствия

ОПК-4 Способен выявлять и оценивать новые рыночные возможности, разрабатывать бизнес-планы создания и развития новых направлений деятельности и организаций

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-3.1 Разрабатывает, представляет обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям организационно-управленческих решений, в т.ч. с учетом риска, социальной значимости и реализации в условиях сложной и динамичной среды таких решений

ОПК-4.1 Выявляет и оценивает новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации, анализирует возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов

Ситуационное задание № 1

Определите общую степень риска для представленной задачи. Разработайте организационно-управленческие решения для инновационного проекта. Представьте обоснование и оценку ожидаемым результатам и последствиям разработанных Вами организационно-управленческих решений, принимая во внимание риск, социальную значимость и реализацию в условиях сложной и динамичной среды таких решений. При недостаточности информации укажите это и смоделируйте дополнительные условия.

Для реализации инновационного проекта необходимо обеспечение нового производственного процесса сырьем, электроэнергией и комплектующими. Надежность поставщика сырья (вероятность своевременной поставки качественного сырья) оценивается в 95 %, поставщика комплектующих – 90 %. Надежность работы электростанции – 97 %. Все риски проявляется в области материально-технического снабжения инновационного проекта.

Ситуационное задание № 2

Рассмотрите представленную задачу и определите общую экономическую эффективность капитальных вложений в инновационный проект создания нового производства. Выявите и оцените новые рыночные возможности, в т.ч. посредством идентификации возможностей и угроз во внешней среде организации. Проанализируйте возможности развития организации с учетом имеющихся ресурсов. При недостаточности информации укажите это и смоделируйте дополнительные условия.

Капитальные вложения на единицу планируемой к выпуску новой продукции, согласно реализуемому инновационному проекту, составят 80 руб., при плановой себестоимости продукции – 160 руб./шт. Предприятие планирует установить оптовую цену изделия 205 руб. Прогнозируемый годовой объем производства продукции должен составить 100 000 ед., а уровень рентабельности – 0,2.

Письменный опрос

Вопрос 1	Каковы особенности инновационного рынка в РФ?
Вопрос 2	Перечислите показатели эффективности инновационных проектов.
Вопрос 3	В каких формах осуществляется инновационная деятельность организации?
Вопрос 4	Каковы есть основные требования по защите информации?
Вопрос 5	Охарактеризуйте типы инновационных проектов.

8. Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и (или) иных информационных источников для самостоятельной подготовки обучающихся к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Учебные материалы – электронные учебные издания (издания электронных библиотечных систем)

Учебная литература (перечень основной (обязательной) и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)) включает в себя следующие **электронные учебные издания**:

Основная (обязательная) учебная литература:

1. Инновационный менеджмент : учебник для вузов / Л. П. Гончаренко, Б. Т. Кузнецов, Т. С. Булышева, В. М. Захарова ; под общей редакцией Л. П. Гончаренко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

Дополнительная учебная литература:

1. Алексеева, М. Б. Анализ инновационной деятельности : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / М. Б. Алексеева, П. П. Ветренко. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

2. Алексеев, А. А. Инновационный менеджмент : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / А. А. Алексеев. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

3. Баранчеев, В. П. Управление инновациями : учебник для академического бакалавриата / В. П. Баранчеев, Н. П. Масленникова, В. М. Мишин. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

4. Поляков, Н. А. Управление инновационными проектами : учебник и практикум для академического бакалавриата / Н. А. Поляков, О. В. Мотовилов, Н. В. Лукашов. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

5. Тебекин, А. В. Инновационный менеджмент : учебник для бакалавров / А. В. Тебекин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020

6. Хотяшева, О. М. Инновационный менеджмент : учебник и практикум для академического бакалавриата / О. М. Хотяшева, М. А. Слесарев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

Периодические издания

Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. : Научный журнал. – Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (Издательский Дом)

Право и цифровая экономика. – Москва : ФГБОУ ВПО "Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА)"

Иные электронные образовательные ресурсы

Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)

Федеральный образовательный портал "Экономика. Социология. Менеджмент" (<http://ecsocman.hse.ru/>)

Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (<https://biblio-online.ru/> или <https://urait.ru/>))

Электронно-библиотечная система «Рукопт» (Электронная библиотечная система «Рукопт») (Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт») <https://rucont.ru/> или <https://lib.rucont.ru/>

Электронная информационно-образовательная среда организации Университета БРИКС (<https://brics.study/>)

II. Информационное обеспечение (перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем)

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (ЭБС), содержащей издания учебной, учебно-методической и иной литературы.

Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства: Яндекс.Браузер; LibreOffice; Notepad++; GNU Image Manipulation Program (GIMP); Firefox (Браузер Mozilla Firefox); 7-Zip; FAR Manager.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

(перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

Электронные информационные ресурсы

Состав современных профессиональных баз данных (в том числе международных реферативных баз данных научных изданий)

Федеральная служба государственной статистики (<https://www.gks.ru/>)

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>)

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>)

Экономическая и социальная комиссия для Азии и Тихого океана (United Nations Economic and Social Commission for Asia and the Pacific) (<https://www.unescap.org/our-work/statistics>)

Европейская экономическая комиссия Организации Объединенных Наций (United Nations Economic Commission for Europe) (http://www.unece.org/stats/stats_h.html)

Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединённых Наций (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (<http://www.fao.org/statistics/en/>)

Международный валютный фонд (МВФ) (International Monetary Fund (IMF)) (<https://www.imf.org/en/Data>)

Институт статистики ЮНЕСКО (UNESCO Institute of Statistics) (<http://uis.unesco.org/>)

Организация Объединенных Наций По Промышленному Развитию (United Nations Industrial Development Organization) (<https://www.unido.org/researchers/statistical-databases>)

Группа Всемирного Банка (The World Bank Group) (<https://data.worldbank.org/>)

Всемирная организация здравоохранения (World Health Organization) (<https://www.who.int/data/>)

Всемирная торговая организация (World Trade Organization) (https://www.wto.org/english/res_e/statis_e/statis_e.htm)

Евростат (Eurostat (European Statistical Office)) (<https://ec.europa.eu/eurostat/>)

Межгосударственный статистический комитет Содружества Независимых Государств (<http://www.cisstat.com/Obase/index.htm>)

Организация экономического сотрудничества и развития (Organisation for Economic Co-operation and Development) (<https://data.oecd.org/>)

Международное энергетическое агентство (International Energy Agency) (<https://www.iea.org/data-and-statistics/>)

Состав международных реферативных баз данных научных изданий

Science Alert (<https://scialert.net/>)

AENSI Publisher (American-Eurasian Network for Scientific Information Journals) (<http://www.aensiweb.com/>)

Asian Economic and Social Society (AESS) (<http://www.aessweb.com/>)

PressAcademia (<http://www.pressacademia.org/>)

OMICs International (<https://www.omicsonline.org/>)

Scientific Research Publishing (<https://www.scirp.org/>)

Hikari Ltd (<http://www.m-hikari.com/>)

OAPEN (<https://www.oapen.org/>)

Scientific & Academic Publishing (SAP) (<http://www.sapub.org/journal/index.aspx>)

Global Advanced Research Journals (<http://garj.org/>)

Kamla-Raj Enterprises (<http://www.krepublishers.com/>)

ISER PUBLICATIONS (<http://www.iserjournals.com/>)

Medwell Journals (Scientific Research Publishing Company) (<https://medwelljournals.com/home.php>)

Состав информационных справочных систем

База знаний Открытого правительства (<http://wiki.ac-forum.ru/>)

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>)

Российский фонд фундаментальных исследований (<https://www.rfbr.ru/>)

Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)

Espacenet (Поиск патентной информации) (<https://ru.espacenet.com/>)

Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ (<http://gramota.ru/>)

Евразийский Монитор (<http://eurasiamonitor.org/>)

Экономические факультеты, институты и исследовательские центры в мире (<https://edirc.repec.org/>)

Информационная система Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Документы» (<https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/documents.php>)

Состав информационных справочных правовых систем

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>)

Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>)

Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>)

Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>)

Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>)

Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти

Президент России (<http://kremlin.ru/>)

Правительство России (<http://government.ru/>)

Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>)

Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>)

Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>)

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>)

Банк России (<https://www.cbr.ru/>)

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (<http://obrnadzor.gov.ru/ru/>)

Иные информационные ресурсы - новостные информационные ресурсы (ресурсы средств массовой информации)

ТАСС (<https://tass.ru/>)

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>)

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>)

Forbes (<https://www.forbes.ru/>)

ЭКСПЕРТ (<https://expert.ru/>)

Известия (<https://iz.ru/>)

РБК (<https://www.rbc.ru/>)

RT (<https://rt.com/>)

Информационные поисковые системы

Яндекс (ссылка: <https://yandex.ru/>)

Google (ссылка: <https://www.google.com/>)

Mail (ссылка: <https://mail.ru/>)

Bing (ссылка: <https://www.bing.com/>)

Спутник (ссылка: <https://www.sputnik.ru/>)



Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Университет БРИКС (ЮниБРИКС)»

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета БРИКС
«15» февраля 2021г.
(Решение № УС 15-02-21/1 от 15.02.2021)

Мотивированное мнение Студенческого совета Университета
БРИКС учтено

«15» февраля 2021г.
(Протокол от 15.02.2021 № СС 15-02-21/1)

Мотивированное мнение Научного студенческого совета

Университета БРИКС учтено

«15» февраля 2021г.
(Протокол от 15.02.2021 № НС 15-02-21/1)



УТВЕРЖДАЮ

Ректор Университета БРИКС
Клевцов Виталий Владимирович
«15» февраля 2021 г.
(Приказ № 15-02-21/1)

Оценочные материалы по дисциплине Фитнес

Направление подготовки
38.03.02 Менеджмент

Образовательная программа
МЕНЕДЖМЕНТ

Направленность (профиль) программы
Менеджмент

Квалификация выпускника – **бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

СОГЛАСОВАНО

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОНСАЛТИНГОВАЯ ГРУППА "ФИНИУМ"

Заместитель генерального директора по стратегическому
развитию

Соловьева Анастасия Владимировна, кандидат экономических
наук

«15» февраля 2021г.

(Лист согласования № 38.03.02/1 от «15» февраля 2021 г.)

СОГЛАСОВАНО

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "ТЕРРА ТЕХ"
Генеральный директор

Воробьев Александр Андреевич, кандидат экономических наук
«15» февраля 2021г.

(Лист согласования № 38.03.02/1 от «15» февраля 2021 г.)

Москва
2021

Программу разработал(и):
Клевцов Владимир Петрович, старший преподаватель

1. Область применения оценочных материалов

Оценочные материалы представляют собой совокупность оценочных средств, предназначенных для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) или практике; для оценки сформированности у обучающихся индикаторов достижения компетенций, установленных ОПОП.

Настоящие оценочные материалы предназначены для оценки результатов обучения по дисциплине Фитнес, для оценки сформированности у обучающихся соответствующих индикаторов достижения компетенций.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РУК-7 формирование компетенции УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РУК-7 формирование компетенции УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Перечень индикаторов достижения компетенций, соотнесенных с оценочными средствами

Текущий контроль успеваемости или промежуточная аттестация обучающихся	Оценочные средства	Индикатор(ы) достижения компетенций
Текущий контроль успеваемости: Устные опросы (два в календарный модуль) (1)	Вопросы для устных опросов	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Контрольная работа (1)	Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Промежуточная аттестация обучающихся: Зачет (1)	Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях

		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Устные опросы (два в календарный модуль) (2)	Вопросы для устных опросов	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Контрольная работа (2)	Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Промежуточная аттестация обучающихся: Зачет (2)	Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Устные опросы (два в календарный модуль) (3)	Вопросы для устных опросов	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Контрольная работа (3)	Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Промежуточная аттестация обучающихся: Зачет (3)	Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Характеристика оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости

Для текущего контроля успеваемости обучающихся используются устные опросы и контрольная работа.

Устный опрос

Устный опрос позволяет оценить формирование индикаторов достижения компетенций, обладает большими возможностями воспитательного воздействия педагогического работника.

Устный опрос проводится во время занятий семинарского типа. Устный опрос проводится по перечню тем дисциплины. Вопросы устного опроса не выходят за рамки установленного перечня. Устные опросы организованы так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала.

Перечень вопросов для устного опроса доводится до сведения студентов.

Контрольная работа

Контрольная работа дает возможность:

- сформировать для всех обучающихся одинаковые условия,
- объективно оценить ответы при отсутствии помощи преподавателя,
- проверить обоснованность оценки.

Цель контрольной работы – закрепление основных положений изучаемой дисциплины и умение использовать их на практике при решении профессиональных задач.

Достижение цели предполагает решение следующих задач:

- дать ответы на теоретические вопросы по курсу;
- выполнить ситуационные задания.

Контрольная работа включает в себя:

- два ситуационных задания;
- письменный опрос (из пяти теоретических вопросов).

Ситуационное задание

Ситуационное задание позволяет оценить формирование индикаторов достижений компетенций.

Выполнение ситуационного задания состоит в определении способа деятельности в той или иной ситуации и(или) выполнения этой деятельности.

Для обеспечения равноценности заданий рекомендуется малое количество вариантов ситуационных заданий для промежуточной аттестации обучающихся, поскольку само по себе задание предполагает изложение авторских взглядов, обоснований и т.д. и, по сути, является индивидуальным. Для проведения текущего контроля успеваемости рекомендуется один вариант ситуационных заданий, поскольку само по себе задание предполагает изложение авторских взглядов, обоснований и т.д. и, по сути, является индивидуальным.

Ситуационное задание представляет собой описание конкретной ситуации, типичной для профессионального вида деятельности и(или) области знаний, соответствующих образовательной программе и осваиваемой дисциплине. Содержание ситуационного задания может включать описание условий деятельности и желаемого результата или конкретного задания (задачи). Ситуационное задание может содержать избыточную информацию или характеризоваться недостатком информации, что необходимо для того, чтобы подготовить обучающегося для успешной жизни в информационном обществе.

Письменный опрос

Письменный опрос позволяет оценить формирование индикаторов достижений компетенций, освоение содержания дисциплины, умение логически построить ответ, владение письменной речью.

Письменный опрос проводится по перечню тем дисциплины. Вопросы письменного опроса не выходят за рамки установленного перечня. Перечень вопросов для письменного опроса доводится до сведения студентов.

Письменный опрос применяется как часть контрольной работы для текущего контроля успеваемости обучающихся.

5. Характеристика оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Зачет

Зачет – это форма промежуточной аттестации обучающихся, которая проходит в устной или письменной форме (определяется преподавателем). Задания для проведения зачета выполняются обучающимся самостоятельно. Зачет проводится по билетам, включающим задания для проведения зачета.

Задание для проведения зачета включает в себя:

- два ситуационных задания;
- письменный опрос (из пяти теоретических вопросов).

Теоретические вопросы для зачета избираются на основе вопросов для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся), определенных в настоящей ОПОП.

За выполнение заданий зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

6. Критерии оценивания (оценки)

Критерии оценивания устного и письменного опросов

Оценка		Критерии оценивания (оценки)
Устный опрос	Письменный опрос	
Зачтено	Отлично (числовое)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и полно и аргументированно отвечает по содержанию вопросов;

	обозначение оценки - «5»)	обнаруживается понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно.
	Хорошо (числовое обозначение оценки - «4»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.
	Удовлетворительно (числовое обозначение оценки - «3»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и обнаруживается знание и понимание основных положений вопросов, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки
Не зачтено	Неудовлетворительно (числовое обозначение оценки - «2»)	Оценка ставится, если обучающийся не продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и обнаруживается незнание ответов на вопросы, обучающийся допускает ошибки в формулировке определений и(или) правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Критерии оценивания (оценки) ситуационного задания

Оценка	Числовое обозначение оценки	Критерии оценивания (оценки)
Отлично	5	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) правильный(ые). Объяснение хода его выполнения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями, с правильным и свободным владением профессиональной терминологией; ответ(ы) на вопрос(ы) задания верный(ые), четкий(ие), непротиворечивые.
Хорошо	4	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) правильный(ые). Допускаются незначительные неточности. Объяснение хода его выполнения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании. Допускаются единичные ошибки в использовании профессиональных терминов; ответы на вопросы задания верные, непротиворечивые, но недостаточно четкие.
Удовлетворительно	3	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) преимущественно правильный(ые). Объяснение хода его выполнения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, со значительными затруднениями и ошибками в использовании профессиональных терминов; ответы на вопросы задания недостаточно четкие, с ошибками в деталях, противоречивые.
Неудовлетворительно	2	Обучающийся не продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) преимущественно неправильные. Объяснение хода её решения дано неполное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования (в т.ч. лекционным материалом); ответы на дополнительные вопросы неправильные (отсутствуют).

Критерии оценивания (оценки) контрольной работы

За выполнение контрольной работы выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся получил не менее двух оценок «удовлетворительно» из трех заданий при

оценивании письменного опроса и каждого ситуационного задания отдельно по пятибалльной системе оценивания (с оценками «Отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Критерии оценивания (оценки) зачета

За выполнение заданий зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся получил не менее двух оценок «удовлетворительно» (то есть «отлично», «хорошо» или «удовлетворительно») из трех заданий при оценивании письменного опроса и каждого ситуационного задания отдельно по пятибалльной системе оценивания (с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

7. Содержание оценочных средств

Задания для текущего контроля успеваемости

Вопросы для устных опросов

Социальная значимость фитнеса.
Виды фитнеса.
Принципы фитнес-тренинга.
Значение самоконтроля при занятиях фитнесом.
Одежда и обувь для фитнеса.
Инструктаж по технической безопасности на занятии фитнесом.
Критерии и методы фитнес-тестирования.
Контроль процесса дыхания.
Питание при занятиях фитнесом.
Избыточный вес.
Переутомление и перетренированность: причины и профилактика.
Строевые упражнения.
Общеразвивающие упражнения.
Упражнения с предметами.
Упражнения на снарядах.
Упражнения из других видов спорта.
Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.
Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.
Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.
Выполнение упражнений с использованием тренажера - беговой дорожки, эллиптического тренажера, электронного тира, мини-брусьев (паралетсов), спортивных матов, шведских стенок.
Аэробика К. Купера.
Оздоровительная ходьба.
Аспекты по повышению уровня физической подготовленности практически здоровых взрослых людей.
Программа бега трусцой.
Фитнес-программы на кардиотренажерах.
Выполнение упражнений с использованием тренажера - беговой дорожки.
Принципы оздоровительной тренировки.
Классическая (базовая) аэробика.
Интервальная аэробика.
Выполнение упражнений с использованием спортивных матов, шведских стенок, турника (с креплением шведской стенке), брусьев (с креплением шведской стенке).
Бодибилдинг.
Калланетик.
Супер-стронг.
Боди ПАМП.
Шейпинг. Этапы программы шейпинга.
Шейпинг-тренинг.
Выполнение упражнений с использованием скамьи для пресса, стойки для штанги, штанги (включает гриф и диски(блины)), петель (для тренинга), гирь.
Общая характеристика стретчинга.
Основные упражнения в подготовительной части занятия.
Упражнения в системе занятий силовой аэробикой.
Упражнения в системе занятий "гибкая сила".

Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы)

- Что понимается под термином «фитнес»?
Какую пользу дает фитнес человеку?
Что такое гиподинамия, в чем ее опасность для здоровья человека?
Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
Кто разработал инновационную технологию физических упражнений с отягощениями?
В чем выражается специфическое воздействие физических упражнений на организм?
Какие виды фитнеса с элементами восточных единоборств вы знаете?
Назовите функции мышечной системы.
Перечислите основные принципы фитнес-тренинга.
В чем заключаются отличия мужского и женского тренинга?
Каково значение самоконтроля при занятиях фитнесом?
Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?
Назовите соотношение белков, жиров и углеводов в рациональном питании при занятиях фитнесом.
Каково влияние избыточного веса на организм человека?
Перечислите жирорастворимые витамины.
Какое значение в результативности тренинга имеет мотивация?
В чем заключается профилактика переутомления и перетренированности?
Что представляют собой строевые упражнения?
Какие существуют упражнения без предмета для рук?
Какие существуют упражнения без предмета для ног?
Перечислите известные вам упражнения с гантелями.
Какие существуют упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
Перечислите и опишите упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.
Какие проводятся упражнения для воспитания скоростно-силовых качества?
Что такое аэробика?
Что собой представляет оздоровительная ходьба?
Какие вы знаете рекомендации по повышению уровня физической подготовленности практически здоровых взрослых людей?
Перечислите правила программы бега трусцой.
Какова техника правильного бега?
Охарактеризуйте уровни интенсивности занятия на тренажерах.
Перечислите этапы программы бега трусцой.
Каковы принципы оздоровительной тренировки?
Что означает принцип возрастных изменений в организме?
Что означает принцип биоритмической структуры?
Перечислите основные принципы движений классической аэробики.
Перечислите и при необходимости опишите основные виды перемещений.
Охарактеризуйте движения рук при выполнении упражнений.
Что представляет собой интервальная аэробика?
Приведите классификацию применяемых средства в бодибилдинге.
Что собой представляет калланетика?
Охарактеризуйте ПАМП-аэробику.
Опишите правильную программу для совместного увеличения мышечной массы и развития силовых качества.
С каких упражнений начинается шейпинг?
Из каких этапов состоит программа шейпинга?
Какова общая продолжительность стандартного занятия шейпингом?
Какова целевая направленность упражнения на растягивание в силовой тренировке?
Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?
Какие существуют упражнения на растягивание мышц спины?
Что собой представляют упражнения в системе занятий "Гибкая сила"?
Какие существуют упражнения на растягивание силу туловища и бедра?
Какие существуют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса?
Какие существуют упражнения на силу мышц спины?

Варианты заданий для контрольной работы

Варианты заданий для контрольной работы распределяются между обучающимися педагогическим работником.

Варианты заданий для контрольной работы № 1

ВАРИАНТ 1

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Ментальные виды фитнеса относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Они прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических зажимов, избавления от многих болезней.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные ментальные виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.
- Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.
- С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.
- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
Вопрос 2	Перечислите основные принципы фитнес-тренинга.
Вопрос 3	Какова техника правильного бега?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения на силу мышц спины?
Вопрос 5	Перечислите и при необходимости опишите основные виды перемещений.

ВАРИАНТ 2

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Ментальные виды фитнеса относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Они прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических за-

жимов, избавления от многих болезней.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные ментальные виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.

- Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.

- С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.

- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

Письменный опрос

Вопрос 1	Что понимается под термином «фитнес»?
Вопрос 2	Каково влияние избыточного веса на организм человека?
Вопрос 3	Что представляет собой интервальная аэробика?
Вопрос 4	Охарактеризуйте уровни интенсивности занятия на тренажерах.
Вопрос 5	Опишите правильную программу для совместного увеличения мышечной массы и развития силовых качества.

ВАРИАНТ 3

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Ментальные виды фитнеса относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Они прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических за-

жимов, избавления от многих болезней.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные ментальные виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.

- Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.

- С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.

- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

Письменный опрос

Вопрос 1	В чем заключается профилактика переутомления и перетренированности?
Вопрос 2	Назовите соотношение белков, жиров и углеводов в рациональном питании при занятиях фитнесом.
Вопрос 3	Перечислите и опишите упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.
Вопрос 4	Какие вы знаете рекомендации по повышению уровня физической подготовленности практически здоровых взрослых людей?
Вопрос 5	Охарактеризуйте ПАМП-аэробiku.

ВАРИАНТ 4

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Ментальные виды фитнеса относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Они прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических за-

жимов, избавления от многих болезней.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные ментальные виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.

- Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.

- С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.

- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

Письменный опрос

Вопрос 1	Что представляют собой строевые упражнения?
Вопрос 2	Какова целевая направленность упражнения на растягивание в силовой тренировке?
Вопрос 3	Какие существуют упражнения на растягивание мышц спины?
Вопрос 4	Перечислите этапы программы бега трусцой.
Вопрос 5	Назовите функции мышечной системы.

ВАРИАНТ 5

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Ментальные виды фитнеса относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Они прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических за-

жимов, избавления от многих болезней.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные ментальные виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.

- Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.

- С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.

- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите основные принципы фитнес-тренинга.
Вопрос 2	Охарактеризуйте движения рук при выполнении упражнений.
Вопрос 3	Какие существуют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса?
Вопрос 4	Из каких этапов состоит программа шейпинга?
Вопрос 5	Какие проводятся упражнения для воспитания скоростно-силовых качества?

ВАРИАНТ 1

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом адаптационных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков времени, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыв иные принципы такой тренировки.

Ситуационное задание № 2

Упражнение: Приседания с гантелями

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

Письменный опрос

Вопрос 1	Что собой представляют упражнения в системе занятий "Гибкая сила"?
Вопрос 2	Каковы принципы оздоровительной тренировки?
Вопрос 3	Какое значение в результативности тренинга имеет мотивация?
Вопрос 4	Какова техника правильного бега?
Вопрос 5	Кто разработал инновационную технологию физических упражнений с отягощениями?

ВАРИАНТ 2

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом адаптационных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков времени, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыв иные принципы такой тренировки.

Ситуационное задание № 2

Упражнение: Приседания с гантелями

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите правила программы бега трусцой.
Вопрос 2	Что такое аэробика?
Вопрос 3	Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
Вопрос 5	Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?

ВАРИАНТ 3

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание №1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом адаптационных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков времени, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыв иные принципы такой тренировки.

Ситуационное задание №2

Упражнение: Приседания с гантелями

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

Письменный опрос

Вопрос 1	Опишите правильную программу для совместного увеличения мышечной массы и развития силовых качества.
Вопрос 2	Что собой представляет калланетика?
Вопрос 3	Какие виды фитнеса с элементами восточных единоборств вы знаете?
Вопрос 4	В чем заключаются отличия мужского и женского тренинга?
Вопрос 5	Что собой представляет оздоровительная ходьба?

ВАРИАНТ 4

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание №1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом адаптационных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков времени, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыв иные принципы такой тренировки.

Ситуационное задание №2

Упражнение: Приседания с гантелями

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

Письменный опрос

Вопрос 1	Охарактеризуйте ПАМП-аэробику.
Вопрос 2	Перечислите основные принципы движений классической аэробики.
Вопрос 3	Каково значение самоконтроля при занятиях фитнесом?
Вопрос 4	Приведите классификацию применяемых средства в бодибилдинге.
Вопрос 5	Перечислите жирорастворимые витамины.

ВАРИАНТ 5

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом адаптационных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков времени, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыв иные принципы такой тренировки.

Ситуационное задание № 2

Упражнение: Приседания с гантелями

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите и при необходимости опишите основные виды перемещений.
Вопрос 2	Перечислите правила программы бега трусцой.
Вопрос 3	Что такое аэробика?
Вопрос 4	Назовите функции мышечной системы.
Вопрос 5	Что такое гиподинамия, в чем ее опасность для здоровья человека?

ВАРИАНТ 1

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Научно установленные факты:

Женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. Однако при меньших размерах тела женщины имеют и меньшие размеры сердца и легких. Характерна для них также меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови. Соответственно, более низкими являются аэробные возможности. Вместе с тем большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяют приспособленность женщин к циклической работе большой и умеренной мощности. Менее благоприятна реакция женского организма на длительные и мощные статические нагрузки, которые вызывают в организме, в частности в сердечно-сосудистой системе, значительные изменения из-за несовершенства моторно-висцеральных рефлексов. Такие нагрузки рекомендуется тщательно дозировать и сочетать с динамическими, особенно у девочек-подростков. Наибольшую статическую выносливость у мужчин имеют мышцы - сгибатели туловища, а у женщин - мышцы - разгибатели туловища. При локальной аэробной работе руками мужчины и женщины с равными значениями максимального объема потребляемого кислорода (МПК) не различаются по выносливости. Максимальных показателей общая выносливость достигает у женщин в возрасте 18-22 лет, скоростная выносливость - к 14-15 годам, статическая выносливость - к 15-20 годам.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

Ситуационное задание № 2

Перечислите и кратко охарактеризуйте основные этапы визуальной диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и предложите методы компенсации средствами фитнеса указанных нарушений.

Письменный опрос

Вопрос 1	Из каких этапов состоит программа шейпинга?
Вопрос 2	Какие проводятся упражнения для воспитания скоростно-силовых качества?
Вопрос 3	Какую пользу дает фитнес человеку?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения на растягивание силу туловища и бедра?
Вопрос 5	Какова общая продолжительность стандартного занятия шейпингом?

ВАРИАНТ 2

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание №1

Научно установленные факты:

Женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. Однако при меньших размерах тела женщины имеют и меньшие размеры сердца и легких. Характерна для них также меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови. Соответственно, более низкими являются аэробные возможности. Вместе с тем большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяют приспособленность женщин к циклической работе большой и умеренной мощности. Менее благоприятна реакция женского организма на длительные и мощные статические нагрузки, которые вызывают в организме, в частности в сердечно-сосудистой системе, значительные изменения из-за несовершенства моторно-висцеральных рефлексов. Такие нагрузки рекомендуется тщательно дозировать и сочетать с динамическими, особенно у девочек-подростков. Наибольшую статическую выносливость у мужчин имеют мышцы - сгибатели туловища, а у женщин - мышцы - разгибатели туловища. При локальной аэробной работе руками мужчины и женщины с равными значениями максимального объема потребляемого кислорода (МПК) не различаются по выносливости. Максимальных показателей общая выносливость достигает у женщин в возрасте 18-22 лет, скоростная выносливость - к 14-15 годам, статическая выносливость - к 15-20 годам.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

Ситуационное задание №2

Перечислите и кратко охарактеризуйте основные этапы визуальной диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и предложите методы компенсации средствами фитнеса указанных нарушений.

Письменный опрос

Вопрос 1	Кто разработал инновационную технологию физических упражнений с отягощениями?
Вопрос 2	Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
Вопрос 3	Перечислите основные принципы фитнес-тренинга.
Вопрос 4	Какова техника правильного бега?
Вопрос 5	Какие существуют упражнения на силу мышц спины?

ВАРИАНТ 3

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание №1

Научно установленные факты:

Женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. Однако при меньших размерах тела женщины имеют и меньшие размеры сердца и легких. Характерна для них также меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови. Соответственно, более низкими являются аэробные возможности. Вместе с тем большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяют приспособленность женщин к циклической работе большой и умеренной мощности. Менее благоприятна реакция женского организма на длительные и мощные статические нагрузки, которые вызывают в организме, в частности в сердечно-сосудистой системе, значительные изменения из-за несовершенства моторно-висцеральных рефлексов. Такие нагрузки рекомендуется тщательно дозировать и сочетать с динамическими, особенно у девочек-подростков. Наибольшую статическую выносливость у мужчин имеют мышцы - сгибатели туловища, а у женщин - мышцы - разгибатели туловища. При локальной аэробной работе руками мужчины и женщины с равными значениями максимального объема потребляемого кислорода (МПК) не различаются по выносливости. Максимальных показателей общая выносливость достигает у женщин в возрасте 18-22 лет, скоростная выносливость - к 14-15 годам, статическая выносливость - к 15-20 годам.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

Ситуационное задание №2

Перечислите и кратко охарактеризуйте основные этапы визуальной диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и предложите методы компенсации средствами фитнеса указанных нарушений.

Письменный опрос

Вопрос 1	Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?
Вопрос 2	Что понимается под термином «фитнес»?
Вопрос 3	Каково влияние избыточного веса на организм человека?
Вопрос 4	Что представляет собой интервальная аэробика?
Вопрос 5	Охарактеризуйте уровни интенсивности занятия на тренажерах.

ВАРИАНТ 4

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание №1

Научно установленные факты:

Женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. Однако при меньших размерах тела женщины имеют и меньшие размеры сердца и легких. Характерна для них также меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови. Соответственно, более низкими являются аэробные возможности. Вместе с тем большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяют приспособленность женщин к циклической работе большой и умеренной мощности. Менее благоприятна реакция женского организма на длительные и мощные статические нагрузки, которые вызывают в организме, в частности в сердечно-сосудистой системе, значительные изменения из-за несовершенства моторно-висцеральных рефлексов. Такие нагрузки рекомендуется тщательно дозировать и сочетать с динамическими, особенно у девочек-подростков. Наибольшую статическую выносливость у мужчин имеют мышцы - сгибатели туловища, а у женщин - мышцы - разгибатели туловища. При локальной аэробной работе руками мужчины и женщины с равными значениями максимального объема потребляемого кислорода (МПК) не различаются по выносливости. Максимальных показателей общая выносливость достигает у женщин в возрасте 18-22 лет, скоростная выносливость - к 14-15 годам, статическая выносливость - к 15-20 годам.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

Ситуационное задание №2

Перечислите и кратко охарактеризуйте основные этапы визуальной диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и предложите методы компенсации средствами фитнеса указанных нарушений.

Письменный опрос

Вопрос 1	Что собой представляет оздоровительная ходьба?
Вопрос 2	Что означает принцип возрастных изменений в организме?
Вопрос 3	В чем заключается профилактика переутомления и перетренированности?
Вопрос 4	Назовите соотношение белков, жиров и углеводов в рациональном питании при занятиях фитнесом.
Вопрос 5	Перечислите и опишите упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

ВАРИАНТ 5

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание №1

Научно установленные факты:

Женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. Однако при меньших размерах тела женщины имеют и меньшие размеры сердца и легких. Характерна для них также меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови. Соответственно, более низкими являются аэробные возможности. Вместе с тем большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяют приспособленность женщин к циклической работе большой и умеренной мощности. Менее благоприятна реакция женского организма на длительные и мощные статические нагрузки, которые вызывают в организме, в частности в сердечно-сосудистой системе, значительные изменения из-за несовершенства моторно-висцеральных рефлексов. Такие нагрузки рекомендуется тщательно дозировать и сочетать с динамическими, особенно у девочек-подростков. Наибольшую статическую выносливость у мужчин имеют мышцы - сгибатели туловища, а у женщин - мышцы - разгибатели туловища. При локальной аэробной работе руками мужчины и женщины с равными значениями максимального объема потребляемого кислорода (МПК) не различаются по выносливости. Максимальных показателей общая выносливость достигает у женщин в возрасте 18-22 лет, скоростная выносливость - к 14-15 годам, статическая выносливость - к 15-20 годам.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

Ситуационное задание №2

Перечислите и кратко охарактеризуйте основные этапы визуальной диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и предложите методы компенсации средствами фитнеса указанных нарушений.

Письменный опрос

Вопрос 1	Приведите классификацию применяемых средств в бодибилдинге.
Вопрос 2	Перечислите жирорастворимые витамины.
Вопрос 3	С каких упражнений начинается шейпинг?
Вопрос 4	Что представляют собой строевые упражнения?
Вопрос 5	Какова целевая направленность упражнения на растягивание в силовой тренировке?

Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся)

Что понимается под термином «фитнес»?
Какую пользу дает фитнес человеку?
Что такое гиподинамия, в чем ее опасность для здоровья человека?
Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
Кто разработал инновационную технологию физических упражнений с отягощениями?
В чем выражается специфическое воздействие физических упражнений на организм?
Какие виды фитнеса с элементами восточных единоборств вы знаете?
Назовите функции мышечной системы.
Перечислите основные принципы фитнес-тренинга.
В чем заключаются отличия мужского и женского тренинга?
Каково значение самоконтроля при занятиях фитнесом?
Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?
Назовите соотношение белков, жиров и углеводов в рациональном питании при занятиях фитнесом.
Каково влияние избыточного веса на организм человека?
Перечислите жирорастворимые витамины.
Какое значение в результативности тренинга имеет мотивация?
В чем заключается профилактика переутомления и перетренированности?
Что представляют собой строевые упражнения?
Какие существуют упражнения без предмета для рук?
Какие существуют упражнения без предмета для ног?
Перечислите известные вам упражнения с гантелями.
Какие существуют упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
Перечислите и опишите упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.
Какие проводятся упражнения для воспитания скоростно-силовых качества?
Что такое аэробика?
Что собой представляет оздоровительная ходьба?
Какие вы знаете рекомендации по повышению уровня физической подготовленности практически здоровых взрослых людей?
Перечислите правила программы бега трусцой.
Какова техника правильного бега?
Охарактеризуйте уровни интенсивности занятия на тренажерах.
Перечислите этапы программы бега трусцой.
Каковы принципы оздоровительной тренировки?
Что означает принцип возрастных изменений в организме?
Что означает принцип биоритмической структуры?
Перечислите основные принципы движений классической аэробики.
Перечислите и при необходимости опишите основные виды перемещений.
Охарактеризуйте движения рук при выполнении упражнений.
Что представляет собой интервальная аэробика?
Приведите классификацию применяемых средства в бодибилдинге.
Что собой представляет калланетика?
Охарактеризуйте ПАМП-аэробику.
Опишите правильную программу для совместного увеличения мышечной массы и развития силовых качества.
С каких упражнений начинается шейпинг?

Из каких этапов состоит программа шейпинга?
Какова общая продолжительность стандартного занятия шейпингом?
Какова целевая направленность упражнения на растягивание в силовой тренировке?
Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?
Какие существуют упражнения на растягивание мышц спины?
Что собой представляют упражнения в системе занятий "Гибкая сила"?
Какие существуют упражнения на растягивание силу туловища и бедра?
Какие существуют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса?
Какие существуют упражнения на силу мышц спины?

Билеты для промежуточной аттестации обучающихся № 1 (Зачет (1))

БИЛЕТ 1

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Основная цель групповых занятий фитнесом - положительное воздействие на все компоненты оздоровительного фитнеса. К ним относятся кардиореспираторная выносливость (кардиотренировки), мышечная сила и выносливость, гибкость, координация, коррекция фигуры, регуляция психофизического состояния.

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные базовые виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

Ситуационное задание № 2

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони смотрят вверх.

- Медленно описывайте руками небольшие круги диаметром около 15 сантиметров. В основном движение исходит от плеч, напряжение чувствуется в их задней части.

- Выполните пять кругов вперед и пять назад.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите правила программы бега трусцой.
Вопрос 2	Что такое аэробика?
Вопрос 3	Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
Вопрос 5	Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?

БИЛЕТ 2

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Хотим мы этого или нет, сознательно или интуитивно, но российский фитнес все же несет в себе национальные черты. Перефразируя выражение: «Какой россиянин не любит быстрой езды!» - можно сказать: «Какой россиянин не любит танцы!» Фитнес-центры, клубы не обходятся без включения в список аэробических программ танцевальных видов.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные танцевальные виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, заведите руки за голову.
- С выдохом наклоните корпус вперед до 45 градусов, шея на одной линии со спиной, взгляд направьте в пол перед собой.
- Со вдохом выпрямитесь, поднимите голову.
- Слегка прогнитесь назад, чтобы почувствовать растяжение мышц живота. Взгляд направлен в потолок.
- Выпрямитесь. Голова остаётся поднятой.
- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

Письменный опрос

Вопрос 1	Что собой представляет калланетика?
Вопрос 2	Какие виды фитнеса с элементами восточных единоборств вы знаете?
Вопрос 3	В чем заключаются отличия мужского и женского тренинга?
Вопрос 4	Что собой представляет оздоровительная ходьба?
Вопрос 5	Что означает принцип возрастных изменений в организме?

БИЛЕТ 3

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Основная цель групповых занятий фитнесом - положительное воздействие на все компоненты оздоровительного фитнеса. К ним относятся кардиореспираторная выносливость (кардиотренировки), мышечная сила и выносливость, гибкость, координация, коррекция фигуры, регуляция психофизического состояния.

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные базовые виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

Ситуационное задание № 2

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони смотрят вверх.

- Медленно описывайте руками небольшие круги диаметром около 15 сантиметров. В основном движение исходит от плеч, напряжение чувствуется в их задней части.

- Выполните пять кругов вперед и пять назад.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите основные принципы движений классической аэробики.
Вопрос 2	Каково значение самоконтроля при занятиях фитнесом?
Вопрос 3	Приведите классификацию применяемых средств в бодибилдинге.
Вопрос 4	Перечислите жирорастворимые витамины.
Вопрос 5	С каких упражнений начинается шейпинг?

БИЛЕТ 4

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Хотим мы этого или нет, сознательно или интуитивно, но российский фитнес все же несет в себе национальные черты. Перефразируя выражение: «Какой россиянин не любит быстрой езды!» - можно сказать: «Какой россиянин не любит танцы!» Фитнес-центры, клубы не обходятся без включения в список аэробических программ танцевальных видов.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные танцевальные виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, заведите руки за голову.
- С выдохом наклоните корпус вперед до 45 градусов, шея на одной линии со спиной, взгляд направьте в пол перед собой.
- Со вдохом выпрямитесь, поднимите голову.
- Слегка прогнитесь назад, чтобы почувствовать растяжение мышц живота. Взгляд направлен в потолок.
- Выпрямитесь. Голова остаётся поднятой.
- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

Письменный опрос

Вопрос 1	Что такое гиподинамия, в чем ее опасность для здоровья человека?
Вопрос 2	В чем выражается специфическое воздействие физических упражнений на организм?
Вопрос 3	Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
Вопрос 4	Какие существуют упражнения без предмета для рук?
Вопрос 5	Перечислите известные вам упражнения с гантелями.

БИЛЕТ 5

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Основная цель групповых занятий фитнесом - положительное воздействие на все компоненты оздоровительного фитнеса. К ним относятся кардиореспираторная выносливость (кардиотренировки), мышечная сила и выносливость, гибкость, координация, коррекция фигуры, регуляция психофизического состояния.

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные базовые виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

Ситуационное задание № 2

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони смотрят вверх.

- Медленно описывайте руками небольшие круги диаметром около 15 сантиметров. В основном движение исходит от плеч, напряжение чувствуется в их задней части.

- Выполните пять кругов вперёд и пять назад.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

Письменный опрос

Вопрос 1	Какую пользу дает фитнес человеку?
Вопрос 2	Какие существуют упражнения на растягивание силу туловища и бедра?
Вопрос 3	Какова общая продолжительность стандартного занятия шейпингом?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения без предмета для ног?
Вопрос 5	Что означает принцип биоритмической структуры?

БИЛЕТ 1

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Как и в спорте, при планировании оздоровительной фитнес-тренировки необходимо учитывать, что все же это круглогодичный и многолетний процесс, поэтому также нужно учитывать три основных положения:

1) оздоровительная тренировка строится с учетом годичной цикличности, то есть нужно выстраивать тренинг таким образом, что будут спланированы периоды тяжелых нагрузок и более легких с чередованием;

2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия необходимо «наслаивать» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их;

3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо-и микроциклов при определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного не довосстановления, в силу чего создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыты иные принципы такой тренировки.

Ситуационное задание № 2

Упражнение: Приседания со штангой на плечах

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).

- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.

- Название движений, поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).

- Смысл упражнения (назначение упражнения).

- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.

- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
Вопрос 2	Перечислите основные принципы фитнес-тренинга.
Вопрос 3	Какова техника правильного бега?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения на силу мышц спины?
Вопрос 5	Перечислите и при необходимости опишите основные виды перемещений.

БИЛЕТ 2

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание № 1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от величины тренировочных нагрузок. В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются две, на первый взгляд, несовместимые черты - постепенность и «перерывы постепенности», то есть своего рода «скачки» нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений. Постепенность и «скачкообразность» взаимообусловлены в процессе тренировки. Максимум нагрузки в норме всегда устанавливается соответственно наличным возможностям организма на данном этапе его развития. По мере расширения функциональных и адаптационных возможностей организма человека в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать, но в процессе тренировки необходимо особенно тщательно соблюдать принципы доступности, индивидуализации и систематичности.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыв иные принципы такой тренировки.

Ситуационное задание № 2

Упражнение: Выпады со штангой

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений, поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

Письменный опрос

Вопрос 1	Какие существуют упражнения на силу мышц спины?
Вопрос 2	Что понимается под термином «фитнес»?
Вопрос 3	Каково влияние избыточного веса на организм человека?
Вопрос 4	Что представляет собой интервальная аэробика?
Вопрос 5	Охарактеризуйте уровни интенсивности занятия на тренажерах.

БИЛЕТ 3

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание №1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Как и в спорте, при планировании оздоровительной фитнес-тренировки необходимо учитывать, что все же это круглогодичный и многолетний процесс, поэтому также нужно учитывать три основных положения:

1) оздоровительная тренировка строится с учетом годичной цикличности, то есть нужно выстраивать тренинг таким образом, что будут спланированы периоды тяжелых нагрузок и более легких с чередованием;

2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия необходимо «наслаивать» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их;

3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо-и микроциклов при определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного не довосстановления, в силу чего создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыты иные принципы такой тренировки.

Ситуационное задание №2

Упражнение: Приседания со штангой на плечах

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений, поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

Письменный опрос

Вопрос 1	Что означает принцип возрастных изменений в организме?
Вопрос 2	В чем заключается профилактика переутомления и перетренированности?
Вопрос 3	Назовите соотношение белков, жиров и углеводов в рациональном питании при занятиях фитнесом.
Вопрос 4	Перечислите и опишите упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.
Вопрос 5	Какие вы знаете рекомендации по повышению уровня физической подготовленности практически здоровых взрослых людей?

БИЛЕТ 4

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание №1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от величины тренировочных нагрузок. В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются две, на первый взгляд, несовместимые черты - постепенность и «перерывы постепенности», то есть своего рода «скачки» нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений. Постепенность и «скачкообразность» взаимообусловлены в процессе тренировки. Максимум нагрузки в норме всегда устанавливается соответственно наличным возможностям организма на данном этапе его развития. По мере расширения функциональных и адаптационных возможностей организма человека в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать, но в процессе тренировки необходимо особенно тщательно соблюдать принципы доступности, индивидуализации и систематичности.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыв иные принципы такой тренировки.

Ситуационное задание №2

Упражнение: Выпады со штангой

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений, поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

Письменный опрос

Вопрос 1	С каких упражнений начинается шейпинг?
Вопрос 2	Что представляют собой строевые упражнения?
Вопрос 3	Какова целевая направленность упражнения на растягивание в силовой тренировке?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения на растягивание мышц спины?
Вопрос 5	Перечислите этапы программы бега трусцой.

БИЛЕТ 5

Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ситуационное задание №1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Как и в спорте, при планировании оздоровительной фитнес-тренировки необходимо учитывать, что все же это круглогодичный и многолетний процесс, поэтому также нужно учитывать три основных положения:

1) оздоровительная тренировка строится с учетом годичной цикличности, то есть нужно выстраивать тренинг таким образом, что будут спланированы периоды тяжелых нагрузок и более легких с чередованием;

2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия необходимо «наслаивать» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их;

3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо-и микроциклов при определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного не довосстановления, в силу чего создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыты иные принципы такой тренировки.

Ситуационное задание №2

Упражнение: Приседания со штангой на плечах

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений, поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

Письменный опрос

Вопрос 1	В чем выражается специфическое воздействие физических упражнений на организм?
Вопрос 2	Какие существуют упражнения без предмета для рук?
Вопрос 3	Перечислите известные вам упражнения с гантелями.
Вопрос 4	Охарактеризуйте движения рук при выполнении упражнений.
Вопрос 5	Какие существуют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса?