

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Технологии командообразования и саморазвития личности»

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Профессиональное образование
в сфере физической культуры и спорта»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

Содержание

Введение.....	
Теоретические основы командообразования	
Формирование команды	
Внутрикомандные процессы и отношения	
Веревочный курс как один из активных методов командообразования	
Управление взаимоотношениями в команде	
Коммуникации в команде	
Управление конфликтами в команде	
Работа в команде при организации агитации и пропаганды нравственных ценностей физической культуры	
Коучинг в профессиональном становлении и улучшении межличностных взаимоотношений в команде	

Введение

Целью освоения дисциплины «Технологии командообразования и саморазвития личности» обеспечение общих представлений о содержании организационно-методических условий проведения тренингов командообразования для повышения эффективности в сфере физической культуры и спорта.

Реализуемые компетенции:

УК-3 Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.

ОПК-4 Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу.

ОПК-6 Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта.

Результатом освоения дисциплины:

- ~ Демонстрирует знания о теории командообразования, условиях эффективной командной работы, саморазвитии членов команды в сфере физической культуры и спорта, а также способы их взаимодействия и общения.
- ~ Раскрывает способность организации и руководства команды при распределении поручений членам команды, планирует работу команды с учетом мнений и интересов членов команды для достижения поставленной цели в сфере физической культуры и спорта.
- ~ Демонстрирует знание о способах взаимодействия заинтересованных сторон в командной работе реализуя задачи в области развития физической культуры и спорта.
- ~ Отражает умение организовывать взаимодействие и информационный обмен с заинтересованными сторонами команды, реализуя конкретные направления деятельности в области развития физической культуры и спорта.
- ~ Формулирует способы агитационной и просветительской деятельности в командной работе, реализуя задачи формирования культуры здоровья, нравственных ценностей физической культуры, идеи олимпизма у общества.
- ~ Отражает умение организовывать работу в команде при информационной пропаганде ориентированной на формирование общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.

Целью данных методических указаний является оказание учебно-методической помощи магистранту в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

Методические указания предназначены для подготовки магистрантов к практическим (семинарским) занятиям. В процессе подготовки к семинарским занятиям необходимо ознакомиться с планом предстоящего семинара, основным и дополнительным списком рекомендуемой литературы по данной теме, внимательно изучить методические рекомендации по проведению занятия, выписать и освоить незнакомые термины и понятия, тезисно или развернуто подготовиться к занятию по пунктам плана.

По заочной форме обучения в соответствии с рабочей программой дисциплины предусмотрены два занятия в виде практических (семинарских) занятий, остальные занятия вынесены на самостоятельную работу для освоения дисциплины в полном объеме.

Практическое занятие

Тема 1. Теоретические основы командообразования

Цель: формирование знаниевой составляющей о теоретических основах командообразования.

Знания и умения, приобретаемые студентами: студенты должны усвоить знания о теории командообразования, условиях эффективной командной работы, о способах взаимодействия заинтересованных сторон в командной работе, способы агитационной и просветительской деятельности в командной работе, реализуя задачи формирования культуры здоровья, нравственных ценностей физической культуры, идеи олимпизма у общества, ориентироваться в особенностях организации и руководства команды при распределении поручений членам команды, взаимодействии и информационном обмене с заинтересованными сторонами команды, отражать умение организовывать работу в команде при информационной пропаганде ориентированной на формирование общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.

Актуальность темы определяется тем, что в ее рамках осваиваются ключевые понятия дисциплины и формируется базовое представление о теоретических основах командообразования.

Организационная форма занятия: семинар-дискуссия. Семинар представляет собой диалогическое общение участников, в процессе которого обсуждаются актуальные теоретические и практические проблемы в рамках данной темы. Каждый из участников собеседования учится точно выражать свои мысли при выступлении, активно отстаивать свою точку зрения, аргументированно возражать или опровергать ошибочную позицию.

Теоретическая часть

Подготовка к практическому занятию предусматривает изучение теоретического материала, посвященного различиям в понятиях команды и командообразования. Акцентируется внимание на определениях:

Тренинг командообразования (тимбилдинг) - вид корпоративного тренинга, который представляет собой один из способов формирования эффективных коммуникаций внутри организации

Тренинг (от англ. train - тренироваться) рассматривается как «способ, точнее, совокупность различных приемов и способов, направленных на развитие у человека тех или иных навыков и умений.

команда — «сплоченная рабочая группа, трудовой коллектив, для которой характерно взаимопонимание и слаженная, согласованная работа».

В узком значении о команде можно говорить как о высоко сплоченной группе, обладающей определенными признаками, такими как общая коллективная цель, единство формальной и неформальной организации, кооперативный стиль управления, размытость лидерства, равноправие

членов команды, высокая вовлеченность в работу и активное участие всех членов команды в принятие решений и другие.

Команда представляет собой рабочую группу, в которой реализуется более тесное взаимодействие участников и наблюдается их взаимная зависимость. Члены команды, в отличие от участников рабочей группы, трудятся исключительно совместно непосредственно на рабочем месте. Цель работы команды — «совокупное достижение стратегических и тактических целей», задачи, стоящие перед командой — комплексные, требующие объединения знаний, навыков и опыта сотрудников для достижения наивысшего уровня результативности. Следует отметить, что группа со временем может выйти на новый уровень и стать командой, при условии постоянного повышения своего потенциала в области организационной структуры, квалификации и кооперации.

Вопросы, выносимые на обсуждение

1. Понятие о командообразовании. Тимбилдинг.
2. Типы команд.
3. Сущность командообразования.
4. Команда и группа: сходства и отличия.
5. Основные функции команды.
6. Основные признаки команды и группы.
7. Отличия команды от малой группы.
8. Лидерство в команде.
9. Преимущества и недостатки работы в команде

Литература: основная (1-2), дополнительная (1-2)

Практическое занятие

Тема 2. Формирование команды

Цель: формирование знаниевой составляющей об особенностях формирования команды.

Знания и умения, приобретаемые студентами: студенты должны усвоить знания о теории командообразования, условиях эффективной командной работы, о способах взаимодействия заинтересованных сторон в командной работе, способы агитационной и просветительской деятельности в командной работе, реализуя задачи формирования культуры здоровья, нравственных ценностей физической культуры, идеи олимпизма у общества, ориентироваться в особенностях организации и руководства команды при распределении поручений членам команды, взаимодействии и информационном обмене с заинтересованными сторонами команды, отражать умение организовывать работу в команде при информационной пропаганде ориентированной на формирование общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.

Актуальность темы определяется тем, что в ее рамках осваиваются ключевые понятия дисциплины и формируется базовое представление о принципах организации командной работы.

Организационная форма занятия: семинар-дискуссия. Семинар представляет собой диалогическое общение участников, в процессе которого обсуждаются актуальные теоретические и практические проблемы в рамках данной темы. Каждый из участников собеседования учится точно выражать свои мысли при выступлении, активно отстаивать свою точку зрения, аргументированно возражать или опровергать ошибочную позицию.

Теоретическая часть

Подготовка к практическому занятию предусматривает изучение теоретического материала, посвященного принципам организации командной работы: добровольность вхождения в команду, коллективное исполнение работы, коллективная ответственность, достойная значимость (стимул) стимулирования команды за конечный результат, автономное самоуправление команды, повышенная исполнительская дисциплина. Рассматривается эффективность команды определяется на основании трех основных показателей: уровень эффективности межличностного взаимодействия; уровень согласованности действий в работе на общий результат; результативность, продуктивность.

При ознакомлении с материалами необходимо изучить этапы командообразования: предварительный этап (оценка ситуации и планирование), активное командообразование (непосредственная реализация программы мероприятий по созданию команды), обеспечение и поддержка.

Вопросы, выносимые на обсуждение:

1. Принципы организации командной работы.
2. Основные категории команд.
3. Пути формирования команды.
4. Этапы командообразования.

Задания:

Задание 1.

- Запишите несколько ваших личных ассоциаций, связанных с понятием «команда». Проанализируйте полученный список.
- Какие ассоциации имеют отношение к вашей профессиональной или учебной деятельности?
- Какими качествами должна обладать, на ваш взгляд, идеальная команда, команда вашей мечты? Дайте определение такой команды.
- Не каждая группа становится командой или коллективом. Произойдет это или нет, зависит от многих факторов. Перечислите основные факторы, влияющие на формирование вашей команды.

Задание 2.

- Разделитесь на группы по 5–7 человек. Придумайте название команды, ее девиз. Выберите командира. Обсудите, что конкретно ваша команда могла бы сделать для физической культуры и спорта.

- Обсудите всей группой идеи каждой команды и выберите одну из них для реализации.

- В командах определите план реализации вашей идеи, определите ответственного за выполнение каждого пункта плана и затем всей группой наметьте совместный план действий.

- Создайте советы, отвечающие за реализацию каждого пункта плана, включив в каждый совет по одному представителю от команды.

- Советам определить последовательность выполнения плана и необходимые для этого средства. Определить ответственных за каждый этап выполнения задачи и обеспечение средствами для выполнения каждого этапа. Определить роль каждой команды на каждом этапе выполнения задания и через представителей каждой команды довести задание до их команд.

- Начните реализацию общего плана действий.

Литература: основная (1-2), дополнительная (1-2)

Практическое занятие

Тема 3. Внутриккомандные процессы и отношения

Цель: формирование знаниевой составляющей, затрагивающей особенности внутриккомандных процессов и отношений

Знания и умения, приобретаемые студентами: студенты должны усвоить знания о теории командообразования, условиях эффективной командной работы, о способах взаимодействия заинтересованных сторон в командной работе, способы агитационной и просветительской деятельности в командной работе, реализуя задачи формирования культуры здоровья, нравственных ценностей физической культуры, идеи олимпизма у общества, ориентироваться в особенностях организации и руководства команды при распределении поручений членам команды, взаимодействии и информационном обмене с заинтересованными сторонами команды, отражать умение организовывать работу в команде при информационной пропаганде ориентированной на формирование общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.

Актуальность темы определяется тем, что в ее рамках осваиваются ключевые понятия дисциплины и формируется базовое представление о ролях в команде.

Организационная форма занятия: семинар-дискуссия. Семинар представляет собой диалогическое общение участников, в процессе которого обсуждаются актуальные теоретические и практические проблемы в рамках данной темы. Каждый из участников собеседования учится точно выражать свои мысли при выступлении, активно отстаивать свою точку зрения, аргументированно возражать или опровергать ошибочную позицию.

Теоретическая часть

Подготовка к практическому занятию предусматривает изучение теоретического материала, посвященного понятию «роль», командные роли в команде. Необходимо рассмотреть в групповой работе следующие аспекты. Содержательный - совместная работа по решению задач, определению направлений деятельности, поиску средств ее достижения. Качественный - совместная работа по формированию сплоченной, «сыгранной» команды по перестройке мышления участников, развитию ролевых отношений, по выработке навыков совместной работы, формированию групповой культуры. Структурный - формирование группы, определение состава участников, определение продолжительности совместной работы, ролевой и позиционной структуры группы. Координационный - для планирования, организации и контроля работы группы требуется еще один компонент - координатор. В качестве координатора может выступать консультант, руководитель.

Выделяются следующие роли.

Исполнитель (Implementer) Функции: выполнение поставленных задач, доведение дела до результата. Типичные черты: консервативен, обязателен, ответственен. Положительные качества: дисциплинированность, надежность и практичность, предусмотрительность, здравый смысл, трудолюбие, квалификация, самодисциплина. Допустимые недостатки: недостаток гибкости, медленно откликается.

Координатор (Co-Ordinator) Функции: определяет общие цели, руководит процессом принятия решений, умело делегирует полномочия. Типичные черты: спокоен, уверен в себе, контролирует себя. Положительные качества: хороший руководитель, обладает способностью понять и использовать любые здравые предложения без предубеждений, целеустремленностью. Допустимые недостатки: средний уровень интеллекта и творческих способностей, может попадать под влияние других.

Мотиватор (Shaper-Driver) Функции: стимулирует других. Типичные черты: состязателен, динамичен. Положительные качества: не теряет самообладания в напряженной обстановке; обладает настойчивостью и мужеством для преодоления препятствий, энергией и готовностью бросить вызов инерции, неэффективности. Допустимые недостатки: легко провоцируем, раздражителен, может раздражать других людей, задевать их чувства.

Генератор идей (Innovator) Функции: решает сложные проблемы. Типичные черты: креативный и неортодоксально мыслящий индивидуалист. Положительные качества: одаренность, воображение, интеллект, знания. Допустимые недостатки: может «витать в облаках», склонен не обращать внимания на практические детали и формальности.

Исследователь ресурсов (Resource Investigator) Функции: связующее звено с внешней средой, анализирует возможности. Типичные черты: экстравертный, веселый, коммуникабельный энтузиаст. Положительные качества: способность контактировать с людьми и узнавать новое;

способность отвечать на вызовы. Допустимые недостатки: излишне оптимистичен, склонен терять интерес сразу после того, как проходит начальная увлеченность.

Аналитик (Evaluator-Critic) Функции: рассматривает все варианты и делает безошибочные выводы. Типичные черты: благоразумный, спокойный, осторожный. Положительные качества: стратегически мыслящий и проницательный, рассудительный, честный. Допустимые недостатки: не имеет склонности или способности мотивировать других.

Вдохновитель команды (Team Builder) Функции: выслушивает и понимает каждого, предотвращает трения и успокаивает людей. Типичные черты: коммуникабельный, мягкий, восприимчивый, спокойный, отзывчивый, дипломатичный. Положительные качества: способность приспосабливаться к людям и ситуациям, способность укреплять командный дух. Допустимые недостатки: нерешительность в кризисных ситуациях, легко поддается влиянию.

Контролер (Inspector-Completer) Функции: побуждает группу все делать вовремя и до конца; ищет ошибки и упущения. Типичные черты: старательный, организованный, беспокойный, добросовестный, осмотрительный, педантичный. Положительные качества: способность контролировать исполнение и доводить дело до конца; стремление к совершенству. Допустимые недостатки: склонность уделять чрезмерное внимание мелочам, нежелание ограничиться удовлетворительным вместо лучшего; может быть придирчив.

Чтобы управленческая команда была эффективна, нужно, чтобы все эти роли выполнялись членами группы, чтобы они взаимно дополняли друг друга. При этом один член группы может выполнять две и больше ролей.

Вопросы, выносимые на обсуждение:

1. Понятие «роль».
2. Командные роли в команде.

Литература: основная (1-2), дополнительная (1-2)

Практическое занятие

**Тема 4. Вербочный курс как один из активных методов
командообразования**

Цель: формирование знаниевой составляющей раскрывающей особенности проведения вербального курса как одного из активных методов командообразования.

Знания и умения, приобретаемые студентами: студенты должны усвоить знания о теории командообразования, условиях эффективной командной работы, о способах взаимодействия заинтересованных сторон в командной работе, способы агитационной и просветительской деятельности в командной работе, реализуя задачи формирования культуры здоровья, нравственных ценностей физической культуры, идеи олимпизма у общества, ориентироваться в особенностях организации и руководства команды при распределении поручений членам команды, взаимодействии и

информационном обмене с заинтересованными сторонами команды, отражать умение организовывать работу в команде при информационной пропаганде ориентированной на формирование общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.

Актуальность темы определяется тем, что в ее рамках осваиваются ключевые понятия дисциплины и формируется представление о веревочном курсе.

Организационная форма занятия: семинар-дискуссия. Семинар представляет собой диалогическое общение участников, в процессе которого обсуждаются актуальные теоретические и практические проблемы в рамках данной темы. Каждый из участников собеседования учится точно выразить свои мысли при выступлении, активно отстаивать свою точку зрения, аргументированно возражать или опровергать ошибочную позицию.

Теоретическая часть

Подготовка к практическому занятию предусматривает изучение теоретического материала, посвященного организации веревочного курса, который рассматривается как систематизированный активный тренинг командообразования и личностного роста.

Программа тренинга представляет собой комплекс упражнений, которые развивают в участниках «командный дух», чувство доверия, ответственности и уважения к каждому участнику коллектива. Эти упражнения состоят из интересных задач, которые можно выполнить только всей командой с полной отдачей каждого участника.

«Веревоочный курс» стимулирует участников тренинга к командной работе и командному взаимодействию, вырабатывает чувство уверенности в собственных силах, повышает самооценку.

«Веревоочный курс» может проводиться одновременно для нескольких групп. В каждой группе упражнение проводит специально подготовленный ведущий.

Цель: сплочение группы в процессе преодоления трудностей, создание атмосферы взаимного доверия и поддержки в коллективе.

Задачи:

1. Создание атмосферы доверия, взаимовыручки, поддержки.
2. Адаптация учащихся и быстрое вхождение в коллектив группы.
3. Создание взаимодействия, сотрудничества, коммуникации между участниками команды.
4. Налаживание эффективных межличностных взаимоотношений между участниками.

Веревоочный курс имеет очень большую эффективность за счет того что в процессе выполнения задания участники получают реальный жизненный опыт, для успешного выполнения заданий необходимо применять качества необходимые и при выполнении работы в офисе. В отличие от офисной работы ошибки и недоработки при выполнении заданий веревочного курса

всегда видны и заметны. Кроме того в веревочном курсе как и в других методах тимбилдинга, ярко прослеживаются лидерские способности сотрудников.

Суть подобного рода заданий заключается в преодолении некоего маршрута или препятствий по заранее обговоренным правилам и четким временным рамкам.

Упражнения подобраны таким образом, что их выполнение возможны только при грамотной и слаженной работе всей команды без исключения.

Правильность и своевременность выполнения упражнений низкого веревочного курса – осуществляет инструктор (тренер), он так же выставляет оценки команде в оценочный лист или в маршрутный бюллетень.

Страховку при выполнении упражнений осуществляют, как правило, сами участники тимбилдинга. Команды выполняют упражнения по круговой системе, перемещаясь от одного упражнения к другому по заранее составленному маршрутному листу.

Таким образом, все команды должны выполнить все запланированные в маршрутном листе задания и упражнения согласно установленному таймингу.

Состав команды (по классическим канонам Низкого Вевочного Курса), может быть от 8 до 12 человек. Оптимальным количеством участников в команде является 10 человек, при общей численности участников тренинга до 100 человек.

Таким образом, 10 команд по 10 человек – это оптимальный на наш взгляд вариант проведения низкого веревочного курса (и высотного), при котором можно уложиться в стандартное время тимбилдинга – 4 часа.

Для организации и проведения Вевочного курса необходимо сформировать команды, выработать критерии оценки команд, продумать обратную связь, подобрать инструкторский состав.

Вопросы, выносимые на обсуждение

1. Базис веревочного курса: упражнения для разогрева, разминки, основные упражнения, упражнения индивидуального прорыва, заключительные упражнения.

2. Мотивации команды на оказание физической поддержки друг друга.

3. Формирование ценностей физической культуры в процессе организации веревочного курса.

Литература: основная (1-2), дополнительная (1-2)

Практическое занятие.

Тема 5. Управление взаимоотношениями в команде

Цель: формирование знаниевой составляющей компетенции об особенностях управления взаимоотношениями в команде.

Знания и умения, приобретаемые студентами: студенты должны усвоить знания о теории командообразования, условиях эффективной командной работы, о способах взаимодействия заинтересованных сторон в

командной работе, способы агитационной и просветительской деятельности в командной работе, реализуя задачи формирования культуры здоровья, нравственных ценностей физической культуры, идеи олимпизма у общества, ориентироваться в особенностях организации и руководства команды при распределении поручений членам команды, взаимодействии и информационном обмене с заинтересованными сторонами команды, отражать умение организовывать работу в команде при информационной пропаганде ориентированной на формирование общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.

Актуальность темы определяется тем, что в ее рамках осваиваются ключевые понятия дисциплины и формируется представление об управлении взаимоотношениями в команде.

Организационная форма занятия: семинар-дискуссия. Семинар представляет собой диалогическое общение участников, в процессе которого обсуждаются актуальные теоретические и практические проблемы в рамках данной темы. Каждый из участников собеседования учится точно выражать свои мысли при выступлении, активно отстаивать свою точку зрения, аргументированно возражать или опровергать ошибочную позицию.

Теоретическая часть

Подготовка к практическому занятию предусматривает изучение теоретического материала, посвященного формальным и неформальным группам. Любая эффективно работающая команда состоит из личностей, обладающих навыками, необходимыми для достижения индивидуальных и групповых целей. Крайне важно, чтобы каждый специалист в эффективной команде умел транслировать свои знания и умения на всю группу. В успешной команде точно знают о грамотной коммуникации, активном слушании, важности обратной связи и своевременного реагирования на критические моменты. Все члены эффективной команды несут ответственность за достижение целей и глобальной стратегии компании и мотивированы на то, чтобы преуспевать в бизнесе. Они доверяют друг другу и поддерживают друг друга.

Конкуренция - взаимодействие, в котором отдельные люди или группы состязаются за ограниченные ресурсы - неизбежна. В зависимости от того, как к ней относятся, внутренняя конкуренция может стимулировать качество и инновации, повышая конкурентоспособность организации на рынке - или же вызвать конфликт, подрывающий способность компании успешно соперничать с внешними конкурентами. Также необходимо изучить принципы развития здоровой конкуренции.

Психология конкуренции, согласно одной из биологизаторских концепций, — это неотъемлемая часть человека, заложенная в нем природой. Люди всегда находились в конкурентных отношениях.

Склонность к соперничеству впервые была формализована в спорте. Из самых ранних записей известно, что греки проводили свои Олимпийские

игры, по крайней мере, с 776 г. до н. э. Однако считается, что к тому времени игры в Греции проводились уже более 500 лет. Концепция соревнований перешла и в научный мир. В XVIII веке состязания появились в академиях. Организовывались они для того, чтобы способствовать решению важных математических и научных проблем. В образовании одним из первых принцип состязательности ввел педагог Марк Верриус Флаккус в конце 1-го века до нашей эры. Еще одним доказательством стали отчеты (De Ordine Docendietstudendi) итальянского ученого Баттиста Гуарино (1434–1513), который писал о том, что учителя должны воздерживаться от физических наказаний учеников. Он считал, что лучше всего стимулирует конкуренция.

Конкуренция сопровождается эмоциональной вовлеченностью в борьбу, которая приводит или к кооперации, или к разрозненности в группе. Это зависит от самооценки и уверенности индивидов себе: если они открыты, самодостаточны, они раскроют свой потенциал в процессе соревнования и не станут вредить другим. В противном случае могут возникнуть и недоверие, агрессия.

В соревновании вы делаете что-то ради получения вознаграждения. Такие стимулы работают только в определенных условиях. И мотивация пропадает сразу же, как соревнование заканчивается. Психологические исследования показали, что внешние стимулы «вытесняют» внутреннюю мотивацию.

Вопросы, выносимые на обсуждение

1. Формальные и неформальные группы.
2. Специфика управления взаимоотношениям в неформальной группе.
3. Специфика управления взаимоотношениям в формальной группе.
4. Модели поведения в команде.
5. Конкуренция в команде.
6. Саморазвитие личности..

Литература: основная (1-2), дополнительная (1-2).

Практическое занятие

Тема 6. Коммуникации в команде

Цель: формирование знаниевой составляющей, отражающей коммуникации в команде

Знания и умения, приобретаемые студентами: студенты должны усвоить знания о теории командообразования, условиях эффективной командной работы, о способах взаимодействия заинтересованных сторон в командной работе, способы агитационной и просветительской деятельности в командной работе, реализуя задачи формирования культуры здоровья, нравственных ценностей физической культуры, идеи олимпизма у общества, ориентироваться в особенностях организации и руководства команды при распределении поручений членам команды, взаимодействии и информационном обмене с заинтересованными сторонами команды, отражать умение организовывать работу в команде при информационной

пропаганде ориентированной на формирование общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.

Актуальность темы определяется тем, что в ее рамках осваиваются ключевые понятия дисциплины и формируется представление о коммуникациях в команде.

Организационная форма занятия: семинар-дискуссия. Семинар представляет собой диалогическое общение участников, в процессе которого обсуждаются актуальные теоретические и практические проблемы в рамках данной темы. Каждый из участников собеседования учится точно выражать свои мысли при выступлении, активно отстаивать свою точку зрения, аргументированно возражать или опровергать ошибочную позицию.

Теоретическая часть

Коммуникация рассматривается как обмен информацией между людьми с целью определения проблем и поиска решений. Понятие «коммуникация» имеет двойной смысл. Во-первых, оно фиксирует статику взаимодействия, например, акт, письменный документ, несущий информацию и через это устанавливающий и поддерживающий фактические контакты. Во-вторых, фиксирует динамику, процесс взаимодействия, контакты, отношения.

Главная цель межличностных коммуникаций – достижение взаимопонимания. Коммуникация представляет собой социальный процесс, отражающий общественную структуру и выполняющий в ней связующую функцию: достижение социальной общности при сохранении индивидуальности каждого ее элемента. Выделяют следующие **основные функции** коммуникативного процесса.

1. Управленческая (побуждение правоотношения) является генетически и структурно исходной. Управленческие коммуникации – это совокупность информационных связей между субъектами управленческой деятельности по вертикали, горизонтали (внутренняя среда) и с внешней общественной средой.

2. Фатическая, связанная с установлением и поддержанием контактов. Провозглашение организационных норм и ценностей, влияние на взгляды и позиции людей, развитие понимания значимости изменений и совершенствования. Улучшение коммуникации (взаимодействие между сотрудниками одного или нескольких подразделений).

3. Информативная характеризуется передачей реальных или вымышленных сведений, обеспечивающих предоставление и получение обратной связи. Межличностные коммуникации связаны с расширением знаний и в результате развивают такие навыки как умение эффективно слушать, расставлять приоритеты, планировать действия; меняют установки людей и их поведение. Реализация данной функции позволяет сотруднику узнать и использовать все возможности своей личности в контексте командной работы.

4. Эмотивная (возбуждение эмоционального переживания) реализуется в форме поощрения в организации взаимной кооперации и развитии чувства общности, побуждения людей к действию. Она позволяет создать положительный эмоциональный фон делового взаимодействия в команде.

5. Побудительная (убеждение, внушение, приказ, просьба) обеспечивает стимулирование командного обучения и обмена знаниями, поддержание непрерывного обновления знаний сотрудников и достижение прозрачности. Данная функция способствует созданию в команде обстановки доверия и взаимопомощи.

6. Регулятивная (формирование навыков поведения в обыденных и конфликтных ситуациях) характеризуется выработкой алгоритмов совместного решения проблем. В ходе регулирования и координации индивидуальных усилий с последующим созданием единого упорядоченного организационного процесса происходит повышение уверенности членов команды в своих силах.

Стратегические способы оптимизировать общение в команде

- ~ умение слушать
- ~ способность формулировать четкие цели
- ~ способность убеждать
- ~ готовность к сотрудничеству
- ~ взаимопонимание
- ~ способность вдохновить участников
- ~ умение критиковать конструктивно и выслушивать критику
- ~ способность к самоанализу и анализу результатов взаимодействия
- ~ общий стиль управления
- ~ уважение друг к другу

Вопросы, выносимые на обсуждение

1. Определение и функции общения.
2. Проблемы и барьеры в общении.
3. Гендерные особенности в процессе коммуникации.
4. Способы интерпретации невербального поведения.

Литература: основная (1-2), дополнительная (1-2)

Практическое занятие

Тема 7. Управление конфликтами в команде

Цель: формирование знаниевой составляющей, отражающей управление конфликтами в команде

Знания и умения, приобретаемые студентами: студенты должны усвоить знания о теории командообразования, условиях эффективной командной работы, о способах взаимодействия заинтересованных сторон в командной работе, способы агитационной и просветительской деятельности в командной работе, реализуя задачи формирования культуры здоровья, нравственных ценностей физической культуры, идеи олимпизма у общества,

ориентироваться в особенностях организации и руководства команды при распределении поручений членам команды, взаимодействии и информационном обмене с заинтересованными сторонами команды, отражать умение организовывать работу в команде при информационной пропаганде ориентированной на формирование общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.

Актуальность темы определяется тем, что в ее рамках осваиваются ключевые понятия дисциплины и формируется представление об управлении конфликтами в команде.

Организационная форма занятия: семинар-дискуссия. Семинар представляет собой диалогическое общение участников, в процессе которого обсуждаются актуальные теоретические и практические проблемы в рамках данной темы. Каждый из участников собеседования учится точно выражать свои мысли при выступлении, активно отстаивать свою точку зрения, аргументированно возражать или опровергать ошибочную позицию.

Теоретическая часть

Учет принципов управления конфликтами способствует более гибкому поведению в условиях конфликтного взаимодействия. В одних ситуациях целесообразно управление по слабым сигналам: когда нечто может произойти. А в других – управление осуществляется с учетом реперных точек, т.е. по контрольным моментам. К принципам управления конфликтами можно отнести:

- принцип авторитетного третьего для обеих конфликтующих сторон;
- принцип обнажения агрессии;
- принцип принудительного слушания собеседника;
- принцип подмены позиций.

С указанными принципами определенным образом соотносятся стратегии управления конфликтами.

Стратегия управления конфликтами строится на следующих принципах:

- принцип опережающего, превентивного воздействия;
- принцип разумной достаточности в реагировании на возникшую конфликтную проблему;
- принцип нелинейной оптимизации социального взаимодействия предполагает не прямое воздействие на участников конфликтной ситуации;
- принцип конструктивной доминанты в условиях конфликтного взаимодействия.

Процесс управления конфликтами состоит из серии непрерывных, взаимосвязанных действий, включающих:

- целеполагание (в том числе принятие и реализацию решений);
- координацию совместных действий;
- контроль за соблюдением стандартов командного поведения и выполнением принятых решений.

Управление конфликтами задает отношение субординации (упорядочение сверху вниз), координации (упорядочение горизонтально), реординации (упорядочение снизу-вверх). Изменяя один элемент конфликтной ситуации, мы можем управлять течением конфликта в целом. Воздействие путем моделирования конструктивного конфликта может быть стимулирующим или профилактическим. Управление конфликтами в широком смысле связано с манипуляциями и воздействием на причины конфликта. Управление в узком смысле обеспечивает разрешение конфликта или его эпизодов.

Для управления конфликтом важно целенаправленно учитывать специфику внешних и внутренних условий.

К внутренним условиям эффективного управления конфликтами относятся:

- адекватное отражение конфликта обеспечивает понимание его сущности;
- своевременное установление причинно-следственных отношений в конфликте способствует осознанию конфликта самими участниками;
- доверие к руководителю со стороны подчиненных, тактичный характер вмешательства;
- учет особенностей и, в случае необходимости, коррекция социального опыта участников конфликта;
- умение предвидеть возможные варианты поведения участников конфликта.

Вопросы, выносимые на обсуждение

1. Конфликты как проявление противоречий.
2. Особенности конфликтов в команде.
3. Типы конфликтов и эффективность работы в команде.
4. Формы поведения в конфликтной ситуации.
5. Практические навыки управления конфликтами.

Литература: основная (1-2), дополнительная (1-2)

Практическое занятие

Тема 8. Работа в команде при организации агитации и пропаганды нравственных ценностей физической культуры

Цель: формирование знаниевой составляющей, отражающей работу в команде при организации агитации и пропаганды нравственных ценностей физической культуры.

Знания и умения, приобретаемые студентами: студенты должны усвоить знания о теории командообразования, условиях эффективной командной работы, о способах взаимодействия заинтересованных сторон в командной работе, способы агитационной и просветительской деятельности в командной работе, реализуя задачи формирования культуры здоровья, нравственных ценностей физической культуры, идеи олимпизма у общества, ориентироваться в особенностях организации и руководства команды при

распределении поручений членам команды, взаимодействии и информационном обмене с заинтересованными сторонами команды, отражать умение организовывать работу в команде при информационной пропаганде ориентированной на формирование общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.

Актуальность темы определяется тем, что в ее рамках осваиваются ключевые понятия дисциплины и формируется представление о работе в команде при организации агитации и пропаганды нравственных ценностей физической культуры

Организационная форма занятия: семинар-дискуссия. Семинар представляет собой диалогическое общение участников, в процессе которого обсуждаются актуальные теоретические и практические проблемы в рамках данной темы. Каждый из участников собеседования учится точно выражать свои мысли при выступлении, активно отстаивать свою точку зрения, аргументированно возражать или опровергать ошибочную позицию.

Теоретическая часть

Физическая культура и массовый спорт являются частью общей культуры человека, во многом определяют его поведение, принципы и идеалы, развивают физические, эстетические и нравственные качества личности, способствуют профилактике заболеваний, физической и психоэмоциональной реабилитации человека, сплочению семьи и организации досуга. Физическая активность и здоровье сотрудников любой организации – залог высокой работоспособности и активной жизненной позиции. Очевидно, что больной человек не способен хорошо работать. Занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью развивают и дают возможность проявить лучшие человеческие качества: честность, настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность.

Физкультурно-оздоровительный сервис относится к сфере социально-культурных услуг. Исполнитель услуги – предприятие или предприниматель, выполняющий работы по реализации и организации услуги.

Услуга – это совокупность мероприятий, выполняемых для удовлетворения нужд и потребностей клиентов, обладающих законченностью и имеющих определенную стоимость.

По форме потребления физкультурно-оздоровительные услуги подразделяются на индивидуальные (самостоятельные занятия физическими упражнениями и видами спорта или индивидуальные занятия под руководством инструктора) и массовые (групповые занятия физическими упражнениями и видами спорта в секциях, клубах и т. п.). По характеру потребностей, для удовлетворения которых предназначены те или иные услуги, их можно классифицировать следующим образом:

собственно, физкультурно-спортивные (обеспечение занятий физическими упражнениями и видами спорта с различными целями, в разнообразных организационных формах, платно либо бесплатно и т. п.);

~ спортивно-зрелищные (присутствие на спортивных соревнованиях, просмотр их по телевидению и т. п.);
~ консультационные (персональные консультации, касающиеся средств, методов и форм занятий физическими упражнениями, видами спорта, лечебной физической культурой и т. п.);
~ образовательные (получение профессионального среднего или высшего образования в области физической культуры и т. п.);
~ дополнительного образования (обучение в школах гимнастики и фигурного катания, занятия в спортивных школах, секциях и т. п.);
~ посреднические (подготовка пакета документов, необходимых для создания физкультурно-спортивной организации, приобретение оборудования для фитнес-клуба и т. п.);
~ коммерческие (спонсорская помощь, лотерейная и подобная ей деятельность и т. п.).

По степени важности для потребителя выделяют услуги:
~ основные (активные занятия физическими упражнениями и видами спорта на базе научно обоснованных методик, при регламентированном времени занятий, под руководством специалистов и т. п.);
~ дополнительные (пассивное оздоровление и рекреация с использованием различных разновидностей массажа, бань, соляриев и т. п.);
~ сопутствующие (обеспечение вспомогательного обслуживания в виде проведения консультаций, занятий с детьми, предоставления специализированного питания, камер хранения, автостоянок и т. п.).

Физкультурно-оздоровительные услуги лишь часть услуг в сфере физической культуры и спорта. Физкультурно-оздоровительные услуги – это, как правило, услуги платные, коммерческие, массовые или индивидуальные. Это собственно физкультурно-оздоровительные услуги, т. е. услуги, связанные с обеспечением занятий физическими упражнениями и видами спорта в целях оздоровления и физического развития, в разнообразных организационных формах.

Вопросы, выносимые на обсуждение

1. Цель работы организаций при предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг.
2. Дайте определение понятия «услуга».
3. Раскройте основные типы классификации услуг.
4. Каковы основные характеристики физкультурно-оздоровительной услуги?
5. Агитационная и пропагандистская работа в организации каждого члена команды.
6. Личный пример в организации агитации и пропаганды нравственных ценностей физической культуры.

Литература: основная (1-2), дополнительная (1-2)

Практическое занятие 9

Тема 8. Коучинг в профессиональном становлении и улучшении межличностных взаимоотношений в команде:

Цель: формирование знаниевой составляющей, отражающей понятие коучинг в профессиональном становлении и улучшении межличностных взаимоотношений в команде.

Знания и умения, приобретаемые студентами: студенты должны усвоить знания о теории командообразования, условиях эффективной командной работы, о способах взаимодействия заинтересованных сторон в командной работе, способы агитационной и просветительской деятельности в командной работе, реализуя задачи формирования культуры здоровья, нравственных ценностей физической культуры, идеи олимпизма у общества, ориентироваться в особенностях организации и руководства команды при распределении поручений членам команды, взаимодействии и информационном обмене с заинтересованными сторонами команды, отражать умение организовывать работу в команде при информационной пропаганде ориентированной на формирование общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.

Актуальность темы определяется тем, что в ее рамках осваиваются ключевые понятия дисциплины и формируется представление о коучинге в профессиональном становлении и улучшении межличностных взаимоотношений в команде.

Организационная форма занятия: семинар-дискуссия. Семинар представляет собой диалогическое общение участников, в процессе которого обсуждаются актуальные теоретические и практические проблемы в рамках данной темы. Каждый из участников собеседования учится точно выражать свои мысли при выступлении, активно отстаивать свою точку зрения, аргументированно возражать или опровергать ошибочную позицию.

Теоретическая часть

Командный коучинг применяется в целях поддержки и активизации процесса создания новой команды, повышения эффективности работы уже действующей команды, достижения значительного положительного эффекта от внедрения новых подходов, инструментов менеджмента в организации¹. Также данный инструмент эффективен в работе над проектами, в частности, он позволяет прояснить связь личных целей участников с целями организации, усилить сплоченность команды, выйти на новые цели и установить их соотношение с достигнутыми результатами, помочь влиться в команду новым участникам, выстроить эффективное взаимодействие, сформировать общие, разделяемые всеми участниками нормы и правила, обеспечить их выполнение, создать условия для появления новых идей и проектов, выработать стратегию развития команды и меры по ее реализации, провести анализ результатов, сделать выводы и извлечь уроки.

Отличия командного и группового коучинга

Помимо командного коучинга, выделяется также групповой коучинг. Их отличие заключается, прежде всего, в том, что первый проводится для специалистов, объединенных и работающих совместно над реализацией единой цели. В то время как групповой коучинг подразумевает работу с участниками, имеющими одинаковый интерес, но не объединенных общей целью.

Командный коучинг

- Работа со специалистами, объединенных и работающих совместно над реализацией единой цели.

- Высокая вовлеченность членов команды.

- Общие обязательства и ответственность за результаты.

Групповой коучинг

- Работа с участниками, имеющими одинаковый интерес, но не объединенных общей целью.

- Относительно низкая вовлеченность участников группы.

- Нет общих обязательств и ответственности за общие результаты.

Коучинг можно определить, как профессиональная помощь человеку в определении и достижении личных целей. Какие задачи помогает решать коучинг в управлении персоналом:

- профессиональный рост, в том числе помощь в продвижение по карьерной лестнице;

- индивидуальное развитие менеджеров, развитие как профессиональной, так и эмоциональной компетенции;

- навыки тайм-менеджмента и делегирование полномочий;

- успех в ведении переговоров;

- развитие лидерских качеств;

- формирование своей команды единомышленников; командная работа в формировании стратегии, анализ взаимодействия в команде;

- эффективная межличностная коммуникация.

Так, коучинг способен повысить уровень межличностных отношений в коллективе, помогает более эффективному разрешению конфликтов, а также коучинг улучшает взаимодействие между руководителями и подчиненными.

Вопросы, выносимые на обсуждение

1. Понятие коучинг, отличия коучинга от наставничества.

2. Стадии коучинга.

3. Преимущества коучинга.

Литература: основная (1-2), дополнительная (1-2)

Перечень основной литературы:

1. Басманова, Н. И. Тренинг командообразования Электронный ресурс / Басманова Н. И. : учебное пособие. - Королёв : МГОТУ, 2019. - 59 с. - ISBN 978-5-4499-0549-9, экземпляров неограниченно

2. Чегринцова,, С. В. Лидерство и командообразование в организации: учебное пособие / С. В. Чегринцова. - Лидерство и командообразование в организации,2026-09-14. - Электрон. дан. (1 файл). - Тверь: Тверской государственный университет, 2020. - 115 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров неограниченно

Перечень дополнительной литературы:

1. Ридецкая, О.Г. Эффективное лидерство: хрестоматия: учебно-методический комплекс / О.Г. Ридецкая. - Москва: Директ-Медиа, 2012. - 138 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-4458-0350-8, экземпляров неограниченно

2.Технология командообразования Электронный ресурс : Учебно-методический комплекс / сост. Т. Н. Ивлева. - Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2012. - 71 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров неограниченно

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
«Технологии командообразования и саморазвития личности»

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Профессиональное образование
в сфере физической культуры и спорта»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ.....	
2. Общая характеристика самостоятельной работы магистранта при изучении дисциплины.....	
3. Контрольные точки и виды отчетности по ним.....	
4. Методические рекомендации по изучению теоретического материала.....	
5. Методические указания по видам работ предусмотренных рабочей программой дисциплины.....	
6. Список рекомендуемой литературы.....	

Введение

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа магистрантов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа магистранта является важным видом учебной и научной деятельности магистранта. Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования предусматривается значительный объем времени из общей трудоемкости дисциплины на самостоятельную работу. В связи с этим, обучение включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому самостоятельная работа должна стать эффективной и целенаправленной работой магистранта.

Концепцией модернизации российского образования определены основные задачи профессионального образования – подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией и ориентированного в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности.

Решение этих задач невозможно без повышения роли самостоятельной работы магистрантов над учебным материалом, усиления ответственности преподавателей за развитие навыков самостоятельной работы, за стимулирование профессионального роста магистрантов, воспитание творческой активности и инициативы.

Методические указания содержат материал практических занятий дисциплины «Технологии командообразования и саморазвития личности», разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для магистрантов по направлению 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта».

В издании раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Технологии командообразования и саморазвития личности», проведения практических занятий, описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к освоению современных методов сбора и обработки информации.

Целью освоения дисциплины является обеспечение общих представлений о содержании организационно-методических условий проведения тренингов командообразования для повышения эффективности в сфере физической культуры и спорта.

Процесс изучения дисциплины «Технологии командообразования и саморазвития личности» направлен на формирование следующих компетенций:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-3 Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	ИД-1 _{УК-3} Формулирует основные положения теории командной работы; условия эффективной командной работы; способы и приемы установления взаимоотношений и коммуникации в рамках командного взаимодействия	Демонстрирует знания о теории командообразования, условиях эффективной командной работы, саморазвитии членов команды в сфере физической культуры и спорта, а также способы их взаимодействия и общения.
	ИД-2 _{УК-3} Реализует способы организации и руководства команды, распределяет поручения и делегирует полномочия членам команды, планирует работу команды с учетом мнений и интересов членов команды для достижения поставленной цели	Раскрывает способность организации и руководства команды при распределении поручений членам команды, планирует работу команды с учетом мнений и интересов членов команды для достижения поставленной цели в сфере физической культуры и спорта.
ОПК-4 Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу	ИД-1 _{ОПК-4} Ориентируется в особенностях пропагандистской и агитационной работы, объясняя значение физической культуры как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, нравственных ценностей физической культуры, идеи олимпизма	Демонстрирует знание о способах взаимодействия заинтересованных сторон в командной работе реализуя задачи в области развития физической культуры и спорта.
	ИД-2 _{ОПК-4} Пропагандирует нравственные ценности физической культуры и спорта и проводит агитационную работу, формируя общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья	Отражает умение организовывать взаимодействие и информационный обмен с заинтересованными сторонами команды, реализуя конкретные направления деятельности в области развития физической культуры и спорта.
ОПК-6 Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта	ИД-1 _{ОПК-6} Определяет заинтересованные стороны (физические лица и организации), с которыми целесообразно взаимодействие по реализации конкретного направления деятельности в области развития физической культуры и спорта	Формулирует способы агитационной и просветительской деятельности в командной работе, реализуя задачи формирования культуры здоровья, нравственных ценностей физической культуры, идеи олимпизма у общества.
	ИД-2 _{ОПК-6} Организует взаимодействие и	Отражает умение организовывать работу в команде при

	информационный обмен с физическими лицами, образовательными и/или физкультурно-оздоровительными организациями по реализации конкретного направления деятельности	информационной пропаганде, ориентированной на формирование общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.
--	--	--

2. Общая характеристика самостоятельной работы магистра при изучении дисциплины «Технологии командообразования и саморазвития личности»

Методические рекомендации к самостоятельной работе магистрантов по дисциплине «Технологии командообразования и саморазвития личности» разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура», направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта».

Основной формой работы магистрантов является изучение рекомендованной литературой, но и большая самостоятельная работа, которая позволит глубоко проникнуть в суть рассматриваемой проблемы.

Для выполнения самостоятельной работы магистрантам необходимо пользоваться литературой, которая предложена в списке рекомендуемой литературы, Интернет-ресурсами или другими источниками по усмотрению магистранта.

Самостоятельная работа рассчитана на разные уровни мыслительной деятельности. Выполненная работа позволит магистрантам приобрести не только глубокие знания по дисциплине, но и умения, навыки осуществлять анализ полученных знаний, выработать свою методику подготовки самостоятельной работы, что очень важно в дальнейшем процессе научной деятельности. Содержание методических рекомендаций разработано таким образом, чтобы обратить внимание студентов на главное, существенное в изучаемой дисциплине, научить связывать теоретические положения с практикой, научить конкретным методам и приемам выполнения различных учебных заданий. В пособии даются рекомендации по выполнению видов самостоятельной работы, предусмотренной рабочей программой.

Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации.

3. Контрольные точки и виды отчетности по ним не предусмотрены.

4. Методические рекомендации по изучению теоретического материала

Работа с конспектом лекций

Работа с конспектом лекций заключается в том, что студент в период между лекционными занятиями изучает материал конспекта формулирует вопросы по неясным положениям изученного материала и задает их во время, отведенное учебным планом на контроль самостоятельной работы студента или во время практических занятий.

Чтение основной и дополнительной литературы по дисциплине с конспектированием по разделам

Самостоятельная работа при чтении учебной литературы начинается с изучения источников по соответствующей теме учебной программы. При изучении нового материала составляется конспект, которым студент пользуется затем во время практических занятий.

Работа с электронными ресурсами в сети Интернет

Для повышения эффективности самостоятельной работы студент должен уметь работать в поисковой системе сети Интернет и использовать найденную информацию при подготовке к занятиям. Поиск информации можно вести по автору, заглавию, виду издания, году издания или издательству. Также в сети Интернет доступна услуга по скачиванию методических указаний и учебных пособий, подбору необходимой научной литературы.

Конспектирование и реферирование первоисточника и научно-исследовательской литературы

Конспект представляет собой дословные выписки из текста источника. При этом следует помнить, что конспект – это не полное переписывание чужого текста. При написании конспекта текст источник следует прочитать, выделить в нем основные положения, подобрать примеры, перекомпоновать материал (при необходимости), а уже затем оформлять текст конспекта. Конспект может быть полным, когда работа идёт со всем текстом источника, или неполным, когда интерес представляет какой-либо один или несколько вопросов, затронутых в источнике.

Реферирование – сложный творческий процесс, в основе которого лежит умение выделить главную информацию из текста первоисточника. Реферирование заключается в анализе первичного документа, нахождении значимых в смысловом отношении данных (основных положений, фактов, доведите день, результатов, выводов) и имеет целью сократить физический объем первичного документа при сохранении его основного смыслового содержания. Оно используется в научной, издательской, информационной и библиографической деятельности.

Виды самостоятельной работы студентов предусматривают изучение учебного материала по рекомендуемым вопросам.

Вопросы для самоконтроля знаний:

1. Понятие о командообразовании.
2. Тибилдинг.
3. Типы команд.
4. Отличия команды от малой группы.
5. Лидерство в команде
6. Принципы организации командной работы.
7. Основные категории команд.
8. Пути формирования команды.
9. Этапы командообразования
10. Внутриккомандные процессы и отношения: Понятие «роль».
11. Командные роли в команде.
12. Вербочный курс как один из активных методов командообразования.
13. Базис вербочного курса: упражнения для разогрева, разминки, основные упражнения, упражнения индивидуального прорыва, заключительные упражнения.
14. Мотивации команды на оказание физической поддержки друг друга.
15. Формирование ценностей физической культуры в процессе организации вербочного курса
16. Формальные и неформальные группы.
17. Специфика управления взаимоотношениям в неформальной группе.
18. Специфика управления взаимоотношениям в формальной группе.
19. Модели поведения в команде.
20. Конкуренция в команде.
21. Саморазвитие личности.
22. Определение и функции общения.
23. Проблемы и барьеры в общении.
24. Гендерные особенности в процессе коммуникации.
25. Способы интерпретации невербального поведения.
26. Конфликты как проявление противоречий.
27. Особенности конфликтов в команде.
28. Типы конфликтов и эффективность работы в команде.
29. Формы поведения в конфликтной ситуации.
30. Практические навыки управления конфликтами
31. Цель работы организаций при предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг.
32. Агитационная и пропагандистская работа в организации каждого члена команды.
33. Личный пример в организации агитации и пропаганды нравственных ценностей физической культуры.
34. Понятие коучинг, отличия коучинга от наставничества.
35. Стадии коучинга.
36. Преимущества коучинга.

5. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)

Методические указания по подготовке доклада к практическим занятиям.

Подготовка доклада направлена на развитие и закрепление у студентов навыков самостоятельного глубокого, творческого и всестороннего анализа научной, методической и другой литературы по актуальным проблемам заявленной темы практического занятия; на выработку навыков и умений грамотно и убедительно излагать материал, четко формулировать теоретические обобщения, выводы и практические рекомендации.

Доклады должны отвечать высоким квалификационным требованиям в отношении научности содержания и оформления.

Объем доклада по каждой теме может быть до 5 страниц машинописного текста, отпечатанного через 1,5 интервала (список литературы в объем не входит).

Текстовая часть работы состоит из введения, основной части и заключения.

Во введении студент кратко обосновывает актуальность избранной темы доклада, раскрывает конкретные цели и задачи, которые он собирается решить в ходе своего небольшого исследования.

В основной части подробно раскрывается содержание вопроса (вопросов) темы.

В заключении кратко должны быть сформулированы полученные результаты исследования и даны выводы. Кроме того, заключение может включать предложения автора, в том числе и по дальнейшему изучению заинтересовавшей его проблемы.

В список литературы студент включает только те документы, которые он использовал при составлении доклада.

Магистры, не представившие в установленный срок доклад, либо получившие оценку «неудовлетворительно», к сдаче экзамена не допускаются.

Структура выступления.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать: название, сообщение основной идеи, современную оценку предмета изложения, краткое перечисление рассматриваемых вопросов, живую интересную форму изложения, акцентирование внимания на важных моментах, оригинальность подхода.

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части – представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудиовизуальных и визуальных материалов.

Заключение – ясное, четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели

Методические рекомендации по составлению доклада

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Результатами изучения теоретического материала являются успешно пройденное контрольное собеседование и наличие рабочего конспекта пройденного материала.

Темы докладов:

1. Тенденции современного командообразования.
2. Роли в проектной команде.
3. Конфликты в спортивной команде и управление ими.
4. Креативный лидер: понятие и характеристика.
5. Причины расформирования команд в организации.

6. Список рекомендуемой литературы

Перечень основной литературы:

1. Басманова, Н. И. Тренинг командообразования Электронный ресурс / Басманова Н. И. : учебное пособие. - Королёв : МГОТУ, 2019. - 59 с. - ISBN 978-5-4499-0549-9, экземпляров неограниченно

2. Чегринцова,, С. В. Лидерство и командообразование в организации: учебное пособие / С. В. Чегринцова. - Лидерство и командообразование в организации, 2026-09-14. - Электрон. дан. (1 файл). - Тверь: Тверской государственный университет, 2020. - 115 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров неограниченно

Перечень дополнительной литературы:

1. Ридецкая, О.Г. Эффективное лидерство: хрестоматия: учебно-методический комплекс / О.Г. Ридецкая. - Москва: Директ-Медиа, 2012. - 138 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-4458-0350-8, экземпляров неограниченно

2. Технология командообразования Электронный ресурс : Учебно-методический комплекс / сост. Т. Н. Ивлева. - Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2012. - 71 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров неограниченно

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Технологии командообразования и саморазвития личности» для студентов направления подготовки 49.04.01 Физическая культура, 2026. [Электронная версия].

2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Технологии командообразования и саморазвития личности» для студентов направления подготовки 49.04.01 Физическая культура, 2026. [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Российская государственная библиотека. – Режим доступа: <http://www.rsl.ru>
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
3. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)
4. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
5. Репозиторий научных и учебно-методических публикаций (<https://dspace.ncfu.ru/>)