

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ахьямова Инна Анатольевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 23.10.2023 20:44:20

Уникальный идентификатор:

82a7403979511441bcf64f6c6c44e50557a65374

Управление культуры Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Екатеринбургская академия современного искусства»

(институт)

## **Кафедра прикладной информатики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины Б1.О.03.01

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки

**09.03.03 Прикладная информатика**

Направленность (профиль)

**«Цифровое искусство»**

Квалификация выпускника

**Бакалавр**

для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург  
2020

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 09.03.03 Прикладная информатика, утв. Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 922.

Разработчик (-и):

доцент кафедры актуальных культурных практик

В.М. Бурков

доцент кафедры актуальных культурных практик

М.В. Шерман

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры прикладной информатики

протокол от 29.06.2023 № 11

Заведующая кафедрой

Н.А. Смирнова

Согласовано:

Заведующий Библиотечно-информационным центром

С.П. Кожина

Начальник Отдела информационного обеспечения

А.В. Колышкин

# 1. Пояснительная записка

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Цель** изучения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения; улучшение физического развития студентов.
- формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой;
- формирование потребностей в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению;
- воспитание культуры ведения здорового и безопасного образа жизни, развитие способностей к сохранению и укреплению здоровья.

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО).

Дисциплина является частью модуля МЗ «Самоорганизация и саморазвитие».

Дисциплина имеет содержательную взаимосвязь со всеми дисциплинами (модулями) образовательной программы.

Компетенции, формируемые в рамках изучения данной дисциплины:

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

## 1.3. Формируемые компетенции

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
УК-7	УК-7.1. Способен проводить самодиагностику индивидуального здоровья с целью определения оптимального объема нагрузок и выбора необходимых здоровьесберегающих технологий	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– основные понятия здоровье сберегающей деятельности;</li><li>– компоненты индивидуального здоровья;</li><li>– показатели компонентов индивидуального здоровья личности;</li><li>– способы и приемы самодиагностики физического здоровья личности;</li><li>– способы самодиагностики психического здоровья личности;</li><li>– способы самодиагностики социального здоровья личности.</li></ul> <b>Уметь:</b>

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять уровень развития своих физических возможностей;</li> <li>– определять состояние своего физического здоровья;</li> <li>– определять состояние своего психического здоровья;</li> <li>– определять состояние своего социального здоровья.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья</li> </ul>
УК-7	УК-7.2.1. Способен в рамках учебного процесса осуществлять полноценную социальную и профессиональную деятельность с помощью подходящих состоянию индивидуального здоровья, здоровые берегающих технологий, методов и средств физической культуры и спорта	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные понятия, цели и задачи физического воспитания;</li> <li>– возможности физической культуры для саморазвития и самосовершенствования;</li> <li>– методы и средства физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– понятие о работоспособности;</li> <li>– способы обеспечения работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сохранять работоспособность в течение учебного занятия / дня / недели</li> <li>– планировать свое учебное и свободное время с целью оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</li> <li>– применять основные методы и способы физической культуры для развития двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости).</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта</li> </ul>
УК-7	УК-7.2.2. Способен разработать программу ведения здорового образа жизни	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и его компоненты;</li> <li>– основные факторы и условия ведения ЗОЖ;</li> </ul>

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– основные пути и приемы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни.</li> <li><b>Уметь:</b></li> <li>– разрабатывать программу здорового образа жизни.</li> <li><b>Владеть:</b></li> <li>– компетентностью в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями</li> </ul>
УК-7	УК-7.3. Способен создавать условия для ведения здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Знать:</b></li> <li>– нормы и принципы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</li> <li><b>Уметь:</b></li> <li>– создавать условия для ведения здорового образа жизни в учебной деятельности, во внеучебное время.</li> <li><b>Владеть:</b></li> <li>– системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций</li> </ul>

## 2. Объем и виды учебной работы. График изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Виды и объем учебной работы, перечень контрольных мероприятий	Очная форма обучения
<b>1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)</b>	
1.1. Всего часов	72
1.2. Контактная работа:	54
1.2.1. Лекции	54
1.2.2. Практические занятия	–
1.2.3. Лабораторные практикумы	–
1.3. Самостоятельная работа	18
1.4. Практическая подготовка	–
1.5. Контроль	–
<b>2. График изучения дисциплины (курс, семестр)</b>	
2.1. Курс	1
2.2. Семестр (-ы) изучения	1
2.3. Экзамен (семестр)	–
2.4. Зачет (семестр)	1
2.5. Курсовая работа (семестр)	–
2.6. Курсовая проект (семестр)	–
2.6. Контрольная работа (семестр)	–

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды учебных занятий для обучающихся очной формы обучения

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
1 курс. Раздел 1. Практические занятия: гимнастика, общая физическая подготовка, упражнения со скакалкой, занятия с фитнес-мячами и гантелями	–	32	–	2	34	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3	Выполнение упражнений (например, гимнастика, упражнения со скакалкой, фитнес мячом и т.д.). Опрос
2 курс. Раздел 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	–	2	–	2	4	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3	Доклады. Выполнение упражнений
Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры	–	2	–	1,5	3,5	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.3	Физические упражнения, опрос
Раздел 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья	–	2	–	1,5	3,5	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3	Выполнение физических упражнений. Доклады
Раздел 5. Средства физической	–	2	–	1,5	3,5	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.3	Опрос. Замерение изменения физического

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
культуры в регулировании работоспособности							состоянии студентов
Раздел 6. Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	–	2	–	1,5	3,5	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3	Физические упражнения
Раздел 7. Методические принципы физического воспитания	–	2	–	1,5	3,5	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.3	Доклады
Раздел 8. Основы методики занятий физическими упражнениями	–	2	–	2	4	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3	Доклады физические упражнения
Раздел 9. Двигательная активность человека	–	2	–	1,5	3,5	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3	Опрос, физические упражнения
Раздел 10. Разминка	–	4	–	1	5	УК-7.2.2	Доклады, физические упражнения.
Раздел 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	–	2	–	2	4	УК-7.2.1; УК-7.3	Доклады, физические упражнения
<b>Контроль</b>	–	–	–	–	–	–	–
<b>ИТОГО:</b>	–	<b>54</b>	–	<b>18</b>	<b>72</b>	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3	Вопросы к зачету, приложение 2

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
Раздел 1	Практические занятия по гимнастике, общая физическая подготовка	<p>Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Методические принципы физического воспитания.</p> <p>Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.</p> <p>Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы и содержание занятий физическими упражнениями. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>Структура и направленность учебно-тренировочного занятия</p> <p>Гимнастика на скамейках и на гимнастических ковриках, общая физическая подготовка, упражнения со скакалкой, занятия с фитнес-мячами и гантелями</p>
Раздел 2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p>Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>Правовые основы физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.</p> <p>Ценности физической культуры.</p> <p>Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности.</p> <p>Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. История Олимпийских игр</p>
Раздел 3	Социально-биологические основы физической культуры	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Физическое развитие человека и требования к нему. Воздействие природных и социально-экологических факторов</p>



№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		<p>на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды</p>
Раздел 4	<p>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья</p>	<p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Физическая культура как средство сохранения здоровья. Питание и физическая нагрузка. Гигиена питания и питьевого режима. Уход за кожей. Закаливание. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура</p>
Раздел 5	<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Виды утомления. Утомление при физических нагрузках. Утомление при умственной деятельности. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня. Роль физической культуры в снятии утомления. Массаж. Виды массажа. Самомассаж</p>
Раздел 6	<p>Общая оценка и специальная подготовка в системе физического воспитания</p>	<p>Физическое воспитание и его функции. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития,</p>

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям
Раздел 7	Методические принципы физического воспитания. Практические занятия: гимнастика, общая физическая подготовка, легкая атлетика	Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основные физические качества человека. Воспитание гибкости. Воспитание выносливости. Воспитание силы. Воспитание быстроты. Воспитание ловкости. Гигиенические требования к проведению занятий
Раздел 8	Основы методики занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Характер занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. Последовательность обучения физическим упражнениям. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Использование стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
Раздел 9	Двигательная активность человека	Понятие двигательной активности. Двигательное действие. Двигательный навык и его формирование. Факторы регуляции двигательной активности. Виды гипокинезии и причины ее возникновения. Гиподинамия. Малые формы

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		физической культуры для воспитания работоспособности в рабочем режиме
Раздел 10	Разминка	Понятие разминки. Роль разминки. Виды разминки. Комплексы упражнений для разминки. Последовательность упражнений для разминки. Самостоятельное составление упражнений для разминки
Раздел 11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Производственная и физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта, рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве

Тематика практических работ представлена в приложении 1.

### **3.3. Применяемые образовательные технологии**

При проведении учебных занятий используются следующие педагогические технологии: интерактивные лекции, групповые дискуссии, ролевые игры и анализ ситуаций. Образовательные технологии, применяемые для лиц с ОВЗ: технология дифференцированного (разноуровневого) обучения, информационные технологии, технология индивидуализации обучения.

## **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **4.1. Критерии оценки сформированности компетенций для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине**

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	Базовый (хорошо) 71-85 баллов	Повышенный (отлично) 86-100 баллов
УК-7	<p><b>Имеет представление:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– об основных понятиях здоровьесберегающей деятельности;</li> <li>– о компонентах индивидуального здоровья;</li> <li>– о показателях компонентов индивидуального здоровья личности;</li> <li>– о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности;</li> <li>– о способах самодиагностики психического здоровья личности;</li> <li>– о способах самодиагностики социального здоровья личности;</li> <li>– об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания;</li> <li>– о возможностях физической культуры для саморазвития и самосовершенствования;</li> <li>– о методах и средствах физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– о понятии работоспособности;</li> <li>– о способах обеспечения работоспособности в</li> </ul>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– об основных понятиях здоровьесберегающей деятельности;</li> <li>– о компонентах индивидуального здоровья;</li> <li>– о показателях компонентов индивидуального здоровья личности;</li> <li>– о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности;</li> <li>– о способах самодиагностики психического здоровья личности;</li> <li>– о способах самодиагностики социального здоровья личности;</li> <li>– об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания;</li> <li>– о возможностях физической культуры для саморазвития и самосовершенствования;</li> <li>– о методах и средствах физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– о понятии работоспособности;</li> <li>– о способах обеспечения работоспособности в</li> </ul>	<p><b>Имеет глубокие знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– об основных понятиях здоровьесберегающей деятельности;</li> <li>– о компонентах индивидуального здоровья;</li> <li>– о показателях компонентов индивидуального здоровья личности;</li> <li>– о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности;</li> <li>– о способах самодиагностики психического здоровья личности;</li> <li>– о способах самодиагностики социального здоровья личности;</li> <li>– об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания;</li> <li>– о возможностях физической культуры для саморазвития и самосовершенствования;</li> <li>– о методах и средствах физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> </ul>

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	Базовый (хорошо) 71-85 баллов	Повышенный (отлично) 86-100 баллов
	<p>учебной и профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о понятии «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и его компоненты;</li> <li>– об основных факторах и условиях ведения ЗОЖ;</li> <li>– об основных путях и приемах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;</li> <li>– о нормах и принципах здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>учебной и профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о понятии «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и его компоненты;</li> <li>– об основных факторах и условиях ведения ЗОЖ;</li> <li>– об основных путях и приемах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;</li> <li>– о нормах и принципах здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– о понятии работоспособности;</li> <li>– о способах обеспечения работоспособности в учебной и профессиональной деятельности;</li> <li>– о понятии «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и его компоненты;</li> <li>– об основных факторах и условиях ведения ЗОЖ;</li> <li>– об основных путях и приемах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;</li> <li>– о нормах и принципах здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</li> </ul>
	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– с помощью определять уровень развития своих физических возможностей;</li> <li>– с трудом определять состояние своего физического, психического социального здоровья;</li> <li>– периодически сохранять работоспособность в течение учебного занятия / дня / недели;</li> </ul>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять уровень развития своих физических возможностей;</li> <li>– определять состояние своего физического, психического социального здоровья;</li> <li>– сохранять работоспособность в течение учебного занятия / дня / недели;</li> <li>– планировать свое учебное и свободное</li> </ul>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно определять уровень развития своих физических возможностей;</li> <li>– быстро определять состояние своего физического, психического социального здоровья;</li> <li>– эффективно сохранять работоспособность в</li> </ul>

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	Базовый (хорошо) 71-85 баллов	Повышенный (отлично) 86-100 баллов
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– с помощью планировать свое учебное и свободное время с целью оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</li> <li>– с помощью применять основные методы и способы физической культуры для развития двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости).</li> <li>– с помощью разрабатывать программу здорового образа жизни.</li> <li>– нерегулярно создавать условия для ведения здорового образа жизни в учебной деятельности, во внеучебное время</li> </ul>	<p>время с целью оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять основные методы и способы физической культуры для развития двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости).</li> <li>– разрабатывать программу здорового образа жизни.</li> <li>– создавать условия для ведения здорового образа жизни в учебной деятельности, во внеучебное время</li> </ul>	<p>течение учебного занятия / дня / недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно планировать свое учебное и свободное время с целью оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</li> <li>– эффективно применять основные методы и способы физической культуры для развития двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости).</li> <li>– эффективно разрабатывать программу здорового образа жизни.</li> <li>– систематически создавать условия для ведения здорового образа жизни в учебной деятельности, во внеучебное время</li> </ul>
	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– неразвитой системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического</li> </ul>	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического</li> </ul>	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитой системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление</li> </ul>

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	Базовый (хорошо) 71-85 баллов	Повышенный (отлично) 86-100 баллов
	здоровья; – слабо освоенными технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; – слабыми навыками в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями	здоровья; – технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; – навыками в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями	физического и психического здоровья; – высоко освоенными технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; – развитыми навыками в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

#### 4.2. Примерные контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам темы

*Примерные контрольные вопросы и задания для текущего контроля по дисциплине*

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-7	7.1	1	<i>Вопросы:</i> 1. Влияние регулярных занятий ходьбой, медленным бегом, катание на велосипеде и лыжах на физическое здоровье человека
УК-7	7.2.1	2	<i>Вопросы:</i>

<b>Код компетенции</b>	<b>Код индикатора компетенции</b>	<b>Номер темы</b>	<b>Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции</b>
			1. Определение уровня силовой подготовленности. Значение физической подготовки студента для будущей профессии. 2. Основные формы контроля при занятиях физической культурой и спортом
УК-7	7.2.2	3	<i>Вопросы:</i> 1. Профилактика гиподинамии средствами физического воспитания. 2. Основные методы физического воспитания
УК-7	7.3	4	<i>Вопросы:</i> 1. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений
УК-7	7.3.1	5	<i>Вопросы:</i> 1. Основные правила организации занятий на развитие силы и предупреждения травматизма

*Примерные контрольные вопросы и задания для оценки самостоятельной работы студентов по дисциплине*

<b>Код компетенции</b>	<b>Код индикатора компетенции</b>	<b>Номер темы</b>	<b>Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции</b>
УК-7	7.1.	1	<i>Вопросы:</i> 1. Понятие «здоровье». Общественное и индивидуальное здоровье. 2. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. 3. Факторы, влияющие на состояние здоровья студентов
УК-7	7.2.1	2	<i>Вопросы:</i> 1. Определение зон интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). 2. Воспитание физических качеств. Определение понятий гибкости, выносливости, силы, быстроты, ловкости. 3. Основные средства и методы воспитания. 4. Влияние вредных привычек на физическую и умственную работоспособность

По остальным темам результаты самостоятельной работы проверяются в рамках текущего контроля на практических занятиях

*Примерные контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации по дисциплине*

Промежуточная аттестация (зачет) по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в форме устного опроса и состоит из 2-х частей: проверки теоретических знаний (ответы на теоретические вопросы), и проверки умений и опыта деятельности



(выполнение практических заданий). Содержание практических заданий приведено в приложении 2.

### **Вопросы к зачету**

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
4. Физическое развитие человека и требования к нему.
5. Профессионально-прикладная физическая культура.
6. Физическое воспитание и его функции.
7. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям.
8. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания.
9. Основы совершенствования физических качеств.
10. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
11. Формы и содержание занятий физическими упражнениями.
12. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
13. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности
14. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия
15. Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
16. Физическое развитие человека и требования к нему. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
17. Общая оценка и специальная подготовка в системе физического воспитания.
18. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
19. Основные физические качества человека.
20. Воспитание гибкости.
21. Воспитание выносливости.
22. Воспитание силы.
23. Воспитание быстроты.
24. Воспитание ловкости.
25. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
26. Основы методики занятий физическими упражнениями
27. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
28. Формы и содержание занятий физическими упражнениями.
29. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
30. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
31. Понятие здорового образа жизни.
32. Средства физической культуры.
33. Гигиенические требования к проведению занятий (место занятий, одежда, обувь).
34. Последовательность обучения физическим упражнениям.
35. Что такое двигательный навык и как он формируется.
36. Для чего человеку необходима двигательная активность? Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
37. Профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

### **Критерии оценивания заданий на промежуточную аттестацию**

**10 баллов:**

*Имеет общее представление:*

- об основах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
- об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания;
- о возможностях для саморазвития и самосовершенствования.

*Умеет:*

- на базовом уровне использовать опыт систематических занятий физической культурой и спортом; определять уровень развития своих физических качеств.

*Владеет:*

- на базовом уровне необходимым уровнем профессионально-прикладной подготовленности.

**20 баллов:**

*Знает:*

- основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
- основные понятия, цели и задачи физического воспитания;
- возможности для саморазвития и самосовершенствования.

*Умеет:*

- на хорошем уровне использовать опыт систематических занятий физической культурой и спортом;
- определять уровень развития своих физических качеств.

*Владеет:*

- на хорошем уровне необходимым уровнем профессионально-прикладной подготовленности.

**30 баллов:**

*Имеет глубокие знания:*

- об основах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
- об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания;
- о возможностях для саморазвития и самосовершенствования.

*Умеет:*

- на высоком уровне использовать опыт систематических занятий физической культурой и спортом;
- определять уровень развития своих физических качеств.

*Владеет:*

- на высоком уровне необходимым уровнем профессионально-прикладной подготовленности.

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

### 5.1. Балльно-рейтинговая система оценивания уровня сформированности компетенции

№ п/п	Виды деятельности	Количество баллов	
		минимум	максимум
1.	Посещаемость	10	20
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий	3	5
3.	Участие в спортивном мероприятии	5	10
<i>Итого: Внутрисеместровый контроль 1</i>		<i>18</i>	<i>35</i>
1.	Посещаемость	14	20
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий	3	5

№ п/п	Виды деятельности	Количество баллов	
		минимум	максимум
3.	Участие в спортивном мероприятии	10	15
<i>Итого: Внутрисеместровый контроль 2</i>		45	70
<b>Промежуточная аттестация: Зачет</b>		10	30
<b>ВСЕГО:</b>		<b>55</b>	<b>100</b>

## 5.2. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

№ раздела	Виды самостоятельной работы	Кол-во часов	Баллы
1	Умение составить комплекс общеразвивающих физических упражнений (кол-во 15-18)	4	5
2	Составить комплекс круговой тренировки (кол-во упр. 8-10)	4	5
3	Дать определение понятиям «питание, сон, здоровье, быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость»	2	5
4	Комплексы физических упражнений на все физические качества (кол-во 15-18)	4	5
5	Уметь провести один из комплексов физических упражнений с учебной группой на занятиях по физической культуре	4	5
<b>Итого:</b>		<b>18</b>	

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### а) основная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/469114>.

### б) дополнительная литература, в том числе периодические издания

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2006. – 352 с. : ил.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 239 с. : табл.

3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – 6-е изд., доп. и испр. – Р.-н/Д : Феникс, 2010. – 445 с. : ил.

4. Кудашев, Р. К. Роль физической культуры, спорта, туризма в профилактике асоциальных проявлений среди населения / Р. К. Кудашев // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2015. – № 1 (приложение). – С. 79-82. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/292748>.

5. Сулейманова, З. Г. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением студентов / З. Г. Сулейманова, И. И. Гумеров // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2015. – № 1 (приложение). – С. 104-106. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/292748>.

6. Хрущ, О. И. Влияние физкультуры и спорта на развитие гармонически развитой личности / О. И. Хрущ, М. В. Игнатенко // Амурский научный вестник. – 2009. – № 2. – С. 179-182. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/294111>.

## **в) Интернет-ресурсы**

Физическая культура и спорт // Российское образование: федеральный портал. Режим доступа: [http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web\\_Links&file=index&l\\_op=viewlink&cid=1831](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831)

### **7. Перечень ресурсов в сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины, в том числе профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Базы данных ИНИОН РАН. Режим доступа: <http://www.inion.ru/index6.php>.
2. НИЦ Информкультура (Научно-информационный центр по культуре и искусству). Режим доступа: <http://infoculture.rsl.ru/>.
3. НЭБ ELIBRARY.RU. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.
4. РУБРИКОН – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета. Режим доступа: <http://www.rubricon.com/>.
5. ЭБС Издательства «Лань». Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>.
6. ЭБС Издательства «Юрайт». Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/>.

### **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

#### **8.1. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения**

1. Операционная система.
2. Пакет офисных программ.
3. Программа для чтения pdf файлов.
4. Антивирусная программа.
5. Браузер.
6. Программа для воспроизведения мультимедиа файлов.

### **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса, в том числе наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации**

Для проведения дисциплины необходимо:

1. Учебная аудитория для занятий семинарского типа, оборудованная мебелью для преподавателя (стол учительский, стул, стеллаж) и мебелью для обучающихся (стол ученический – не менее 25 мест, стул ученический – не менее 25 мест), мольбертами, телевизором на передвижной стойке, компьютером, монитором, web-камерой, рециркулятором.

Аудитория приспособлена для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. Имеется возможность подключения оборудования для слабослышащих и слабовидящих.

### **10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в том числе, для дистанционного обучения с учетом особенностей их

психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья на основе предоставленного обучающимся заключения психолого-медико-педагогической комиссии с обязательным указанием:

- рекомендуемой учебной нагрузки обучающегося (количество часов в день, неделю);
- необходимости создания технических условий для обучающегося с перечнем таких условий;
- необходимости сопровождения и (или) присутствия родителей (законных представителей) обучающегося во время проведения занятий;
- необходимости организации психолого-педагогического сопровождения обучающегося, специалистов и допустимой нагрузки.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с ОВЗ при необходимости может быть создан адаптированный фонд оценочных средств, позволяющий оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе высшего образования результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в ОПОП ВО.

Формы проведения текущей и промежуточной аттестации для лиц с ОВЗ определяется с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

**Планы лекционных занятий**

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

## Планы практических (семинарских) занятий

### Практическое занятие №1-14. Комплексы физических упражнений

*План:*

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плечей), плечей (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъемы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и влево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Комплекс гимнастических упражнений стоя:
  - небольшие прогибы с поднятыми руками;
  - пружинящие наклоны, стараясь головой коснуться колена;
  - наклоны к ноге, хлопок у пятки;
  - приседания в среднем темпе;
  - наклонный выпад вправо и влево;
  - глубокий выпад п-л;
  - упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 – упор лежа; 4 – и. п.
  - прыжки вправо, влево, вперед, назад.
3. Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой:
  - упражнения на пресс и мышцы поясницы с подъемом корпуса и ног поочередно;
  - упор лежа руки на скамейке - сгибание и разгибание рук;
  - сгибание и прогиб туловища в упоре лежа;
  - упор присев ноги на полу – упор лежа;
  - упор лежа сзади (руки на скамейке, ноги на полу – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади;
  - упор лежа на скамейке (держать 3-4 сек.);
  - упор стоя на одном, колене (3 сек.).
4. Комплекс «партерной» гимнастики, направленный на развитие силы мышц живота и поясницы лежа на спине, согнув ноги, руки за голову – приподнимая плечи на 30°, руки вперед – п-л. (потянуться); надавливая ладонями на затылок, пружинные движения головой вперед:
  - лежа на спине, руки вверх. – сесть, согнув правую с захватом, не отпуская хват, левую (п-л. ноги). То же двумя ногами в группировке;
  - упор сидя, согнув ноги – опускаясь на предплечья, выпрямить ноги вперед-вверх, поочередное выпрямление ног вперед – кверху на каждый счет;
  - упор сидя на предплечьях, согнув ноги, опуская ноги вправо коснуться л-п. коленом пола (руки стараемся не отрывать), выпрямляя ноги и слегка приподнимая их, поворот на п-л. бедро. Опускание и поднятие таза. Поворот на 360° через упор лежа в и.п. п-л.;
  - упор лежа сзади на согнутых ногах, 4 шага руками и ногами вперед-назад;
  - сидя, согнув ноги, руки внизу слегка согнуты, махом п-л. ноги и рук вперед левую на спину;
  - 4 «шага» вперед – назад на ягодицах;
  - лежа на спине, правую ногу вперед (вертикально), руки за голову – поднятие и опускание верхней части туловища – 30°, то же, но с движением рук вперед, то же с поочередным касанием рук носка правой ноги, то же с касанием головой колена.

– лежа на спине, правую ногу вперед с захватом за колено, поднимая туловище, мах левой вперед, опуская ногу, лечь на спину, лежа на спине приняв положение сед, согнуть правую скрестно, касаясь носком пола слева;

– упор сидя на предплечьях, правая нога вперед, опустить ногу влево (не нарушая плоскости), наклониться к правой ноге, касаясь правой рукой правой стопы, вернуть руку в и.п., вернуть ногу в и.п. (не нарушая плоскости).

## **Практическое занятие №15-27. Практические занятия по общей физической подготовке**

*План:*

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плечей), плечей (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъемы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Упражнения с мячом для фитнеса:
  - подъемы таза лежа спиной на мяче;
  - наклоны в стороны зажав мяч ногами, лежа на полу;
  - скручивания с фитболом зажав мяч ногами, лежа на полу;
  - обратные отжимания;
  - отжимания;
  - подъемы ног;
  - скручивания на мяче для фитнеса.
3. Упражнения со скакалкой
  - классика;
  - ножницы – правая нога впереди, а левую отводим назад. Во время прыжка переставляем ноги, то есть правая будет сзади, а левая впереди. Скакалка должна проходить под тобой, когда ноги висают в воздухе;
    - полуразвороты;
    - крест-накрест;
    - высокий шаг;
    - лыжник;
    - скрещивание;
    - бег / марш / быстрый марш.
4. Упражнения с гантелями:
  - классические приседания с гантелями;
  - упражнение «молот»;
  - упражнение «жим лежа»;
  - упражнение «тяга гантели»;
  - прицельные упражнения для бицепсов;
  - упражнение для трицепсов;
  - упражнение для плеч и верхней части спины;
  - упражнение для мышц плечевого пояса и задних пучков дельтовидных мышц;
  - упражнение для мышц верхнего пояса;
  - упражнения для тренировки верхней части грудных мышц и передних дельт;
  - упражнения для мышц ног.

**Критерии оценивания:** использование опыта систематических занятий физической культурой и спортом; умение определять уровень развития своих физических качеств.





**Планы лабораторных работ**

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

**Темы практических заданий к зачету***Практические задания:*

1. Цикл упражнений для гимнастики на скамейках
2. Цикл упражнений для гимнастики на гимнастических ковриках
3. Упражнения на общую физическую подготовку
4. Упражнения со скакалкой
5. Цикл упражнений для занятия с фитнес-мячами
6. Цикл упражнений для занятий с гантелями
7. Упражнения для формирования мышц спины
8. Упражнения для формирования мышц брюшного пресса
9. Упражнения для формирования мышц рук
10. Упражнения для формирования мышц ног

**Критерии оценивания:**

- уметь использовать спортивную терминологию.
- краткое объяснение упражнения.
- показать упражнение.
- расставить акценты (положение рук, туловища, ног, правильное дыхание).

### Тематика докладов

*Доклад* – это небольшое публичное выступление на заданную (в данном случае самостоятельно выбранную) тему. Доклад состоит из нескольких основных частей: представление себя и темы, цель выступления, актуальность, основные определения, основная часть с промежуточными итогами и переходами, вывод, благодарность, прощание с определением перспективы исследования и сотрудничества.

*Темы докладов:*

1. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность и свойства личности.
2. Персональное планирование подготовки.
3. Зачетные требования и нормативы по системе физических упражнений.
4. Определение понятие «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
5. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
6. Формы и содержание самостоятельных занятий.
7. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей.
8. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
9. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания.
10. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
11. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
12. Физическая культура в системе профессионального образования.
13. Утомление при физической и умственной работе, Восстановление.
14. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Воспитание физических качеств.
15. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.
16. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания.
17. Последовательность обучения физическими упражнениями. Этапы обучения, плотность занятий и физическая нагрузка.
18. Задачи утренней гимнастики (зарядки), движения, включаемые в утреннюю зарядку. Примерный комплекс упражнений.
19. Неправильная осанка. Последствия неправильной осанки, общие положения коррекции осанки. Комплекс упражнений для развития мышц спины.
20. Состояние организма во время выполнения физических упражнений и занятий спортом. Предстартовое и стартовое состояние организма, виды предстартовых состояний. Методика регулирования предстартовых реакций, состояние «мертвой точки» и «второе дыхания».
21. Привычки, пагубно влияющие на здоровье человека. Причины зависимостей, действия наркотических веществ. Стратегия предупреждения и избавления от наркотической зависимости.
22. Что такое возрастное развитие. Понятие физиологического развития, факторы, определяющие физиологическое развитие человека, сферы развития, возрастная периодизация.

23. Рациональный режим питания при учебных занятиях студентов. Энергетическая ценность продуктов, суточные энергозатраты. Особенности питания студентов.
24. Понятия гигиены и закаливания. Определение гигиены, гигиена тела, одежды и обуви. Понятия и принципы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой.
25. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности.
26. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
27. Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.
28. Студенческие спортивные организации. Нетрадиционные системы физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентов.
29. Студенческий спорт, его организационные особенности. Спорт в высшем учебном заведении.
30. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Производственная физическая культура, ее цель и задачи, физическая культура в рабочее время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
31. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
32. Социально-биологические основы физической культуры.
33. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
34. Физическое развитие человека и требования к нему.
35. Профессионально-прикладная физическая культура.
36. Физическое воспитание и его функции.
37. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям.
38. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания.
39. Основы совершенствования физических качеств.
40. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
41. Формы и содержание занятий физическими упражнениями.
42. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
43. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности
44. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия
45. Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
46. Физическое развитие человека и требования к нему. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
47. Общая оценка и специальная подготовка в системе физического воспитания.
48. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
49. Основные физические качества человека.
50. Воспитание гибкости.
51. Воспитание выносливости.
52. Воспитание силы.
53. Воспитание быстроты.
54. Воспитание ловкости.
55. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
56. Основы методики занятий физическими упражнениями
57. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
58. Формы и содержание занятий физическими упражнениями.
59. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
60. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.

61. Понятие здорового образа жизни.
62. Средства физической культуры.
63. Гигиенические требования к проведению занятий (место занятий, одежда, обувь).
64. Последовательность обучения физическим упражнениям.
65. Что такое двигательный навык и как он формируется.
66. Для чего человеку необходима двигательная активность? Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
67. Профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Управление культуры  
Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Екатеринбургская академия современного искусства»  
(институт)

**Кафедра прикладной информатики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины

**Б1.О.03.02 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направление подготовки  
**09.03.03 Прикладная информатика**

Профиль подготовки  
**«Цифровое искусство»**

Квалификация выпускника  
Бакалавр  
для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург  
2020

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 09.03.03 Прикладная информатика, утв. Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 922.

Разработчик (-и):

преподаватель кафедры актуальных культурных практик

А.О. Сенник

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры прикладной информатики

протокол от 29.06.2023 № 11

Заведующий кафедрой

Н.А. Смирнова

Согласовано:

Заведующий Библиотечно-информационным центром

С.П. Кожина

Начальник Отдела информационного обеспечения

А.В. Колышкин



# 1. Пояснительная записка

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Цель** изучения дисциплины – сформировать у студентов представления о неразрывном единстве эффективной профессиональной деятельности с требованиями к безопасности и защищенности человека.

**Задачи:**

- создание комфортного (нормативного) состояния среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха человека;
- идентификация негативных воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения;
- разработка и реализации мер защиты человека и среды обитания от негативных воздействий;
- эксплуатация техники, технологических процессов и объектов соответствии с требованиями безопасности и экологичности;
- обеспечение устойчивости функционирования объектов в чрезвычайных ситуациях;
- прогнозирование развития и оценки последствий чрезвычайных ситуаций.

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» относится к числу дисциплин базовой части. Освоение дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» осуществляется одновременно с изучением других дисциплин. Дисциплина связана с образовательным процессом в целом, тесно связана с практическими занятиями, особенно с технологическим процессом. Логическая и содержательно-методическая взаимосвязь прослеживается с такими дисциплинами как социология, экономика, физкультура, производственное обучение, экология среды.

При изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» необходимо постоянно обращать внимание студентов на современное состояние и негативные факторы среды обитания; принципы обеспечения безопасности взаимодействия человека со средой обитания, основы физиологии и рациональные условия деятельности; анатомио-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов, принципы их идентификации; средства и методы повышения безопасности, экологичности и устойчивости технических средств и технологических процессов; прогнозирование чрезвычайных ситуаций и разработка моделей их последствий; разработку мероприятий по защите населения и производственного персонала объектов экономики в чрезвычайных ситуациях, в том числе и в условиях ведения военных действий, и ликвидация последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий; правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности.

Изучение «Безопасности жизнедеятельности» способствует развитию целостного представления о причинах возникновения опасностей, понимания характерных особенностей чрезвычайных ситуаций, освоению методов и приемов защиты, позволяющих минимизировать возможный ущерб личности в опасных и чрезвычайных ситуациях, формированию представления о неразрывном единстве эффективной профессиональной деятельности с требованиями техники безопасности и защищенности человека

Для освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин «Основы безопасности жизнедеятельности», «Биология», «География» на предыдущем (школьном) уровне обучения.

### 1.3. Формируемые компетенции

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
<p>УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе, при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>8.1. Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)</p>	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»;</li> <li>– общие особенности опасностей;</li> <li>– классификацию опасностей по происхождению (природные, техногенные, антропогенные, экологические, биологические, социальные);</li> <li>– классификацию опасностей по характеру воздействия (механические, физические, химические, биологические, психофизиологические);</li> <li>– классификацию опасностей по уровню воздействия (вредные и опасные);</li> <li>– аксиомы безопасности жизнедеятельности цели безопасности жизнедеятельности.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– классифицировать опасности среды по происхождению;</li> <li>– классифицировать опасности среды по характеру воздействия;</li> <li>– анализировать факторы вредного влияния элементов среды обитания при проведении мероприятий, организации деятельности;</li> <li>– прогнозировать появление опасностей среды обитания и их развитие.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками решения обеспечения безопасности жизнедеятельности;</li> <li>– навыками прогнозирования и оценивания последствий чрезвычайных ситуаций;</li> <li>– навыками действий по сигналу оповещения о ЧС.</li> </ul>
<p>УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том чис-</p>	<p>8.2. Проводит системный анализ безопасности среды</p>	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– категории безопасности в профессиональной деятельности;</li> <li>– качественные и количественные методы оценки уровня опасности;</li> <li>– причинно-следственные связи возникновения опасности;</li> <li>– понятия «риск» и «приемлемый риск»;</li> <li>– методы оценки рисков и уровня опасности;</li> <li>– способы предупреждения опасностей.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– идентифицировать опасные и вредные факторы среды обитания естественного и антропогенного происхождения;</li> </ul>

<p>ле, при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– строить дерево причин опасности;</li> <li>– проводить оценку риска опасности;</li> <li>– определять предупредительные мероприятия.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способностью применять на практике знания техники безопасности;</li> <li>– навыками безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций.</li> </ul>
<p>УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе, при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>8.3. Обеспечивает безопасность жизнедеятельности на рабочем месте</p>	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– медико-гигиенические, организационные, технические методы обеспечения безопасности на рабочем месте и во время проведения массовых мероприятий;</li> <li>– коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты;</li> <li>– системы обеспечения безопасности на международном, государственном, региональном, муниципальном и локальном уровнях;</li> <li>– правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности;</li> <li>– правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;</li> <li>– правила безопасного поведения в местах отдыха и на природе;</li> <li>– правила поведения в чрезвычайных ситуациях.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;</li> <li>– использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей;</li> <li>– планировать и реализовать систему безопасности объекта с более низким уровнем риска;</li> <li>– применять правила безопасного поведения в непрофессиональной деятельности;</li> <li>– принять решение по защите персонала и населения в чрезвычайных ситуациях: аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения современных средств поражения, а также принятия мер по ликвидации их последствий.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации защиты персонала от поражающих факторов ЧС в соответствии с законодательной базой;</li> <li>– мерами безопасности в повседневной трудовой деятельности, не допускать нарушений трудовой дисциплины на объекте, которые могут привести</li> </ul>

		<p>к чрезвычайным ситуациям;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способами и методами защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях.</li> </ul>
	<p>8.4. Способствует обеспечению безопасных условий при работе в социально-культурной сфере общества</p>	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные опасности общественного характера (в духовной сфере общества, в социальной жизни общества, в экономической жизни общества, в политической жизни общества, включая угрозу терроризма);</li> <li>– общие закономерности проявления психики человека в социальных явлениях;</li> <li>– особенности регуляции коммуникативного поведения и общения человека в различных социальных общностях;</li> <li>– особенности коммуникаций с различными категориями населения в условиях чрезвычайных ситуаций;</li> <li>– о необходимости здорового образа жизни для обеспечения индивидуальной системы безопасности;</li> <li>– технологию оказания первой помощи</li> <li>– технологию и методы проведения восстановительных мероприятий.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– реализовать коммуникации в различных социальных общностях в условиях чрезвычайных ситуаций;</li> <li>– оказать первую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>– организовать восстановительные мероприятия</li> <li>– организовывать совместную деятельность и межличностное общение различных категорий населения в чрезвычайных ситуациях.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правовыми основами в области безопасности и охраны окружающей среды;</li> <li>– навыками оказания первой помощи в очаге ЧС;</li> <li>– понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности жизнедеятельности.</li> </ul>
	<p>8.5. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия при угрозе и возникновении военных конфликтов</p>	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные опасности, угрожающие гражданскому населению при возникновении военных конфликтов</li> <li>– правила поведения гражданского населения в условиях возникновения военных конфликтов;</li> <li>– информацию о локации местных укрытий и убежищ от опасностей военного времени;</li> <li>– о наличии канала получения информации от властей;</li> <li>– технологию оказания первой помощи, характер-</li> </ul>

		<p>ной для военного времени;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологию и методы проведения восстановительных мероприятий.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять правила безопасного поведения в условиях возникновения военных конфликтов;</li> <li>– использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей;</li> <li>– оказывать первую помощь, характерную для военного времени;</li> <li>– применять методы проведения восстановительных мероприятий.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами разработки мероприятия по защите населения и персонала в условиях реализации опасностей, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов;</li> <li>– навыками использования коллективных и индивидуальных средств защиты;</li> <li>– навыками оказания первой помощи, характерную для военного времени.</li> </ul>
--	--	--

## 2. Объем и виды учебной работы. График изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц.

Виды и объем учебной работы, перечень контрольных мероприятий	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)</b>		
1.1. Всего часов	72	10
1.2. Контактная работа:	36	4
1.2.1. Лекции	18	4
1.2.2. Практические занятия	18	–
1.2.3. Лабораторные работы	–	–
1.3. Самостоятельная работа	36	6
1.4. Внеаудиторная работа в ЭИОС	–	–
1.5. Контроль	–	4
<b>2. График изучения дисциплины (курс, семестр)</b>		
2.1. Курс	1	1
2.2. Семестр (-ы) изучения	1	1
2.3. Экзамен (семестр)	–	–
2.4. Зачет (семестр)	1	1
2.5. Курсовая работа (семестр)	–	–
2.6. Курсовая проект (семестр)	–	–
2.6. Контрольная работа (семестр)	–	1

## 3. Содержание дисциплины

### 3.1. Разделы дисциплины и виды учебных занятий для обучающихся очной формы обучения

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
<b>Введение</b>	<b>1</b>	–	–	<b>2</b>	<b>3</b>	8.1.	
<b>Раздел 1. Человек и среда обитания</b>	4	2	–	3	9	8.1 8.2 8.3	Фронтальный опрос
<b>Раздел 2. Техногенные опасности и защита от них</b>	4	4	–	6	14	8.1 8.2	Практически задания, доклады, презентации, ответы на вопросы (по желанию письменная работа, реферат, публикация)
<b>Раздел 3. Защита населения и территории от опасностей в чрезвычайных ситуациях</b>	4	6	–	10	20	8.4 8.5	Тест. Практически задания, доклады, презентации
<b>Раздел 4. Антропогенные опасности и защита от них</b>	2	4	–	7	13	8.2 8.4	Практически задания, доклады, презентации, письменные ответы на вопросы
<b>Раздел 5. Управление безопасностью жизнедеятельности</b>	3	2	–	8	13	8.4 8.5	Фронтальный опрос (по желанию письменная работа, реферат, публикация)
<b>ИТОГО:</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	–	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>8.1</b>	Итоговая ат-

						8.2	тестация
						8.3	
						8.4	
						8.5	

### 3.2 Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела
<b>Введение</b>	Введение	Основы безопасности жизнедеятельности, основные понятия, термины и определения. Предмет и задачи безопасности жизнедеятельности. Классификация ЧС.
<b>Раздел 1</b>	Человек и среда обитания	<p>Система «человек – среда обитания», основы взаимодействия в ней. Чрезвычайные ситуации, общие понятия. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Первая помощь, основные понятия. Травматизм и профессиональные заболевания.</p> <p>1.1. Физиология труда и комфортных условий жизнедеятельности</p> <p>1.2. Обеспечение комфортных (нормальных) условий жизнедеятельности</p> <p>1.3. Негативные факторы в системе «человек – среда обитания»</p> <p>1.4. Воздействие негативных факторов на человека и среду обитания</p> <p>1.5 Оказание первой помощи</p>
<b>Раздел 2</b>	Техногенные опасности и защита от них	<p>Чрезвычайные ситуации природного характера. Основные тенденции развития опасных природных явлений. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита от них. Аварийно-химически опасные вещества и их характеристика. Пожарная безопасность</p> <p>Чрезвычайные ситуации социального характера. Организация эвакуации мероприятий при стихийных бедствиях, авариях и катастрофах.</p> <p>2.1. Идентификация травмирующих и вредных факторов. Опасные зоны</p> <p>2.2. Методы и средства повышения безопасности технических систем и технологических процессов</p> <p>2.3. Экобиозащитная техника</p>
<b>Раздел 3</b>	Антропогенные опасности и защита от них	<p>Экономическая и информационная безопасность. Опасности повседневной жизни. Экстремальные ситуации в природных и городских условиях. Автономное существование. Выживание в природной среде. Прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Теоретические основы прогнозирования чрезвычайных ситуаций. Прогнозирование природных и техногенных катастроф. Порядок выявления и оценки обстановки. Психические свойства человека и их влияние на социальную адаптацию. Психосоматические заболевания (нев-</p>

		<p>розы) как возможные последствия чрезвычайных ситуаций. Психология поведения людей в экстремальных условиях Понятие здоровья и содержание здорового образа жизни Социально-значимые заболевания. Основные понятия в области информационной безопасности личности</p> <p>3.1. Человеческий фактор в обеспечении безопасности в системе «человек — машина»</p> <p>3.2 Чс, вызванные инфекционными заболеваниями людей</p> <p>3.3 Информационная безопасность</p>
<b>Раздел 4</b>	Защита населения и территории от опасностей в чрезвычайных ситуациях	<p>Чрезвычайные ситуации военного характера, которые могут возникнуть на территории России в случае локальных вооруженных конфликтов или ведения широкомасштабных боевых действий. Основные источники чрезвычайных ситуаций военного характера – современные средства поражения. Терроризм как реальная угроза безопасности в современном обществе. ЧС криминального характера и защита от них. Применение средств индивидуальной защиты в чрезвычайных ситуациях. Назначение и порядок применения средств индивидуальной защиты органов дыхания, кожи и средств медицинской защиты в чрезвычайных ситуациях</p> <p>4.1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени</p> <p>4.2. Прогнозирование и оценка обстановки при чрезвычайных ситуациях</p> <p>4.3. Устойчивость функционирования объектов экономики</p> <p>4.4. Защита населения в чрезвычайных ситуациях</p> <p>4.5. Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций</p>
<b>Раздел 5</b>	Управление безопасностью жизнедеятельности	<p>Основные принципы и нормативно-правовая база защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Федеральные законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности. Общие понятия об устойчивости объектов экономики в чрезвычайных ситуациях. Основные мероприятия, обеспечивающие повышение устойчивости объектов экономики. Обеспечение надежной защиты рабочих и служащих, повышение надежности инженерно-технического комплекса, обеспечение надежности и оперативности управления производством, подготовка объектов к переводу на аварийный режим работы, подготовка к восстановлению нарушенного производства</p> <p>5 1. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения БЖД</p> <p>5.2. Экономические последствия и материальные затраты на обеспечение БЖД.</p>



### 3.4. Темы практических работ и самостоятельных работ

№	Тема практического занятия	Содержание практического занятия
1	Оценка воздействия вредных веществ, содержащихся в воздухе.	Организация и проведение мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций. Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации. Оценка воздействия вредных веществ на организм человека в рабочей зоне и населенных пунктах. Сравнение фактической формы с ПДК и ее оценка.
2	Планирование и организационные вопросы выполнения эвакуационных мероприятий.	Действия при эвакуации, расчеты необходимых данных на эвакуацию и для жизнеобеспечения во время чрезвычайных ситуаций. Использование средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения. Способы защиты населения от оружия массового поражения.
3	Первичные средства пожаротушения.	Способы, средства и правила тушения пожаров Устройства и принципы первичных средств пожаротушения.
4	Защитные сооружения Гражданской обороны и правила поведения в них.	Использование средств коллективной защиты от оружия массового поражения. Способы защиты населения от оружия массового поражения.
5	Определение избыточного давления от взрыва в результате аварии.	Определение избыточного давления от взрыва в результате аварии. Организация и проведение мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций. Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации.
6	Использование средств индивидуальной защиты.	Различение индивидуальных средств защиты по их применению. Приемы использования средств индивидуальной защиты.
7	Выполнение основных мероприятий по противодействию терроризму.	Закрепление теоретических знаний о терроризме и приобретение практических навыков поведения при обнаружении взрывных устройств. Закрепление теоретических знаний о терроризме. Составление алгоритма поведения при обнаружении взрывных устройств.
8	Правила оказания первой медицинской помощи при ожогах, замерзании	Правила и приемы оказания первой медицинской помощи при ожогах, замерзании и обморожении. Оказание первой медицинской помощи при ожогах, замер-

№	Тема практического занятия	Содержание практического занятия
	и обморожении.	зани и обморожении.
9	Оказание помощи при ранениях, переломах и несчастных случаях.	Приемы и способы остановки кровотечения и правил наложения повязок при ранениях. Способы оказания помощи при переломах, ожогах и несчастных случаях.
10	ПМП при кровотечениях.	Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Тематика практических работ и самостоятельных работ представлена в приложениях 1-10.

### 3.5. Применяемые образовательные технологии

В соответствии с п. 34 Приказа Минобрнауки РФ № 301п при проведении учебных занятий используются следующие педагогические технологии: интерактивные лекции, групповые дискуссии, игры, анализ ситуаций и имитационных моделей, опора на результаты научных исследований, схемы, таблица, для развития у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств. Подобны технологии используются для лиц с ОВЗ.

## 4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 4.1. Критерии оценки сформированности компетенций для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	Базовый (хорошо) 71-85 баллов	Повышенный (отлично) 86-100 баллов
<b>УК-8</b>	<b>Имеет представление</b> – об основах безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»; – о правовых, нормативно-технических и организационных основах безопасности жизнедеятельности; – об основных правилах безопасности профессиональной деятельности; – о принципах оказания первой помощи (свое-	<b>Знает</b> – теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»; – классификацию опасностей по происхождению и по уровню воздействия (вредны и опасные); – качественные и количественные методы оценки уровня опасности;	<b>Имеет глубокие знания</b> – о безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»; – о методах прогнозирования чрезвычайных ситуаций и разработки моделей их последствий; – о причинно-следственных связях возникновения опасностей; – о методах оценки

	<p>временности, очередности, определенной последовательности мер первой помощи);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные опасности общественного характера (в духовной сфере общества, в социальной жизни общества, в экономической жизни общества, в политической жизни общества, включая угрозу терроризма).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– технику безопасности при работе с материалами;</li> <li>– правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности;</li> <li>– основы физиологии и рациональные условия деятельности;</li> <li>– коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты;</li> <li>– правила безопасного поведения в местах отдыха и на природе;</li> <li>– правила поведения гражданского населения в условиях возникновения военных конфликтов;</li> <li>– приемы оказания первой помощи.</li> </ul>	<p>рисков и уровня опасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– об анатомо-физиологических последствиях воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов, их идентификацию;</li> <li>– о методах и средствах повышения безопасности и экологичности технических систем и технологических процессов, пути предотвращения чрезвычайных ситуаций;</li> <li>– о правовых, нормативно-технических и организационных основах безопасности жизнедеятельности;</li> <li>– о системах обеспечения безопасности на международном, государственном, региональном, муниципальном и локальном уровнях;</li> <li>– об особенностях коммуникаций с различными категориями населения в условиях ЧС;</li> <li>– об основах организации и управления действиями производственного персонала в чрезвычайных ситуациях, ведения спасательных и других неотложных работ в очагах поражения;</li> <li>– о признаках неотложных состояний и о технологии оказания первой помощи.</li> </ul>
	<b>Умеет</b>	<b>Умеет</b>	<b>Умеет</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить контроль параметров и уровня негативных воздействий на их соответствие нормативным требованиям.;</li> <li>– применять на практике знания техники безопасности;</li> <li>– эффективно применять средства защиты от отрицательных воздействий;</li> <li>– перечислять основные правила безопасности профессиональной деятельности;</li> <li>– определять объем оказания первой помощи;</li> <li>– оказывать практическую доврачебную помощь;</li> <li>– проводить простейшие реанимационные мероприятия;</li> <li>– применять полученные знания в различных экстремальных ситуациях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить контроль параметров и уровня негативных воздействий на их соответствие нормативным требованиям;</li> <li>– проводить оценку риска опасности;</li> <li>– эффективно применять средства защиты от негативных воздействий;</li> <li>– идентифицировать негативные воздействия среды обитания;</li> <li>– осуществлять безопасную эксплуатацию технических систем и объектов, не причиняя вреда окружающей природной среде;</li> <li>– разрабатывать мероприятия по повышению безопасности различных видов деятельности;</li> <li>– применять правила безопасного поведения в непрофессиональной деятельности;</li> <li>– применять технологию оказания первой помощи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– классифицировать опасности среды по характеру воздействия;</li> <li>– идентифицировать опасные и вредные факторы среды обитания естественного и антропогенного происхождения;</li> <li>– анализировать факторы вредного влияния элементов среды обитания при проведении мероприятий, организации деятельности;</li> <li>– прогнозировать появление опасностей среды обитания и их развитие</li> <li>– применять правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;</li> <li>– навыками организации защиты персонала от поражающих факторов ЧС в соответствии с законодательной базой;</li> <li>– использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей;</li> <li>– планировать и реализовать систему безопасности объекта с более низким уровнем риска;</li> <li>– планировать мероприятия по защите населения в чрезвычайных ситуациях и при необходимости принимать участие в</li> </ul>
--	--	--	--

			<p>проведении спасательных и других неотложных работ при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить контроль параметров и уровня отрицательных воздействий на организм человека на их соответствие нормативным требованиям;</li> <li>– оказать первую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.</li> </ul>
	<p><b>Владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общей методикой прогнозирования развития негативных воздействий на человека и окружающую среду;</li> <li>– способностью применять на практике знания техники безопасности;</li> <li>– навыками безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций;</li> <li>– навыками использования средств индивидуальной и коллективной защиты населения в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>– умением оказывать практическую первую помощь.</li> </ul>	<p><b>Владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами прогнозирования развития негативных воздействий на человека и окружающую среду, разработки и реализации мер защиты человека и среды обитания от негативных воздействий;</li> <li>– техникой безопасности при работе с материалами;</li> <li>– навыками организации защиты персонала от поражающих факторов ЧС в соответствии с законодательной базой;</li> <li>– понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности жизнедеятельности;</li> <li>– навыками безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций.</li> </ul>	<p><b>Владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способностью принимать решения по защите производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения современных средств поражения, а также принятия мер по ликвидации их последствий;</li> <li>– мерами безопасности в повседневной трудовой деятельности, не допускать нарушений трудовой дисциплины на объекте, которые могут привести к чрезвычайным ситуациям;</li> <li>– способами и методами защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях;</li> <li>– навыками прогнозирования и оценивания последствий чрезвычайных ситуаций</li> <li>– правовыми основами в области безопасности и охраны окружающей среды;</li> <li>– методами разработки</li> </ul>

			<p>мероприятия по защите населения и персонала в условиях реализации опасностей, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов;</p> <p>– навыками использования коллективных и индивидуальных средств защиты;</p> <p>– навыками оказания первой помощи.</p>
--	--	--	--

**4.2. Примерные контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам темы**

*Примерные контрольные вопросы и задания для текущего контроля по дисциплине*

<b>Код компетенции</b>	<b>Код индикатора компетенции</b>	<b>№ раздела</b>	<b>Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции</b>
<b>УК-8</b>	<b>8.1 8.2 8.3 8.4 8.5</b>	<b>Все</b>	<p><i>Дайте ответ на вопрос:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Назовите основные принципы обеспечения безопасности, аксиомы безопасности.</li> <li>2. Назовите правовые, нормативно-технические, информационные и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.</li> <li>3. Перечислите стадии развития чрезвычайных ситуаций.</li> </ol>
	<b>8.1 8.2 8.3</b>	<b>Все</b>	<p>Напишите развернутый ответ на тему Тепловой удар, обморок. Симптомы. Первая помощь. Ответ аргументируйте. Приведите примеры.</p>
	<b>8.1 8.2 8.3 8.4 8.5</b>	<b>Все</b>	<p>Примерные вопросы для тестирования</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. При каком состоянии взаимодействия в системе «человек - среда обитания» в течение короткого времени могут произойти серьезные изменения в организме человека, вплоть до летального исхода, а также разрушения в природной среде? <ul style="list-style-type: none"> <li>а) опасном;</li> <li>б) потенциально опасном;</li> <li>в) чрезвычайно опасном;</li> <li>г) угрожающем.</li> </ul> </li> </ol>

			2. Какой из опасных факторов пожара является наиболее частой причиной гибели людей? а) повышенная температура окружающей среды; б) пламя и искры; в) токсичные продукты горения и термического разложения; г) пониженное объемное содержание кислорода.
8.1 8.2 8.3 8.4 8.5	Все		Терминологический диктант  1) БДЖ изучает... 2) Основные цели и задачи БЖД как науки 3) Безопасность
8.1 8.2 8.3 8.4 8.5	Все		Составьте глоссарий приложение 5.
8.1 8.2 8.3 8.4 8.5	Все		Рефераты – приложение 1 Письменная работа- приложение 3 Публикация – приложение 6

***Примерные контрольные вопросы и задания для оценки самостоятельной работы студентов по дисциплине***

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-8	8.1 8.2 8.3 8.4 8.5	Все	Задания находятся в приложении: 1,3,5,6

**По остальным темам результаты самостоятельной работы проверяются в рамках текущего контроля на практических занятиях.**

***Примерные контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации по дисциплине***

Промежуточная аттестация осуществляется в виде зачета и состоит из двух частей: проверки теоретических знаний (устный ответ на вопрос) и проверки умений и опыта деятельности (выполнение практического задания).

Объектами оценивания выступают:

- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы.

***Вопросы к зачету***

1. Безопасность жизнедеятельности - как научное направление. Цели, задачи, принципы науки о БЖ.

2. Понятие опасности. Классификация опасностей. Виды опасностей.
3. Опасные и вредные факторы среды обитания.
4. Сочетанное действие вредных факторов. Оценка влияния вредных факторов на здоровье человека.
5. Риск, виды риска, количественная оценка.
6. Понятие о ЧС. Авария. Катастрофа.
7. ЧС и их классификация.
8. ЧС природного происхождения.
9. ЧС техногенного происхождения.
10. ЧС социального происхождения.
11. ЧС биологического характера. Эпидемия. Карантин.
12. ЧС биологического характера. Эпифитотия. Эпизоотия.
13. Антропогенные опасности.
14. ЧС военного времени (ОМП их характеристика).
15. Современные средства поражения.
16. Пожары: условия возникновения и развития пожарной обстановки. Опасные факторы пожара; классификация пожаров; пожаро-опасность веществ и материалов, зданий и сооружений; огнестойкость строительных конструкций.
17. Взрыв: физико-химические основы, виды взрывоопасных веществ. Оценка поражающих факторов ЧС при взрывах.
18. Организация пожарной безопасности на предприятиях, в учреждениях и организациях.
19. Средства пожаротушения; основные виды огнетушащих составов; средства пожарной сигнализации.
20. Вибрация: определение, классификация, основные физические характеристики, влияние вибрации на организм человека, понятие о вибрационной болезни.
21. Шум: определение, классификация, основные физические характеристики, уровни звукового давления и звуковой интенсивности, влияние шума, его отдельных диапазонов частот (инфразвука, ультразвука) на организм человека.
22. Электромагнитные поля и излучения, электростатическое поле: источники, биологическое действие, нормирование. Методы защиты от электромагнитных полей.
23. Ионизирующее излучение: источники, биологическое действие, нормирование. Методы защиты от ионизирующих излучений.
24. Электрический ток: действие электрического тока на организм человека, виды поражений электрическим током, источники поражения электрическим током, пороговые значения электрического тока.
25. Промышленная вентиляция и кондиционирование: вентиляция как средство обеспечения нормального микроклимата; виды, способы осуществления вентиляции; схемы механической вентиляции; кондиционирование.
26. Естественное освещение: источники; виды; преимущества и недостатки; нормирование параметров.
27. Искусственное освещение: источники; виды; преимущества и недостатки; нормирование параметров; цветовое оформление помещений.
28. Источники загрязнения атмосферы, классификация основных загрязняющих веществ, нормирование выбросов, методы очистки.
29. Источники загрязнения водоемов, классификация основных загрязняющих веществ, нормирование стоков, методы очистки.
30. Предельно допустимые концентрации вредных веществ в воздухе, нормирование качества воды, нормирование химического загрязнения почв.
31. Психологическая безопасность. Факторы макросоциальной среды, влияющие на психологическую безопасность.



32. Понятие условий труда. Факторы, воздействующие на формирование условий труда.
33. Понятие о несчастном случае, производственной травме, профессиональном заболевании и отравлении. Группы профессиональных заболеваний.
34. Основы гигиены труда.
35. Экономическое обеспечение охраны труда и окружающей среды.
36. Экономический ущерб от нарушения требований безопасности жизнедеятельности.
37. Понятие терроризм. Защита от терроризма.
38. Уголовная ответственность, предусмотренная законом РФ о терроризме.
39. Безопасность человека. Национальная безопасность.
40. Основные типы угроз национальной безопасности и их характеристика.
41. Российская система предупреждения чрезвычайных ситуаций и действия при них.
42. Гражданская оборона, ее задачи по обеспечению безопасности человека в мирное и военное время.
43. Классификация и характеристика средств коллективной защиты.
44. Классификация и характеристика средств индивидуальной защиты.
45. Эвакуация. Классификация эвакуаций.
46. Эвакуация населения. Организация и проведение эвакуации.
47. Специфические опасности, связанные с авариями на химически опасных объектах, АЭС и предприятиях ядерного цикла. Понятие о СДЯВ и АХОВ.
48. Правила оказания первой помощи при ожогах, замерзании и обморожении.
49. Оказание первой помощи при ранениях, переломах и несчастных случаях.
50. Оказание первой помощи при кровотечениях.

### ***Практические задания к зачету***

1. Практическое задание (ситуация). Вас захватили в заложники. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?
2. Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по лесу в пожароопасный период (сухая погода и ветер) вы уловили запах дыма и определили, что попали в зону лесного пожара. Ваши действия.
3. Практическое задание (ситуация). По системе оповещения РСЧС получен сигнал о приближения урагана. Ваши действия при угрозе и во время урагана.
4. Практическое задание (ситуация). Поступило сообщение об опасности наводнения в вашем городе. Ваш дом попадает в зону объявленного затопления. Ваши действия при угрозе и во время наводнения.
5. Практическое задание (ситуация). Ваши действия при заблаговременном оповещении о землетрясении и при внезапном землетрясении, если оно застало вас дома.
6. Практическое задание (ситуация). Во время похода в лес за грибами или ягодами вы отстали от группы и заблудились. Ваши действия.
7. Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вы решили искупаться в незнакомом водоёме. Ваши действия по обеспечению личной безопасности во время купания.
8. Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вас застала гроза. Ваши действия.
9. Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по улице на вас напала собака. Ваши действия.
10. Практическое задание (ситуация). Вы направляетесь в общественное место (в кинотеатр, на стадион и др.). Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте и в толпе.
11. Практическое задание (ситуация). Вам предстоит пройти пешком из одной части города (населённого пункта) в другую. Ваши действий по обеспечению личной безопасности при движении по улицам.

12. Практическое задание (ситуация). Вы возвращаетесь домой поздно вечером. Ваши действия по обеспечению личной безопасности в подъезде дома и в лифте.

13. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь дома один (одна). Ваши действия, если незнакомый человек звонит в дверь, меры безопасности при разговоре по телефону с незнакомым человеком.

14. Практическое задание (ситуация). Вам часто приходится работать с компьютером. Основные правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при работе с компьютером.

15. Практическое задание (ситуация). Дома вам часто приходится иметь дело с препаратами бытовой химии. Перечислите основные меры безопасности, которые необходимо соблюдать при пользовании препаратами бытовой химии.

16. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в общественном месте (кинотеатре, музее, вокзале), там возник пожар. Ваши действия.

17. Практическое задание (ситуация). Во время новогоднего праздника у вас на ёлке загорелась электрическая гирлянда. Ваши действия.

18. Практическое задание (ситуация). Во время просмотра телепередачи пропало изображение на экране телевизора, и вы почувствовали запах дыма. Ваши действия.

19. Практическое задание (ситуация). В вашей квартире возник пожар. Ваши действия.

20. Практическое задание (ситуация). Вам предстоит поездка ж/д. транспортом.

Вспомните основные правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при следовании ж/д. транспортом.

21. Практическое задание (ситуация). Вы едете в общественном транспорте (автобусе, троллейбусе, трамвае), в нем возник пожар. Ваши действия.

### **Критерии оценивания заданий на промежуточную аттестацию**

#### ***От «27» до «30» баллов***

#### ***Имеет глубокие знания***

- о безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»;
- о методах прогнозирования чрезвычайных ситуаций и разработки моделей их последствий;
- о причинно-следственных связях возникновения опасностей;
- о методах оценки рисков и уровня опасности;
- об анатомо-физиологических последствиях воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов, их идентификацию;
- о методах и средствах повышения безопасности и экологичности технических систем и технологических процессов, пути предотвращения чрезвычайных ситуаций;
- о правовых, нормативно-технических и организационных основах безопасности жизнедеятельности;
- о системах обеспечения безопасности на международном, государственном, региональном, муниципальном и локальном уровнях;
- об особенностях коммуникаций с различными категориями населения в условиях ЧС;
- об основах организации и управления действиями производственного персонала в чрезвычайных ситуациях, ведения спасательных и других неотложных работ в очагах поражения;
- о признаках неотложных состояний и о технологии оказания первой помощи.

### ***Умеет***

- классифицировать опасности среды по характеру воздействия;
- идентифицировать опасные и вредные факторы среды обитания естественного и антропогенного происхождения;
- анализировать факторы вредного влияния элементов среды обитания при проведении мероприятий, организации деятельности;
- прогнозировать появление опасностей среды обитания и их развитие
- применять правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;
- навыками организации защиты персонала от поражающих факторов ЧС в соответствии с законодательной базой;
- использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей;
- планировать и реализовать систему безопасности объекта с более низким уровнем риска;
- планировать мероприятия по защите населения в чрезвычайных ситуациях и при необходимости принимать участие в проведении спасательных и других неотложных работ при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- проводить контроль параметров и уровня отрицательных воздействий на организм человека на их соответствие нормативным требованиям;
- оказать первую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.

### ***Владеет***

- способностью принимать решения по защите производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения современных средств поражения, а также принятия мер по ликвидации их последствий;
- мерами безопасности в повседневной трудовой деятельности, не допускать нарушений трудовой дисциплины на объекте, которые могут привести к чрезвычайным ситуациям;
- способами и методами защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- навыками прогнозирования и оценивания последствий чрезвычайных ситуаций
- правовыми основами в области безопасности и охраны окружающей среды;
- методами разработки мероприятия по защите населения и персонала в условиях реализации опасностей, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов;
- навыками использования коллективных и индивидуальных средств защиты;
- навыками оказания первой помощи.

На теоретический вопрос студентом дан ответ, логично выстроенный и в полной мере раскрывающий содержание вопроса. Ответ проиллюстрирован наглядными примерами там, где это необходимо. Ответ изложен грамотным научным языком, все термины употреблены корректно, все понятия раскрыты верно. Практическое задание выполнено в полном объеме. Студент уверенно ответил на дополнительные вопросы.

***От «20» до «26» баллов***

***Знает***

- теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»;
- классификацию опасностей по происхождению и по уровню воздействия (вредны и опасные);
- качественные и количественные методы оценки уровня опасности;
- технику безопасности при работе с материалами;
- правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности;
- основы физиологии и рациональные условия деятельности;
- коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты;
- правила безопасного поведения в местах отдыха и на природе;
- правила поведения гражданского населения в условиях возникновения военных конфликтов;
- приемы оказания первой помощи.

### ***Умеет***

- проводить контроль параметров и уровня негативных воздействий на их соответствие нормативным требованиям;
- проводить оценку риска опасности;
- эффективно применять средства защиты от негативных воздействий;
- идентифицировать негативные воздействия среды обитания;
- осуществлять безопасную эксплуатацию технических систем и объектов, не причиняя вреда окружающей природной среде;
- разрабатывать мероприятия по повышению безопасности различных видов деятельности;
- применять правила безопасного поведения в непрофессиональной деятельности;
- применять технологию оказания первой помощи.

### ***Владеет***

- методами прогнозирования развития негативных воздействий на человека и окружающую среду, разработки и реализации мер защиты человека и среды обитания от негативных воздействий;
- техникой безопасности при работе с материалами;
- навыками организации защиты персонала от поражающих факторов ЧС в соответствии с законодательной базой;
- понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности жизнедеятельности;
- навыками безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций.

Ответ на 2 вопроса и презентация практического задания. Обучающимся в усвоении материала допущены незначительные пробелы и ошибки, изложение недостаточно систематизированное и последовательное, выводы доказательны, но содержат отдельные неточности, применяются не все требуемые теоретические знания. В ответе студент приводит точки зрения

на проблему. Ответ обучающегося логически выстроен, речь грамотная (речевые ошибки единичны), студент осмысленно использует в суждениях научную и профессиональную терминологию, не затрудняется в ответах на поставленные преподавателями вопросы.

**От «10» до «19» баллов**

**Имеет представление**

- об основах безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»;
- о правовых, нормативно-технических и организационных основах безопасности жизнедеятельности;
- об основных правилах безопасности профессиональной деятельности;
- о принципах оказания первой помощи (своевременности, очередности, определенной последовательности мер первой помощи);
- основные опасности общественного характера (в духовной сфере общества, в социальной жизни общества, в экономической жизни общества, в политической жизни общества, включая угрозу терроризма).

**Умеет**

- проводить контроль параметров и уровня негативных воздействий на их соответствие нормативным требованиям;
- проводить оценку риска опасности;
- эффективно применять средства защиты от негативных воздействий;
- идентифицировать негативные воздействия среды обитания;
- осуществлять безопасную эксплуатацию технических систем и объектов, не причиняя вреда окружающей природной среде;
- разрабатывать мероприятия по повышению безопасности различных видов деятельности;
- применять правила безопасного поведения в непрофессиональной деятельности;
- применять технологию оказания первой помощи.

**Владеет**

- общей методикой прогнозирования развития негативных воздействий на человека и окружающую среду;
- способностью применять на практике знания техники безопасности;
- навыками безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций;
- навыками использования средств индивидуальной и коллективной защиты населения в чрезвычайных ситуациях;
- умением оказывать практическую первую помощь.

Ответ на 2 вопроса и презентация практического задания. Обучающийся знает основной материал, но испытывает трудности в его самостоятельном воспроизведении, в усвоении материала допускаются существенные пробелы, изложение недостаточно самостоятельное (пересказ учебника), содержит существенные ошибки, в том числе в выводах, аргументация слабая, речь бедная, ответ не подкреплён точками зрения авторов. Нарушена логика выстраивания ответа. Допускает неточности в использовании научной и профессиональной терминологии. Испытывает трудности при ответе на вопросы преподавателя.

**От «0» до «9» баллов**

**Имеет представление**

- о частично теоретических основах безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»;
- об элементарных правилах безопасности профессиональной деятельности;
- об основных способах и приемах оказания первой помощи пострадавшим в неполном объеме.

**Умеет**

- проводить простейшие реанимационные мероприятия затрудняется;
- самостоятельно применять на практике знания техники безопасности затрудняется;
- применять полученные знания в различных экстремальных ситуациях затрудняется.

**Владеет**

- некоторой способностью применять на практике знания техники безопасности;
- умением в оказании практической первой помощи при неотложных состояниях в не полном объеме;
- отсутствует система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Компетенции не сформированы. Обучающимся не усвоена большая часть материала, имеются отдельные представления об изучаемом материале. В ответе не подкреплён первоисточниками и точками зрения автора по излагаемой проблеме. В ответе обучающегося не прослеживаются межпредметные связи. Отрывочные теоретические высказывания студент не иллюстрирует соответствующими примерами, что свидетельствует о неумении студента анализировать собственную деятельность, делать адекватные выводы и умозаключения. Обучающийся не владеет научной и профессиональной терминологией.

<b>Код компетенции</b>	<b>Код индикатора компетенции</b>	<b>№ раздела</b>	<b>Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции</b>
УК-8	8.1	Ведение, 1	Номер вопроса из списка выше: 1-4
	8.2	Все	Номер вопроса из списка выше: 1-50 Также выполнение практического задания (ситуации) из списка выше: 1-21

**Наименование оценочного средства: промежуточно-аттестационный тест**

**Примерные вопросы для тестирования**

1. При каком состоянии взаимодействия в системе «человек - среда обитания» в течение короткого времени могут произойти серьезные изменения в организме человека, вплоть до летального исхода, а также разрушения в природной среде?

- а) опасном;
- б) потенциально опасном;
- в) чрезвычайно опасном;

г) угрожающем.

2. Какой из опасных факторов пожара является наиболее частой причиной гибели людей?

- а) повышенная температура окружающей среды;
- б) пламя и искры;
- в) токсичные продукты горения и термического разложения;
- г) пониженное объемное содержание кислорода.

3. Какой закон составляет правовую основу организации и ведения работ в ЧС и ликвидации их последствий?

- а) «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера» (1994);
- б) «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей» (1995);
- в) «О гражданской обороне» (1998);
- г) «О радиационной безопасности населения» (1995).

4. Что относится к основным мероприятиям, проводимым заблаговременно и обеспечивающим создание предпосылок для успешной ликвидации ЧС?

- а) оповещение органов местного самоуправления и населения о возникновении ЧС;
- б) обеспечение порядка в зоне ЧС;
- в) планирование возможных действий по ликвидации ЧС;
- г) накопление материальных и финансовых средств, позволяющих быстро и эффективно ликвидировать ЧС.

### Критерии оценивания результатов тестирования

Уровень освоения	Критерии	Баллы
Максимальный уровень	Выполнены правильно все задания теста (тест зачтен)	10
Средний уровень	Выполнено правильно больше половины заданий (тест зачтен)	7
Минимальный уровень	Выполнено правильно меньше половины заданий (тест не зачтен)	3

**Наименование оценочного средства: Терминологический диктант**

**Примерные определения для проверки**

1) БДЖ изучает...

**1 Вариант**

- 2) Основные цели и задачи БЖД как науки
- 3) Безопасность
- 4) Опасная ситуация

- 5) Приемлемый риск
- 6) Физиология труда
- 7) Техносфера
- 8) Умственный труд
- 9) Отопление

## 2 вариант

- 2) Основные цели БЖД как учебной дисциплины
- 3) Опасности
- 4) Экстремальная ситуация
- 5) Социальный риск
- 6) Биосфера
- 7) Трудовой процесс
- 8) Тяжёлые работы
- 9) Утомление

10) По какому ГОСТу нормируются параметры микроклимата производственных помещений

### Критерии оценивания результатов

Уровень освоения	Критерии	Баллы
Максимальный уровень	Расписаны правильно все слова диктанта (диктант зачтен)	4
Средний уровень	Расписаны правильно больше половины слова диктанта (диктант зачтен)	2
Минимальный уровень	Расписаны правильно меньше половины слова диктанта (диктант зачтен)	1

*Методические рекомендации, определяющие процедуру оценивания знаний, умений и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций*

Результат освоения обучающимся дисциплины формируется на основе его учебной деятельности в течение семестра в рамках текущего контроля (отраженного в балльно-рейтинговой системе оценивания) и по итогам промежуточной аттестации.

Знания, умения и опыт деятельности студентов оцениваются в течение семестра при защите практических работ. При условии своевременной защиты практических работ и прохождении других форм контроля студент допускается до зачета.

На зачете студент может набрать от 10 до 30 баллов, которые в сумме с полученными в семестре баллами (балльно-рейтинговая система) определяют уровень сформированности компетенции, при этом: 55-70 баллов – пороговый уровень (удовлетворительно), 71-85 баллов – базовый уровень (хорошо), 86-100 баллов – повышенный уровень (отлично).

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины



### 5.1. Балльно-рейтинговая система оценивания уровня сформированности компетенции

№ п/п	Виды деятельности	Количество баллов	
		минимум	максимум
1.	Посещаемость (4 x 1 балл)	5	8
2.	Подготовка реферата и выступления по теме с использованием мультимедиа-презентации (слайд-программы) (1 раз)	10	12
3.	Глоссарий (1 раз)	4	6
4.	Терминологический диктант (1 раз)	1	4
5.	Полусеместровое тестирование (1 раз)	3	10
<i>Итого: Внутрисеместровый контроль 1</i>		23	40
6.	Посещаемость	5	8
7.	Подготовка реферата и выступления по теме с использованием мультимедиа-презентации (слайд-программы) (1 раз)	10	12
8.	Терминологический диктант (1 раз)	2	5
9.	Выполнение письменных заданий (в том числе тест, конспект) (1 раз)	5	5
<b>Промежуточная аттестация:</b>		22	30
<i>Итого: Внутрисеместровый контроль 2</i>		45	70
<b>Зачет</b>		10	30
<b>ВСЕГО:</b>		55	100

### 5.2. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

№ разд ела	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся	Количество Часов
<b>Введение</b>	Введение	Самостоятельное изучение материалов раздела Введение. Подготовка к семинарскому занятию (изучение вопросов, выносимых для обсуждения на семинарское занятие). Подготовка глоссария по теме «Теоретические основы безопасности жизнедеятельности»	4
<b>1</b>	Человек и среда обитания	Самостоятельное изучение теоретического материала раздела 1 «Человек и среда обитания». Подготовка к семинарскому занятию (изучение вопросов, выносимых для обсуждения на семинарское занятие). Подготовка к написанию терминологического диктанта по разделам введение и 1 «Человек и среда обитания»	3
<b>2</b>	Техногенные опасности и защита от них	Самостоятельное изучение материалов раздела 2 «Техногенные опасности и защита от них». Подготовка к семинарским занятиям (изучение вопросов, выносимых для обсуждения на семинарское занятие). Подготовка к написанию терминологического диктанта по разделу 2 «Техногенные опасности и защита от них»	3
<b>3</b>	Антропогенные опасности и за-	Самостоятельное изучение материалов раздела 3 «Антропогенные опасности и защита от них». Подготовка к семинарскому занятию (изучение вопросов, выносимых	4

	щита от них	для обсуждения на семинарское занятие). Подготовка к написанию промежуточного теста по разделам введение, 1,2,3	
4	Защита населения и территории от опасностей в чрезвычайных ситуациях	Самостоятельное изучение материалов раздела 4 «Защита населения и территории от опасностей в чрезвычайных ситуациях». Подготовка к семинарским занятиям (изучение вопросов, выносимых для обсуждения на семинарское занятие)	2
5	Управление безопасностью жизнедеятельности	Самостоятельное изучение материалов раздела 5 «Управление безопасностью жизнедеятельности». Подготовка игре-викторине (в соответствии с распределенными между студентами ролями и заданием преподавателя)	3
6	Подготовка студентами рефератов по темам из предлагаемого перечня для представления и обсуждения на семинарском занятии (Приложение 1)		8
7	Выполнение письменной работы (конспект статьи, монографии, источников и др.)		4
8	Подготовка к зачету		5
<b>Итого:</b>			<b>36</b>

### 5.3. Задания для контрольной работы для студентов заочной формы обучения и методические указания к их выполнению

Контрольная работа по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» заключается в выполнении варианта работы на выбор или вариант согласованный с преподавателем.

В ходе подготовки задания студент не должен ограничиваться предложенной в методической разработке литературой. Приведенные списки литературы носят общий характер и призваны дать базовые знания, на основе которых студент должен предпринять самостоятельный поиск источников и исследований.

Контрольная работа оформляется в соответствии с «Положением об оформлении всех видов учебных и аттестационных работ»

Задания для выполнения контрольной работы для студентов заочной формы обучения и методические указания к их выполнению смотреть в приложении 8.

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### а) основная литература

1. Безопасность жизнедеятельности : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Э.А.Арустамов, Н.В. Косолапова, Н.А.Прокопенко, Г.В.Гуськов]. 14-е изд., стер. М. : Издательский центр «Академия», 2017. 176 с.

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность): учебник для академического бакалавриата / С. В. Белов. 5-е изд., перераб. и доп. Электрон. дан. М. : Издательство Юрайт, 2019. 702 с. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/53E77C07-C468-4DB4-A081-438CF2BAED98#page/1>.

3. Ястребов, Г.С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф: Учебное пособие / Г.С. Ястребов. Рн/Д: Феникс, 2019. 576 с.

**б) дополнительная литература, в том числе периодические издания**

1. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности / Э.А. Арустамов. М.: Academia, 2017. 640 с.

2. Безопасность в туризме : учебное пособие / А.П. Бгатов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: ФОРУМ : ИНФРА-М, 2017. 176 с.

3. Безопасность в чрезвычайных ситуациях : учебное пособие / А.А. Волкова [и др.]. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. 215 с.

4. Буралев, Ю.В. Безопасность жизнедеятельности на транспорте: Учебник / Ю.В. Буралев. М.: Академия, 2018. 384 с.

5. Вишняков, Я.Д. Безопасность жизнедеятельности. Практикум. [Электронный ресурс] : учебное пособие для академического бакалавриата / Я. Д. Вишняков [и др.] ; под общ. ред. Я. Д. Вишнякова. М. : Издательство Юрайт, 2019. 249 с. Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/bcode/433085>.

6. Косолапова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности: Практикум / Н.В. Косолапова. М.: Academia, 2018. 320 с.

7. Мукминов М.Н., Шуралев Э.А., Бадрутдинов О.Р. Основы экологии и природопользования: учебное пособие по курсу «Экология» для студентов гуманитарных специальностей / М.Н. Мукминов, Э.А. Шуралев, О.Р. Бадрутдинов. Казань: Казан. унт, 2017. 146 с.

8. Несмелова, Н. Н. Экология человека : учебник и практикум для вузов / Н. Н. Несмелова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. 157 с. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт . Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/448522>.

9. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: информационно-методическое издание для преподавателей / учредитель : Министерство РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий; изд.: ФГБУ «Объединенная редакция МЧС России». 1999. Москва, 2020. Ежемес.

10. Экология : учебное пособие / В.А. Дерябин, Е.П. Фарафонтова. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. 136 с.

**7. Перечень ресурсов в сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины, в том числе профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. ЭБС Издательства «Лань» <http://e.lanbook.com/>.
2. ЭБС Издательства «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru/>.
3. НЭБ ELIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>.
4. Eсоportal [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://есоportal.info>.
5. Ecoss [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ecocollaps.ru>.
6. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.who.int/ru>.
8. Все о первой помощи. Партнерство профессионалов первой помощи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://allfirstaid.ru>, свободный (дата обращения: 10.01.2020).
9. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. – Режим доступа : <http://www.window.edu.ru>.
10. Информационно-обучающий портал по вопросам общей и специальной безопасности, способам выживания и поведения в современном мире [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.warning.dp.ua>, свободный.
11. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>, свободный.
12. МЧС России [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.mchs.gov.ru>, свободный.
13. Национальный антитеррористический комитет [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <http://nac.gov.ru>.
14. ОБЖ в школе. Электронное научно-методическое издание для учителей ОБЖ [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.school-obz.org>.
15. Охрана труда и БЖД [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ohranabgd.narod.ru>, свободный (дата обращения: 10.01.2020).
16. Стихийные бедствия и катастрофы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://katastrofam-net.ru>.

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

### **8.1. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения**

- Windows 7 Pro – 45 шт., Windows 10 Pro – 15шт.;
- Microsoft Office 2010 Pro Plus - 70 шт.

1. Чтение лекций и проведение практических занятий с использованием слайд-презентаций через среду дистанционного обучения Moodle.
2. Просмотр на практических занятиях обучающих видеофильмов.
3. Распространение самостоятельного задания, его проверка и консультирование
4. через среду дистанционного обучения Moodle и посредством электронной почты.
5. Консультирование обучающихся по подготовке к семинарским занятиям через
6. среду дистанционного обучения Moodle и посредством электронной почты.

## 8.2. Перечень информационно-справочных систем

7. Информационно-правовая система Консультант Плюс: <http://www.consultant.ru>.
8. Всероссийский методический Интернет- портал Росметод [www.rosmetod.ru](http://www.rosmetod.ru).
9. Единое окно доступа к образовательным ресурсам - [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru).
10. Все для студента - <http://www.twirpx.com/1.3.2.5> «Техэксперт» – <http://10.56.0.150:7002/tehexpert>.
11. Руконт – <http://rucont.ru/>.
12. Росстат – [www.gks.ru](http://www.gks.ru).
13. Ростех – <https://rostec.ru>.

## 9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса, в том числе наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации

Для проведения дисциплины необходимо:

1. Учебная аудитория для занятий лекционного типа, оборудованная проектором, ноутбуком.
2. Учебная аудитория для занятий семинарского типа, оборудованная проектором, ноутбуком с доступом к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» через Wi-fi и доступом к электронной информационно-образовательной среде академии.
3. Для обучения в системе офлайн необходим персональный компьютер, наушники с микрофоном (гарнитура).

1. Комплект учебно-наглядных пособий по теме «Действия населения при авариях и катастрофах»:

- «Оповещение населения об угрозе чрезвычайных ситуаций»;
- «Действия при аварии с выбросом хлора»;
- «Действия при аварии с выбросом аммиака»;
- «Первая помощь при поражении АХОВ»;
- «Действия при радиоактивном загрязнении»;
- «Правила поведения на радиоактивно загрязненной местности»;
- «Действия при авариях со взрывами и пожарами»;
- «Действия при авариях на транспорте»;
- «Действия при разливе ртути».

2. Комплект учебно-наглядных пособий по теме «Действия населения при авариях и катастрофах»:

- «Общие принципы оказания первой помощи»;
- «Азбука оживления»;
- «Первая помощь при ранениях»;
- «Способы временной остановки кровотечений»;
- «Первая помощь при переломах»;
- «Первая помощь при ожогах и отморожениях»;
- «Первая помощь при несчастных случаях»;
- «Первая помощь при поражении аварийно-химически опасными веществами (АХОВ)»;
- «Первая помощь при радиационных поражениях»;
- «Первая помощь при острых и инфекционных заболеваниях».

3. Демонстрационное оборудование по теме «Способы оказания помощи при переломах»: набор шин для оказания первой помощи при переломах.

## **9. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в том числе, для дистанционного обучения с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, на основе предоставленного обучающимся заключения психолого-медико-педагогической комиссии с обязательным указанием:

- рекомендуемой учебной нагрузки обучающегося (количество часов в день, неделю);
- необходимости создания технических условий для обучающегося с перечнем таких условий;
- необходимости сопровождения и (или) присутствия родителей (законных представителей) обучающегося во время проведения занятий;
- необходимости организации психолого-педагогического сопровождения обучающегося, специалистов и допустимой нагрузки.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся с ОВЗ при необходимости может быть создан адаптированный фонд оценочных средств, позволяющий оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе высшего образования результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в ООП ВО.

Формы проведения текущей и промежуточной аттестации для лиц с ОВЗ определяется с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

## Методические рекомендации по подготовке реферата

Реферат представляет собой один из видов самостоятельной научно-исследовательской работы студента, сжатое изложение основной информации на основе ее смысловой переработки. В нем должны найти отражение уровень изученности темы, видение проблемных областей, умение анализировать и представлять различные точки зрения на проблему, формулировать выводы и предложения по возможному решению проблемы, навыки работы с литературными источниками. Защита реферата должна сопровождаться мультимедийной презентацией.

### *Общие требования к реферату:*

- точность и объективность в передаче информации из литературных источников их основной мысли;
- полнота раскрытия темы реферата;
- доступность и ясность изложения;
- возможность составить представление о мнении автора источника по рассматриваемой теме и о мнении автора реферата поэтому же вопросу;
- соответствие требованиям оформления, культура цитирования, языковая грамотность;
- объем реферата до 15 страниц компьютерного текста.

### *Содержание реферата*

1. Титульный лист
2. Оглавление.
3. Введение. Обоснование темы (актуальность, теоретическая и практическая значимость).  
Цель и задачи работы.
4. Обзор литературных источников с анализом и критической оценкой автора реферата (положительные стороны и спорные точки зрения авторов рассматриваемых произведений).
5. Формулирование собственного взгляда на рассматриваемую проблему.
6. Выводы и предложения.
7. Список источников.
8. Приложения (расчеты, схемы, диаграммы и пр.).

### *Темы рефератов*

1. Аксиомы безопасности жизнедеятельности.
2. Организация и проведение мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.
3. Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации.
4. Оценка воздействия вредных веществ на организм человека в рабочей зоне и населенных пунктах

5. Ресурсный цикл. Антропогенный круговорот вещества. Природные ресурсы как загрязнители окружающей среды.
6. Структура и состав атмосферы.
7. Источники загрязнения атмосферы. Основные вещества, загрязняющие атмосферу. Перенос веществ в атмосфере.
8. Химические превращения веществ в атмосфере.
9. Физические и экологические последствия загрязнения атмосферы.
10. Причины, сущность и возможные последствия «парникового эффекта».
11. Причины, сущность и последствия «фотохимического смога» в атмосфере.
12. Причины, сущность и последствия кислотных осадков.
13. Причины, сущность и последствия разрушения озонового слоя Земли.
14. Запасы соленой и пресной воды на Земле. Потребление воды. Качество воды.
15. Основные источники загрязнения водных экосистем.
16. Источники загрязнения морских акваторий.
17. Действия при эвакуации, расчеты необходимых данных на эвакуацию и для жизнеобеспечения во время чрезвычайных ситуаций.
18. Использование средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения.
19. Способы защиты населения от оружия массового поражения.
20. Способы, средства и правила тушения пожаров, устройства и принципы первичных средств пожаротушения.
21. Использование средств коллективной защиты от оружия массового поражения.
22. Способы защиты населения от оружия массового поражения.
23. Определение избыточного давления от взрыва в результате аварии.
24. Организация и проведение мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.
25. Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации.
26. Различение индивидуальных средств защиты по их применению.
27. Приемы использования средств индивидуальной защиты.
28. Алгоритмы поведения при обнаружении взрывных устройств. Основные мероприятия по противодействию терроризму.
29. Основные знания о терроризме.
30. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим.



31. Правила и приемы оказания первой медицинской помощи при ожогах.
32. Правила и приемы оказания первой медицинской помощи при замерзании и обморожении.
33. Оказание первой медицинской помощи при ранениях.
34. Способы оказания помощи при переломах и несчастных случаях.
35. Приемы и способы остановки кровотечения и правил наложения повязок.
36. Промышленность и сельское хозяйство как основные источники загрязнения пресноводных экосистем.
37. Строение литосферы. Воздействие человека на литосферу. Главные источники загрязнения почвы.
38. Опасные и вредные факторы производственной среды. Источники опасности в производственной сфере.
39. Основные источники электромагнитных полей в производственной, городской и бытовой сфере.
40. Воздействие внешнего и внутреннего ионизирующего излучения на человека. Источники ионизирующего излучения в окружающей среде.
41. Рецепторы человека как датчики анализаторных систем.
42. Механизм передачи и обработки информации, поступающей человеку из внешней среды обитания.
43. Какие вы знаете системы обеспечения безопасности организма человека.
44. Система иммунной защиты. Естественный и приобретенный иммунитет. Рубежи естественных приспособлений против патогенных микробов.

### Критерии оценивания

Уровень освоения	Критерии
Максимальный уровень	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обозначена проблема и обоснована её актуальность;</li> <li>– сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция;</li> <li>– тема раскрыта полностью;</li> <li>– выдержан объём;</li> <li>– сформулированы выводы;</li> <li>– соблюдены требования к внешнему оформлению;</li> <li>– даны правильные ответы на дополнительные вопросы.</li> </ul>
Средний уровень	<ul style="list-style-type: none"> <li>– основные требования к реферату и его защите выполнены;</li> <li>– допущены неточности в изложении материала;</li> <li>– отсутствует логическая последовательность в суждениях;</li> <li>– имеются упущения в оформлении;</li> <li>– на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.</li> </ul>
Минимальный	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тема освещена лишь частично;</li> </ul>

уровень	<ul style="list-style-type: none"><li>– не выдержан объём реферата;</li><li>– допущены фактические ошибки в содержании реферата;</li><li>– допущены орфографические, пунктуационные и стилистические ошибки;</li><li>– студент неуверенно отвечает на дополнительные вопросы;</li><li>– во время защиты отсутствует вывод.</li></ul>
---------	--

**Подготовка выступления по теме  
с использованием мультимедиа-презентации (слайд-программы)**

При подготовке выступления учитывать следующие критерии:

- раскрытие темы с использованием примеров. Логичность изложения;
- использование профессиональной терминологии;
- применение теоретических знаний при решении актуальных профессиональных задач;
- умение вступать в диалог и отстаивать собственную точку зрения.

При подготовке презентации учитывать следующие критерии:

- соответствие теме;
- информативность;
- смысл текста на слайде;
- объем текста на слайде;
- отсутствие дублирования текста выступления и текста на слайде;
- качество цветового оформления и наличие анимационных эффектов;
- правильность оформления.

**Критерии оценивания:**

- соответствие теме;
- информативность;
- смысл текста на слайде;
- объем текста на слайде;
- отсутствие дублирования текста выступления и текста на слайде;
- качество цветового оформления и наличие анимационных эффектов;
- правильность оформления.

Выступление должно быть представлено на бумажном, а презентация – на электронном носителе.

### Письменная работа (конспект статьи, монографии, источников и др.)

Конспект – это краткое последовательное изложение содержания статьи, книги и т.д.

Если конспект составлен правильно, он должен отражать логику и смысловую связь записываемой информации. Он помогает воспринимать информацию практически любой сложности, предварительно придав ей понятный вид.

Выполнение конспекта согласовывается с преподавателем.

Литература для конспекта дана в разделе 6 и 7 настоящей рабочей программы.

Памятка для составления конспекта:

- указать автора, название, страницы конспектируемого текста (или его части) и его выходные данные;
- просмотреть материал, выявить особенности текста, его характер;
- снова прочесть текст, тщательно проанализировать его; отделить главное от второстепенного, разделить информацию на составляющие части, расположить их в нужном порядке;
- составить план-основу конспекта;
- конспектируя, оставить место справа (широкие поля) для дополнений, заметок, записи незнакомых терминов и имен, требующих разъяснения, а также для проставления номера страницы конспектируемого текста;
- запись вести своими словами, это способствует лучшему осмыслению текста;
- применять определенную систему подчеркивания, сокращений, условных обозначений;
- соблюдать правила цитирования: цитату заключать в кавычки, давать ссылку на источник с указанием страницы.

**Критерии оценки:** полнота, краткость и точность изложения содержания первоисточника, тактичность и точность обращения с текстом, культура цитирования текста, наличие комментариев, оформление.

Для конспекта студент может выбрать любую научную историческую работу. Выбор студента должен быть согласован с преподавателем.



### Выполнение письменных заданий\*

Письменные задания предполагают различные формы. Данный вид самостоятельной деятельности (выполняемого студентом самостоятельно во время занятия или самостоятельной домашней работы) проводится для выявления среза знания у учащихся по пройденному материалу. Вид: письменный ответ на вопросы, раскрытие проблемы, составления портрета личности на основе прочитанной книги и др.

1. Понятие «безопасность»: определение, природа и виды.
2. Цель, предмет безопасности жизнедеятельности.
3. Понятие «дерево опасностей» (привести пример).
4. Основные принципы обеспечения безопасности, аксиомы безопасности.
5. Понятия «риск», «опасность», «угроза» и их виды.
6. Классификация опасностей, источники их формирования.
7. Понятия «вредные факторы», «опасные факторы», «предельно-допустимая концентрация (ПДК)».
8. Стадии изучения опасностей, содержание предварительного анализа опасностей.
9. Правовые, нормативно-технические, информационные и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
10. Система мер обеспечения национальной безопасности РФ.
11. Основные положения безопасности жизнедеятельности.
12. Методы обеспечения безопасности.
13. Принципы обеспечения безопасности.
14. Силы и средства обеспечения безопасности.
15. Классификация чрезвычайных ситуаций (природного, техногенного и социального характера).
16. Стадии развития чрезвычайных ситуаций.
17. Понятия «опасная ситуация», «стихийные бедствия» «чрезвычайная ситуация» (приведите примеры).
18. Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций, их последствия.
19. Дайте определения понятий «авария», «катастрофа».
20. Чрезвычайные ситуации природного характера: классификация, основные причины, источники, возможные последствия, мероприятия по их предупреждению, ликвидация последствий.

#### Критерии оценивания:

- понимание проблемы;
- логичность и аргументированность выводов и обобщений;
- грамотность и обоснованность изложения;
- изложение своей точки зрения по изучаемой проблеме, которая подкрепляется примерами из исторических источников и литературы.

\* Один из видов письменной работы. Не является обязательным к выполнению.

### Составление глоссария по разделам курса

Глоссарий – это перечень слов, расположенных по тому или иному принципу (напр. по алфавиту, по смысловому единству, по одной из тем курса), с теми или иными объяснениями.

Памятка для составления словаря:

- перечень слов по одной из тем курса (на выбор студента);
- вид словаря – свободный (например: ЧС, ЧП, Техногенная опасность и т.д.);
- наличие не менее 50 терминов.

#### **Критерии оценивания:**

1. Наличие не менее 50 слов.
2. Соответствие написанного глоссария, изложенным требованиям памятки.
3. Оригинальность.
4. Ссылки на источники.

**Научная публикация по темам курса  
(не обязательный вид, только по желанию студента)\***

Научная публикация – это любой текст, представленный в научном журнале и отражающий суть исследования касательно некоторой научной проблемы. В данном случае текст, раскрывающий проблемы исторического развития нашей страны.

**Критерии оценивания:**

- актуальность и профессиональная направленность информации;
- логичность и аргументированность выводов и обобщений;
- осмысление, отделение главного от второстепенного при изложении текста доклада;
- грамотность и обоснованность изложения;
- демонстрация коммуникативных качеств.

\* Один из видов письменной работы. Не является обязательным к выполнению.



### **Изучение рекомендованной литературы**

Работа с рекомендованной литературой необходима для более глубокого усвоения основ дисциплины, расширения кругозора, осмысления явлений политической, экономической, социальной и культурной жизни общества.

При работе с рекомендованной литературой необходимо:

1. Выделить основные концептуальные положения, выдвинутые авторами, и провести их сравнительный анализ.
2. Сформировать собственную точку зрения на проблему, аргументировать ее подкрепляя историческими фактами, представленными в исследованиях по данному вопросу.

*Задания для выполнения контрольной работы  
для студентов заочной формы обучения  
и методические указания к их выполнению*

**ЗАДАНИЯ К КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ**

**Вариант 1.**

**Задание 1. Ответы на практические задания (ситуацию)**

1. Практическое задание (ситуация). Вас захватили в заложники. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?

2. Практическое задание (ситуация). Во время похода в лес за грибами или ягодами вы отстали от группы и заблудились. Ваши действия.

3. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в общественном месте (кинотеатре, музее, вокзале), там возник пожар. Ваши действия.

4. Практическое задание (ситуация). Дома вам часто приходится иметь дело с препаратами бытовой химии. Перечислите основные меры безопасности, которые необходимо соблюдать при пользовании препаратами бытовой химии.

5. Практическое задание (ситуация). Вы ехали в метро и обнаружили подозрительный предмет напоминающий взрывное устройство. Ваши действия по обеспечению личной безопасности и предотвращению угрозы.

**Задание 2. Реферат.**

Написание реферата на любую тему из списка в **приложении 2**.

Критерии написания реферата в **приложении 2**.

Контрольная работа оформляется в соответствии с Положением об оформлении всех видов учебных и аттестационных работ.

**Вариант 2.**

**Задание 1. Ответы на практические задания (ситуацию)**

1. Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по лесу в пожароопасный период (сухая погода и ветер) вы уловили запах дыма и определили, что попали в зону лесного пожара. Ваши действия.

2. Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вы решили искупаться в незнакомом водоёме. Ваши действия по обеспечению личной безопасности во время купания.

3. Практическое задание (ситуация). Вам предстоит пройти пешком из одной части города (населённого пункта) в другую. Ваши действия по обеспечению личной безопасности при движении по улицам.

4. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в общественном месте (кинотеатре, музее, вокзале), там возник пожар. Ваши действия.

5. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в здании, и вы получили информацию о террористической угрозе. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?

**Задание 2. Реферат.**

Написание реферата на любую тему из списка в **приложении 2**.

Критерии написания реферата в **приложении 2**.

Контрольная работа оформляется в соответствии с Положением об оформлении всех видов учебных и аттестационных работ.

### **Вариант 3.**

#### **Задание 1. Ответы на практические задания (ситуацию)**

1. Практическое задание (ситуация). По системе оповещения РСЧС получен сигнал о приближении урагана. Ваши действия при угрозе и во время урагана.
2. Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вы решили искупаться в незнакомом водоёме. Ваши действия по обеспечению личной безопасности во время купания.
3. Практическое задание (ситуация). Вы возвращаетесь домой поздно вечером. Ваши действия по обеспечению личной безопасности в подъезде дома и в лифте.
4. Практическое задание (ситуация). Во время новогоднего праздника у вас на ёлке загорелась электрическая гирлянда. Ваши действия.
5. Практическое задание (ситуация). Вы ехали в метро и обнаружили подозрительный предмет напоминающий взрывное устройство. Ваши действия по обеспечению личной безопасности и предотвращению угрозы.

#### **Задание 2. Реферат.**

Написание реферата на любую тему из списка в **приложении 2**.

Критерии написания реферата в **приложении 2**.

Контрольная работа оформляется в соответствии с Положением об оформлении всех видов учебных и аттестационных работ.

### **Вариант 4.**

#### **Задание 1. Ответы на практические задания (ситуацию)**

1. Практическое задание (ситуация). Вам предстоит поездка ж/д. транспортом. Вспомните основные правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при следовании ж/д. транспортом.
2. Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вас застала гроза. Ваши действия.
3. Практическое задание (ситуация). Вы направляетесь в общественное место (в кинотеатр, на стадион и др.). Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте и в толпе.
4. Практическое задание (ситуация). Во время просмотра телепередачи пропало изображение на экране телевизора, и вы почувствовали запах дыма. Ваши действия.
5. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в здании, и вы получили информацию о террористической угрозе. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?

#### **Задание 2. Реферат.**

Написание реферата на любую тему из списка в **приложении 2**.

Критерии написания реферата в **приложении 2**.

Контрольная работа оформляется в соответствии с Положением об оформлении всех видов учебных и аттестационных работ.

### **Вариант 5.**

#### **Задание 1. Ответы на практические задания (ситуацию)**

1. Практическое задание (ситуация). Ваши действия при заблаговременном оповещении о землетрясении и при внезапном землетрясении, если оно застало вас дома.
2. Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по улице на вас напала собака. Ваши действия.
3. Практическое задание (ситуация). Вам часто приходится работать с компьютером. Основные правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при работе с компьютером.
4. Практическое задание (ситуация). В вашей квартире возник пожар. Ваши действия.

5. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в здании, и вы получили информацию о террористической угрозе. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?

**Задание 2. Реферат.**

Написание реферата на любую тему из списка в **приложении 2**.

Критерии написания реферата в **приложении 2**.

Контрольная работа оформляется в соответствии с Положением об оформлении всех видов учебных и аттестационных работ.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

**Задание 1. Ответы на практические задания (ситуацию).**

- 1) Правильная структура и наличие необходимых составляющих.
- 2) Полнота знаний, их обобщенность и системность.
- 3) Логическое обоснование теоретических вопросов с дополнительными комментариями.

**Задание 2. Реферат.**

- 1) Теоретический уровень анализа.
- 2) Использование навыков анализа культурных текстов понятий.
- 3) Личностная позиция (навыки рефлексии и саморефлексии).
- 4) Ответ на каждый вопрос должен быть аргументирован. Ответы необходимо снабдить ссылками на текст, которые должны быть правильно оформлены.
- 5) Использование дополнительной литературы приветствуется, но если цитируется чья-то работа, то в вашем тексте она должна быть закавычена и снабжена грамотно оформленной ссылкой (с указанием автора, названия работы, места и года издания, страницы).
- 6) Стиль работ должен быть приближен к академическому, но определенные вольности, если они необходимы для лучшего выражения мысли, допускаются. Ненужные объективно стилистические вольности будут считаться ошибкой.
- 7) Приветствуется проведение параллелей между анализируемыми текстами и современной жизнью.

***Критерии оценки реферата***

16-20 баллов:

- обозначена проблема и обоснована её актуальность;
- сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция;
- тема раскрыта полностью;
- выдержан объём;
- сформулированы выводы;
- соблюдены требования к внешнему оформлению;
- даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

11-15 баллов:

- основные требования к реферату и его защите выполнены;
- допущены неточности в изложении материала;
- отсутствует логическая последовательность в суждениях;
- имеются упущения в оформлении;
- на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

5-10 баллов:

- тема освещена лишь частично;
  - не выдержан объём реферата;
  - допущены фактические ошибки в содержании реферата;
  - допущены орфографические, пунктуационные и стилистические ошибки;
  - студент неуверенно отвечает на дополнительные вопросы;
- во время защиты отсутствует вывод.

## Самостоятельное изучение учебного материала

Основным видом учебных занятий студентов-заочников является самостоятельная работа над учебным материалом.

Сознательное усвоение и переработка приобретаемых знаний - неперенное условие формирования собственных взглядов и убеждений студентов.

Изучить предмет – это значит понять, запомнить и уметь рассказать усвоенное.

Студентам-заочникам до 80-90 % всего времени, отведенного на изучение дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», планируется в форме самостоятельной работы.

Руководящим документом для заочника при изучении данной дисциплины служат рабочая программа, чтобы помочь студентам организовать самостоятельную работу и облегчить усвоение учебной дисциплины. Содержание рабочей программы необходимо внимательно прочитать, а весь материал представленный в ней тщательно изучить. Не следует пропускать в учебном материале непонятные или трудные места и перескакивать к более простому материалу; нужно постараться по учебнику или учебным пособиям разобрать все трудные вопросы. Если после тщательного изучения темы по учебнику останутся неясные места, следует обратиться за консультацией (устной или письменной) к преподавателю или на кафедру.

Изучая дисциплину, необходимо добиться полного и сознательного усвоения его теоретических основ, научиться применять теорию к решению практических задач и овладеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Приступая к изучению какого-либо нового раздела курса, прежде всего надо ознакомиться с его содержанием по программе, представить себе объем каждой темы и последовательность содержащихся в ней вопросов.

Читать учебник следует вдумчиво, внимательно, не торопясь, небольшими частями, не пропуская никакого текста, стараясь понять каждую фразу. Книга и интернет-ресурсы для заочника – основные источники приобретения знаний. Регулярная работа с содержанием учебного материала дисциплины помогает выработать умение читать быстро и вместе с тем хорошо усваивать, и прочно запоминать прочитанное. Содержание учебного материала надо изучать, а не просто читать. Приступая впервые к работе над содержанием учебного материала, необходимо сначала ознакомиться с ним. Например, оглавление книги поможет узнать ее содержание, предисловие и введение дадут представление о назначении книги, а при беглом просмотре можно увидеть иллюстрации, таблицы и схемы.

На каждый день для изучения надо намечать изучение определенных разделов, параграфы учебника. Рекомендуется сначала прочитать весь намеченный раздел, чтобы получить общее представление о содержании, а затем перечитать его по отдельным абзацам, вдумываясь в каждую фразу. Если что-либо покажется непонятным, следует прочитать соответствующие места вторично, а наиболее важные - в третий раз.

Студенту следует научиться выделять главное в тексте книги, разбираться в закономерностях, выводах. Читая книгу, нужно внимательно рассматривать иллюстративный материал: чертежи, схемы, рисунки и диаграммы.

Чтобы легче запомнить и усвоить материал, рекомендуется составлять конспект по каждому разделу или главе прочитанного материала. В конспект нужно вносить лишь основной материал. Читая учебник, надо следить за ходом мысли автора и излагать ее в конспекте в сжатой, ясной форме. Краткий конспект курса будет полезен студенту при повторении материала в период подготовки к зачету. Однако, значение конспекта не ограничивается только этим. Самый процесс записывания уже является методом, способствующим запоминанию, потому что в нем участвует так называемая двигательная память. Кроме того, составление конспекта заставляет более точно формулировать то или иное положение, что можно сделать

лишь тогда, когда оно вполне понятно. Составляя конспект, ни в коем случае не следует переписывать дословно текст книги. Это мало что дает для усвоения материала.

Совершенно необходимо повторно просматривать проработанный материал после длительных перерывов в занятиях по данной дисциплине. Повторение материала углубляет и закрепляет понимание его. При повторении часто выявляются пропущенные ранее детали; дополнительно усвоенные положения объединяются с материалом, удержанным памятью ранее. Надо всегда помнить: то, что не повторено, очень легко забывается. Очень важно повторить пройденный материал после изучения всей дисциплины.

Следует обратить внимание на связь между отдельными частями учебного материала, которая существует по каждой дисциплине.

К главным условиям правильной организации самостоятельной работы студента-заочника можно отнести: обязательное планирование самостоятельных занятий; серьезная работа над учебным материалом; систематичность самих занятий; самоконтроль. Пока тот или иной раздел не усвоен и знания не закреплены, переходить к изучению новых разделов не следует. Материал учебника надо продумывать до тех пор, пока он не станет совершенно ясен. Материал можно считать усвоенным, когда ясно представляешь себе смысл основных физических определений и сущность всех математических преобразований, когда понимаешь логическую взаимосвязь между отдельными научными положениями. Работая самостоятельно над учебным материалом, студент-заочник не предоставлен только самому себе: самостоятельной работой каждого студента руководят преподаватели вуза. Но к такой помощи следует прибегать лишь после того, как попытки самостоятельного решения затруднительного вопроса окажутся безрезультатными.

После изучения каждой темы нужно ответить устно, а лучше даже письменно на вопросы для самостоятельной проверки. Ответы на вопросы для самопроверки – это важное средство самоконтроля; они помогают глубже продумать, осознать приобретенные знания и закрепить их в памяти. Устный ответ на вопрос или письменное изложение ответа неизбежно приводит к проверке усвоенного материала.

Только тогда, когда будет изучена определенная часть курса, можно приступить к написанию реферата.

**Темы практических (семинарских) занятий и самостоятельных работ**

При подготовке к практическим занятиям студент должен: осуществлять поиск информации, изучать рекомендованную литературу и источники, работать с историческими картами, заполнять таблицы, составлять схемы и писать эссе по темам курса.

Изучение рекомендованной литературы.

Работа с рекомендованной литературой необходима для более глубокого усвоения основ дисциплины, расширения кругозора.

**Литература для подготовки к практическим занятиям дана в разделе 6, 7 и 8 настоящей рабочей программы.**

**Критерии оценивания ответов на практическом занятии:**

- 1 Активная работа в течение практического занятия.
- 2 На каждый пункт плана практического занятия дается развернутый ответ.
- 3 Ответ логичен, выводы аргументированы.
- 4 Речь логически выстроена, грамотна, обучающийся осмысленно использует в суждениях научную и профессиональную терминологию.
- 5 Изложение своей точки зрения по изучаемой проблеме, которая подкрепляется примерами из исторических источников и литературы.

**Практическое занятие №1. Оценка воздействия вредных веществ, содержащихся в воздухе**

План:

1. Организация и проведение мероприятия по защите
2. работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.
3. Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации.
4. Оценка воздействия вредных веществ на организм человека в рабочей зоне и населенных пунктах.
5. Сравнение фактической формы с ПДК и ее оценка.

*Оборудование и материалы:*

Аудитория для семинарских занятий, проектор.

**Практическое занятие №2. Планирование и организационные вопросы выполнения эвакуационных мероприятий**

План:

1. Действия при эвакуации, расчеты необходимых данных на эвакуацию и для жизнеобеспечения во время чрезвычайных ситуаций.
2. Использование средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения.
3. Способы защиты населения от оружия массового поражения.

*Оборудование и материалы:*

Аудитория для семинарских занятий, проектор.



### **Практическое занятие №3. Первичные средства пожаротушения**

План:

1. Способы, средства и правила тушения пожаров.
2. Устройства и принципы первичных средств пожаротушения.

*Оборудование и материалы:*

Аудитория для семинарских занятий, проектор.

### **Практическое занятие №4. Защитные сооружения Гражданской обороны и правила поведения в них**

План:

1. Использование средств коллективной защиты от оружия массового поражения.
2. Способы защиты населения от оружия массового поражения.

*Оборудование и материалы:*

Аудитория для семинарских занятий, проектор.

### **Практическое занятие №5. Определение избыточного давления от взрыва в результате аварии**

План:

1. Определение избыточного давления от взрыва в результате аварии.
2. Организация и проведение мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.
3. Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации.

*Оборудование и материалы:*

Аудитория для семинарских занятий, проектор.

### **Практическое занятие №6. Использование средств индивидуальной защиты**

План:

1. Различение индивидуальных средств защиты по их применению.
2. Приемы использования средств индивидуальной защиты.

*Оборудование и материалы:*

Аудитория для семинарских занятий, проектор.

### **Практическое занятие №7. Выполнение основных мероприятий по противодействию терроризму**

План:

1. Закрепление теоретических знаний о терроризме и приобретение практических навыков поведения при обнаружении взрывных устройств.
2. Закрепление теоретических знаний о терроризме.
3. Составление алгоритма поведения при обнаружении взрывных устройств.

*Оборудование и материалы:*

Аудитория для семинарских занятий, проектор.

### **Практическое занятие №8. Правила оказания первой медицинской помощи при ожогах, замерзании и обморожении**

План:

1. Правила и приемы оказания первой медицинской помощи при ожогах, замерзании и обморожении.
2. Оказание первой медицинской помощи при ожогах, замерзании и обморожении.

*Оборудование и материалы:*

Аудитория для семинарских занятий, проектор.

### **Практическое занятие №9. Оказание помощи при ранениях, переломах и несчастных случаях**

План:

1. Приемы и способы остановки кровотечения и правил наложения повязок при ранениях.
2. Способы оказания помощи при переломах, ожогах и несчастных случаях.

*Оборудование и материалы:*

Аудитория для семинарских занятий, проектор.

### **Практическое занятие №10. ПМП при кровотечениях**

План:

1. Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях.
2. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

*Оборудование и материалы:*

Аудитория для семинарских занятий, проектор.

Управление культуры Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Екатеринбургская академия современного искусства»  
(институт)

**Кафедра прикладной информатики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины Б1.О.03.03

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Направление подготовки  
**09.03.03 Прикладная информатика**

Направленность (профиль)  
**«Цифровое искусство»**

Квалификация выпускника  
Бакалавр

для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург  
2020

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 09.03.03 Прикладная информатика, утв. Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 922.

Разработчик (-и):

преподаватель кафедры актуальных культурных практик Д.К. Бессонов

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры прикладной информатики

протокол от 29.06.2023 № 11

Заведующий кафедрой

Н.А. Смирнова

Согласовано:

Заведующий Библиотечно-информационным центром

С.П. Кожинова

Начальник Отдела информационного обеспечения

А.В. Колышкин

# 1. Пояснительная записка

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Цель** изучения дисциплины – освоение базовых принципов общей физической подготовки, формирование понимания места и роли оздоровления средствами физических упражнений в жизни человека.

**Задачи:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью;
- овладение техниками современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического здоровья, позволяющих сохранить работоспособность и социальную активность;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- воспитание культуры ведения здорового и безопасного образа жизни, развитие способностей к сохранению и укреплению здоровья.

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО).

Дисциплина является частью модуля МЗ «Самоорганизация и саморазвитие».

Предшествующими для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка» являются дисциплины среднего общего образования по физической культуре. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка» устанавливает базовый уровень знаний для освоения дисциплин «Физическая культура и спорт».

Компетенции, формируемые в рамках изучения данной дисциплины:

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

## 1.3. Формируемые компетенции

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
УК-7	УК-7.2.1. Способен в рамках учебного процесса осуществлять полноценную социальную и профессиональную деятельность с помощью подходящих состояний	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– здоровьесберегающие технологии для сохранения индивидуального здоровья в учебной, профессиональной и социальной деятельности;</li><li>– влияние физических нагрузок на</li></ul>

<b>Код и название компетенции</b>	<b>Код и название индикаторов достижения компетенции</b>	<b>Дескрипторы компетенции</b>
	индивидуального здоровья, здоровьесберегающих технологий, методов и средств физической культуры и спорта	<p>формирование работоспособности.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для сохранения работоспособности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности;</li> <li>– здоровьесберегающими приемами для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>
УК-7	УК-7.3. Способен создавать условия для ведения здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способы организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способами сохранения индивидуального здоровья</li> </ul>

## **2. Объем и виды учебной работы. График изучения дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов (1-4 семестр – 54 академических часа; 5-6 семестры – 36 академических часов; 7 семестр – 40 академических часов). Обучающийся может выбрать одну из предложенных кафедрой дисциплин элективных курсов по физической культуре и спорту на каждый семестр учебного года.

<b>Виды и объем учебной работы, перечень контрольных мероприятий</b>	<b>Очная форма обучения</b>
<b>1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)</b>	
1.1. Всего часов	216
1.2. Контактная работа:	216
1.2.1. Лекции	–
1.2.2. Практические занятия	216
1.2.3. Лабораторные практикумы	–
1.3. Самостоятельная работа	–
1.4. Практическая подготовка	–

Виды и объем учебной работы, перечень контрольных мероприятий	Очная форма обучения
1.5. Контроль	–
<b>2. График изучения дисциплины (курс, семестр)</b>	
2.1. Курс	1, 2
2.2. Семестр (-ы) изучения	1, 2, 3, 4
2.3. Экзамен (семестр)	–
2.4. Зачет (семестр)	1, 2, 3, 4
2.5. Курсовая работа (семестр)	–
2.6. Курсовая проект (семестр)	–
2.6. Контрольная работа (семестр)	–

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды учебных занятий для обучающихся очной формы обучения

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>	–	<b>108</b>	–	–	<b>108</b>	УК-7.2.1; УК-7.3	Доклад
1.1. Развитие быстроты движений	–	36	–	–	36	УК-7.2.1; УК-7.3	Доклад
1.2. Развитие общей и силовой выносливости	–	36	–	–	36	УК-7.2.1; УК-7.3	Доклад
1.3. Развитие гибкости	–	36	–	–	36	УК-7.2.1; УК-7.3	Доклад
<b>Раздел 2. Общее физическое развитие</b>	–	<b>108</b>	–	–	<b>108</b>	УК-7.2.1; УК-7.3	Доклад
2.1. Развитие силовых способностей	–	36	–	–	36	УК-7.2.1; УК-7.3	Доклад
2.2. Развитие ловкости и координации	–	36	–	–	36	УК-7.2.1; УК-7.3	Доклад
2.3. Развитие прыгучести	–	36	–	–	36	УК-7.2.1; УК-7.3	Доклад

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
<b>Контроль</b>	–	–	–	–	–	–	–
<b>ИТОГО:</b>	–	<b>216</b>	–	–	<b>216</b>	УК-7.2.1; УК-7.3	Вопросы к зачету, сдача нормативов

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
Раздел 1	1.1. Развитие быстроты движений	Знакомство с базовыми упражнениями для развития быстроты движений: прыжки, ускорения, упор присев-упор лёжа, бег на месте, бег змейкой. Постепенное увеличение нагрузки и выполнение студентами упражнений самостоятельно
	1.2. Развитие общей и силовой выносливости	Знакомство с базовыми упражнениями для развития силовой выносливости: бег на месте, прыжки (Джеки), выпады, отжимания, скручивания, приседы. Постепенное увеличение нагрузки и выполнение студентами упражнений самостоятельно, под контролем преподавателя
	1.3. Развитие гибкости	Знакомство с базовыми упражнениями для развития гибкости: Наклоны, глубокие приседания, круговые движения рук с предметом, приседания, махи, гимнастический мост. Постепенное увеличение нагрузки и выполнение студентами упражнений самостоятельно, под контролем преподавателя
Раздел 2	2.1. Развитие силовых способностей	Знакомство с базовыми упражнениями для развития силы: Выпады, приседания, велосипед, выпрыгивания, прыжки, отжимания, подтягивания, висы, скручивания, планка. Постепенное увеличение нагрузки и выполнение студентами упражнений самостоятельно, под контролем преподавателя
	2.2. Развитие ловкости и координации	Знакомство с базовыми упражнениями для развития ловкости и координационных способностей: Скакалка, прыжки, бег между предметами, ласточка, броски и ловля мяча. Постепенное увеличение нагрузки и выполнение студентами упражнений самостоятельно, под



№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		контролем преподавателя
	2.3. Развитие прыгучести	Знакомство с базовыми упражнениями для развития прыгучести: Прыжки, выпрыгивания. Постепенное увеличение нагрузки и выполнение студентами упражнений самостоятельно

Тематика практических работ представлена в приложениях 1-12.

### 3.3. Применяемые образовательные технологии

При проведении учебных занятий используются следующие педагогические технологии: интерактивные лекции, групповые дискуссии, ролевые игры и анализ ситуаций. Образовательные технологии, применяемые для лиц с ОВЗ: технология дифференцированного (разноуровневого) обучения, информационные технологии, технология индивидуализации обучения.

## 4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 4.1. Критерии оценки сформированности компетенций для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	Базовый (хорошо) 71-85 баллов	Повышенный (отлично) 86-100 баллов
УК-7	<p><b>Имеет представление:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о здоровьесберегающих технологиях для сохранения индивидуального здоровья в учебной, профессиональной и социальной деятельности;</li> <li>– о влиянии физических нагрузок на формирование работоспособности;</li> <li>– о способах организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– здоровьесберегающие технологии для сохранения индивидуального здоровья в учебной, профессиональной и социальной деятельности;</li> <li>– влияние физических нагрузок на формирование работоспособности;</li> <li>– способы организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p>	<p><b>Имеет глубокие знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о здоровьесберегающих технологиях для сохранения индивидуального здоровья в учебной, профессиональной и социальной деятельности;</li> <li>– о влиянии физических нагрузок на формирование работоспособности;</li> <li>– о способах организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p>

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	Базовый (хорошо) 71-85 баллов	Повышенный (отлично) 86-100 баллов
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– применять отдельные здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– применять отдельные здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для сохранения работоспособности;</li> <li>– применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) основные способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для сохранения работоспособности;</li> <li>– применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– применять комплекс здоровьесберегающих технологий, методов и средств физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– применять комплекс здоровьесберегающих технологий, методов и средств физического воспитания для сохранения работоспособности;</li> <li>– применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) различные способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях</li> </ul>
	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основными здоровьесберегающим и технологиями для сохранения работоспособности;</li> <li>– отдельными здоровьесберегающим и приемами для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– отдельными способами сохранения</li> </ul>	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности;</li> <li>– здоровьесберегающими приемами для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– способами сохранения индивидуального здоровья</li> </ul>	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– различными здоровьесберегающим и технологиями для сохранения работоспособности;</li> <li>– комплексом здоровьесберегающих приемов для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– различными способами сохранения</li> </ul>

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	Базовый (хорошо) 71-85 баллов	Повышенный (отлично) 86-100 баллов
	индивидуального здоровья		индивидуального здоровья

#### 4.2. Примерные контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам темы

*Примерные контрольные вопросы и задания для текущего контроля по дисциплине*

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-7	УК-7.2.1; УК-7.3	1.1, 1.2	<i>Вопросы и задания:</i> 1. Сформулируйте и опишите термин быстрота. Приведите пример использования этого термина. 2. Что такое силовая выносливость? 3. Как измерить пульс во время тренировочного процесса? 4. Продемонстрируйте упражнение «бёрпи». 5. Как правильно дышать при выполнении упражнения?
УК-7	УК-7.2.1; УК-7.3	2.2	<i>Вопросы и задания:</i> 1. Продемонстрируйте упражнение, направленное на развитие координационных способностей. 2. Продемонстрируйте упражнение, связанное с разноимённым вовлечением в работу рук и ног. 3. Продемонстрирует упражнения для поясничного отдела
УК-7	УК-7.2.1; УК-7.3	2.3	<i>Вопросы и задания:</i> 1. Какие основные мышечные группы позволяют выполнять упражнение «Выпрыгивание из глубокого приседа»?

*Примерные контрольные вопросы и задания для оценки самостоятельной работы студентов по дисциплине*

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-7	7.2.1	Все	Задания находятся в приложении: 2, 4, 5
УК-7	7.3	Все	Задания находятся в приложении: 2, 4, 5

*Примерные контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации по дисциплине*

Промежуточная аттестация (зачет) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка» осуществляется в форме устного опроса и состоит из 2-х частей: проверки теоретических знаний (ответы на теоретические вопросы), и проверки умений и опыта деятельности (выполнение практических заданий). Содержание практических заданий приведено в приложении 2.

### **Вопросы к зачету**

1. Основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни. Основные понятия, цели и задачи физического воспитания.
2. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
3. Основные физические качества человека.
4. Воспитание выносливости.
5. Воспитание силы и быстроты.
6. Воспитание ловкости и гибкости.
7. Что такое двигательный навык и как он формируется.
8. Для чего человеку необходима двигательная активность?
9. Характеристика компонентов физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и подготовленность).
10. Цель, средства и формы физической культуры.
11. Социальные функции физической культуры и спорта.
12. Задачи и основные средства физической воспитания в обществе.
13. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
14. Роль физической культуры в сбережении индивидуального здоровья.

### **Практические задания к зачету**

1. Исполнение упражнений разминки на месте.
2. Исполнение упражнений на коврик для растяжения мышц туловища и формирования гибкости.
3. Выполнение жима гантелей стоя (для юношей).
4. Выполнение приседаний (для девушек).
5. Выполнение упражнения скручивания, на коврике для пресса.
6. Выполнение упражнения планка на локтях.
7. Выполнение отжиманий.
8. Выполнение силового теста Купера.
9. Выполнение упражнений для глаз.
10. Выполнение базовых упражнений для шеи и головы.
11. Выполнение зарядки для рук и плеч.
12. Выполнение упражнений для туловища.
13. Выполнение зарядки для ног и спины.

### **Критерии оценивания заданий на промежуточную аттестацию**

#### **10-18 баллов:**

*Имеет общее представление:*

- о здоровьесберегающих технологиях для сохранения индивидуального здоровья в учебной и профессиональной деятельности;
- о влиянии физических нагрузок на формирование работоспособности: основах формирования и совершенствования физических качеств: выносливость, сила, гибкость,

ловкость, а также о повышении адаптационных резервов организма и укрепления здоровья и работоспособности при помощи физических упражнений;

- о некоторых приемах организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья;
- о некотором влиянии физической культуры на здоровьесбережении в учебной и профессиональной деятельности.

*Умеет:*

- применять здоровьесберегающие технологии физического воспитания для обеспечения полноценной социальной деятельности: умеет выполнять комплексы утренней гимнастики и базовые упражнения общей физической подготовки для сохранения здоровья организма и профилактики заболеваний связанных с ухудшением процессов кровообращения, которые в свою очередь влияют на общее состояние физического и психического здоровья;

- применять здоровьесберегающие технологии физического воспитания для сохранения работоспособности: умеет реализовывать эффективные методы процедур закаливания и утренней гимнастики;

- применять в различных видах деятельности (учебной, социальной) способы соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях: умеет устанавливать режим дня, соответствующий сохранению здоровья организма (рациональный режим питания и сна).

*Владеет:*

- здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности: владеет знаниями и умениями для самостоятельной реализации комплексов утренней гимнастики и способов закаливания;

- здоровьесберегающими приемами для ведения полноценной социальной деятельности;

- общими знаниями и умениями выполнения базовых физических упражнений;

- способами сохранения индивидуального здоровья: владеет общими знаниями и умениями реализации разминочных комплексов и основных упражнений исходя из отсутствия или наличия физических ограничений, заболеваний для сохранения индивидуального здоровья.

**19-27 баллов:**

*Знает:*

- здоровьесберегающие технологии для сохранения индивидуального здоровья в учебной, профессиональной и социальной деятельности;

- основные функции физической культуры и ее роль в здоровьесбережении в учебной, профессиональной и социокультурной деятельности;

- о влиянии физических нагрузок на формирование работоспособности: основы формирования и совершенствования физических качеств: выносливость, сила, гибкость, ловкость, а также уровня общей физической подготовки, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья и работоспособности при помощи физических упражнений;

- основные методы организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья.

*Умеет:*

- применять здоровьесберегающие технологии и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности: выполнять комплекс утренней гимнастики, базовые и узконаправленные упражнения общей физической подготовки для укрепления организма и профилактики заболеваний связанных с ухудшением процессов кровообращения, которые в свою очередь влияют на общее состояние физического и психического здоровья;

– применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для сохранения работоспособности: применять динамические навыки правильного и рационального дыхания в процессе занятий физическими упражнениями;

– применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях: умеет устанавливать режим дня соответствующий сохранению здоровья организма (рациональный режим питания, сна, а также питьевой режим исходя из объемов тренировочной нагрузки), гармонично чередовать режимы умственного и физического труда, умеет объяснить негативное влияние распространенных вредных привычек (курение, алкоголь) осознанно исключая их из своей жизни.

*Владеет:*

– здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности: владеет знаниями и умениями для самостоятельной реализации комплексов утренней гимнастики, способов закаливания, навыками правильного и рационального дыхания в процессе занятий физическими упражнениями;

– здоровьесберегающими приемами для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности: знаниями и умениями выполнения базовых и узконаправленных физических упражнений для укрепления здоровья и улучшения физических качеств;

– способами сохранения индивидуального здоровья: общими знаниями и навыками реализации разминочных комплексов и основных упражнений исходя из отсутствия или наличия физических ограничений, заболеваний для сохранения индивидуального здоровья, знаниями формирования рационального режима дня исходя из собственной учебной и трудовой занятости.

**28-30 баллов:**

*Имеет глубокие знания:*

– о здоровьесберегающих технологиях для сохранения индивидуального здоровья в учебной, профессиональной и социальной деятельности: знает ценности, функции физической культуры и ее влияние на здоровьесбережении в учебной, профессиональной и социокультурной деятельности;

– о влиянии физических нагрузок на формирование работоспособности: основы формирования и совершенствования физических качеств: выносливость, сила, гибкость, ловкость, а также уровня общей физической подготовки, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья и работоспособности при помощи физических упражнений;

– о способах организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья.

*Умеет:*

– применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности: умеет выполнять комплекс утренней гимнастики, базовые и узконаправленные упражнения общей физической подготовки для укрепления организма и профилактики заболеваний связанных с ухудшением процессов кровообращения, которые в свою очередь влияют на общее состояние физического и психического здоровья, а также способен сохранять заданные компенсаторные механизмы организма, посредством реализации разнообразных тренировочных и разминочных комплексов в течении дня, тем самым обеспечивая продуктивность профессиональной деятельности;

– применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для сохранения работоспособности: реализовывать эффективные методы процедур закаливания и утренней гимнастики, применять динамические навыки правильного и рационального дыхания в процессе занятий физическими упражнениями, а также самостоятельно формировать перечень индивидуальных упражнений для выполнения их в

течении дня, с целью формирования и сохранения правильной, для построения оздоровительного режима способствующего вариативности умственной и физической деятельности;

– применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях: устанавливать режим дня соответствующий сохранению здоровья организма (рациональный режим питания, сна, а также питьевой режим исходя из объёмов тренировочной нагрузки), гармонично чередовать режимы умственного и физического труда, умеет объяснить негативное влияние распространённых вредных привычек (курение, алкоголь) осознанно исключая их из своей жизни, умеет объяснить влияние распространённых витаминных комплексов и спортивного питания на организм.

*Владеет:*

– здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности: знаниями и навыками для самостоятельной реализации комплексов утренней гимнастики, способов закаливания, владеет навыками правильного и рационального дыхания в процессе занятий физическими упражнениями, а также самостоятельного формирования перечня индивидуальных упражнений для выполнения их в течении дня, с целью формирования и сохранения правильной, для построения оздоровительного режима способствующего вариативности умственной и физической деятельности;

– здоровьесберегающими приемами для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности: знаниями и умениями выполнения базовых и узконаправленных физических упражнений для укрепления здоровья и улучшения физических качеств, а также владеет навыками необходимыми для сохранения заданных компенсаторных механизмов организма, посредством реализации разнообразных тренировочных и разминочных комплексов в течении дня, тем самым обеспечивая продуктивность профессиональной деятельности;

– способами сохранения индивидуального здоровья: знаниями и навыками реализации разминочных комплексов и основных и специализированных упражнений исходя из отсутствия или наличия физических ограничений, заболеваний для сохранения индивидуального здоровья, знаниями формирования рационального режима дня исходя из собственной учебной и трудовой занятости.

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-7	УК-7.2.1	1.1; 2.1	Номер вопроса из списка выше:4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12. Практические задания из приложения 4
УК-7	УК-7.3	Все	Номер вопроса из списка выше:1, 2, 3, 8, 13

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

### 5.1. Балльно-рейтинговая система оценивания уровня сформированности компетенции

№ п/п	Виды деятельности	Количество баллов	
		минимум	максимум
1.	Посещаемость	11	18
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий занятия +баллы	2	5
3.	Доклады	10	12
<i>Итого: Внутрисеместровый контроль I</i>		23	35
1.	Посещаемость	11	18

№ п/п	Виды деятельности	Количество баллов	
		минимум	максимум
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий: сдача нормативов, тест Купера	1	5
3.	Доклады	10	12
<i>Итого: Внутрисеместровый контроль 2</i>		45	70
<b>Промежуточная аттестация: Зачет</b>		10	30
<b>ВСЕГО:</b>		<b>55</b>	<b>100</b>

## 5.2. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся учебным планом не предусмотрена.

### 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### а) основная литература

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 173 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06290-8 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/471620>.

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 227 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12624-2 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/476677>.

3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/469114>.

4. Ягодин, В. В. Основы спортивной этики : учебное пособие для вузов / В. В. Ягодин ; под научной редакцией З. В. Сенук. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 113 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-09548-7 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/473834>.

#### б) дополнительная литература, в том числе периодические издания

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, А.А. Малков. – М. : КноРус, 2020. – 312 с.

2. Бурякин, Ф. Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) / Ф.Г. Бурякин. – М. : Русайнс, 2019. – 284 с.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : КноРус, 2019. – 216 с.

4. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Р-н/Д : Феникс, 2019. – 480 с.

5. Давыдова, Г. И. Прикладная профессиональная педагогика : учебное пособие / Г. И. Давыдова [и др.]. – М. : Русайнс, 2020. – 164 с.

6. Кравчук, В. И. Физическая культура для студентов вуза культуры / В. И. Кравчук. – 1-е изд. – Челябинск : ЧГИК, 2019. – 225 с.

7. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : КноРус, 2020. – 448 с.



8. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 156 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12705-8 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/476672>.

9. Маслова, И. Н. Физическая культура в вузе: критерии оценок : учебное пособие / И. Н. Маслова. – Воронеж : ВГИФК, 2019. – 129 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/140363>.

10. Пугачев, И. Ю. Актуальность оценки уровня профессиональной работоспособности обучающихся на фоне утомления средствами физической культуры / И.Ю. Пугачев, О.С. Васильченко, В.Б. Парамзин, С.В. Разновская // Современный ученый. 2021. – № 2. – С. 123-128.

11. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 года. – М., 2020. – 39 с.

12. Чесно, А. В. Современные подходы к формированию здорового образа жизни обучающихся образовательных организаций / А.В. Чесно, О.П. Ватраль // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2020. – № 35. – С. 137-140.

## **7. Перечень ресурсов в сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины, в том числе профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Сайт «Физкультура для всех: для детей и взрослых. Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>.

2. Ref.by коллекция рефератов, сочинений, курсовых и дипломных работ. Режим доступа: <http://www.ref.by/refs/89/index.html>.

Все ресурсы профессиональных баз и информационных справочных систем, адаптированы для лиц с ОВЗ.

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

### **8.2. Перечень информационно-справочных систем**

1. ЭБС Издательства «Лань». Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>.

2. ЭБС Издательства «Юрайт». Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/>.

3. НИЦ Информкультура (Научно-информационный центр по культуре и искусству). Режим доступа: <http://infoculture.rsl.ru/>.

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса, в том числе наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации**

Для проведения дисциплины необходимо:

1. Учебная аудитория для занятий физической культурой и спортом, в т.ч. элективной физической культурой и спортом, оборудованная мебелью для преподавателя (стол, стул) и мебелью для обучающихся (парта ученическая, стул ученический), гимнастическими скамьями, музыкальным центром, рециркулятором.

2. Учебная аудитория для занятий физической культурой и спортом, в т.ч. элективной физической культурой и спортом, оборудованная мебелью для преподавателя

(стол, стул, шкаф) и мебелью для обучающихся (парта ученическая, стул ученический), гимнастическими ковриками, гимнастическими скамьями, столом теннисным, шведской стенкой, корзиной баскетбольной, сеткой волейбольной, спортивным инвентарем (гантелями, скакалками, фитболами, мячами, гимнастическими палками, утяжелителями, шашками, шахматами) рециркулятором.

Аудитории приспособлены для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. Имеется возможность подключения оборудования для слабослышащих и слабовидящих.

## **10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в том числе, для дистанционного обучения с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья на основе предоставленного обучающимся заключения психолого-медико-педагогической комиссии с обязательным указанием:

- рекомендуемой учебной нагрузки обучающегося (количество часов в день, неделю);
- необходимости создания технических условий для обучающегося с перечнем таких условий;
- необходимости сопровождения и (или) присутствия родителей (законных представителей) обучающегося во время проведения занятий;
- необходимости организации психолого-педагогического сопровождения обучающегося, специалистов и допустимой нагрузки.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с ОВЗ при необходимости может быть создан адаптированный фонд оценочных средств, позволяющий оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе высшего образования результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в ОПОП ВО.

Формы проведения текущей и промежуточной аттестации для лиц с ОВЗ определяется с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

**Планы лекционных занятий**

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

### Планы практических (семинарских) занятий

#### Практическое занятие № 1-18. Раздел 1. Тема 1.1. Развитие быстроты движений

В течение занятий выполняются комплексы упражнений для развития быстроты движений. Предполагается выполнение 3 комплексов в зависимости от подготовки студентов и семестра.

##### Комплекс №1 для развития быстроты

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Основная стойка	Прыжки вверх с хлопками руками перед грудью и за спиной	6-10 раз	Темп высокий, с максимальной высотой
2	Основная стойка	Прыжки вверх с двойным касанием ног	6-10 раз	Темп высокий с максимальной высотой
3	Лежа на спине на расстоянии 2-3 м от стены (ногами к ней)	Ускорение до стены после быстрого подъема	6-10 раз	Бег выполнять с ускорением
4	Основная стойка	Упор присев - упор лежа - упор присев – основная стойка	4-6 раз	Повышать темп выполнения до максимального
5	Упор присев	Упор присев - упор лежа	4-6 раз	Повышать темп выполнения до максимального
6	Основная стойка	Прыжок вверх с касанием коленями	3-5 раз	В максимальной точке прыжка, коснуться коленями кистей

##### Комплекс №2 для развития быстроты

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Основная стойка, ладони вместе перед собой	Ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой	5-10 сек.	Движения могут выполняться вправо-влево, вверх-вниз или кругами в 3-4 серии; руки прямые; дыхание подконтрольное (вдох носом – выдох ртом)

<b>№</b>	<b>Исходное положение</b>	<b>Описание упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Методические указания</b>
2	Основная стойка	Подскоки со скакалкой 10-20 сек.	5-6 раз	Стараясь периодически «прокрутить» скакалку руками более одного раза за один подскок; постепенно увеличивать скорость вращения рук
3	Ноги на ширине плеч, полусогнуты, руки отведены назад	Прыжки в длину с места	5-6 раз	2-3 подхода
4	Основная стойка	Прыжки с касанием коленями груди	5-6 раз	2-3 подхода
5	Стоя на подставке (стуле) высотой 30-40 см, ноги полусогнуты на ширине плеч, руки отведены назад	Напрыгивание в быстром темпе	6-8 раз	2-3 подхода
6	Основная стойка	Бег на месте с высоким подниманием бедра	5-10 сек.	2-3 подхода
7	Основная стойка	Десятерной прыжок с ноги на ногу	2-4 раза	Стремиться преодолеть большее расстояние
8	Стоя перед скамейкой (лестницей), одна нога на ней	Выпрыгивание вверх до полного выпрямления ноги со сменой положения ног.	10-12 раз	Спина прямая, дыхание подконтрольное

Комплекс №3 для развития быстроты

<b>№</b>	<b>Исходное положение</b>	<b>Описание упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Методические указания</b>
1	Стоя на возвышении 80-100 см	Прыжки вниз-вверх толчком двумя	8-10 раз	3-5 подходов, скорость максимальная
2	Основная стойка	Бег на месте высоко поднимая бедро (5с) ускорение высоко поднимая бедро (5с)	5-7 раз	3-5 подходов, скорость максимальная
3	Высокий старт	Бег змейкой между предметами, расставленными на одной линии	8-12 м	3-5 подходов, скорость максимальная
4	Высокий старт	Бег змейкой между предметами, расставленными в	8-12 м	3-5 подходов, скорость максимальная

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
		шахматном порядке		
5	Стоя, руки согнуты в локтевых суставах	Беговые движения рук с максимальной скоростью	20-30 сек.	Ноги на месте
6	Упор лежа	Хлопки руками перед грудью после разгибания рук	8-10 раз	Для девушек исходное положение «упор стоя». 2-3 подхода
7	Лежа на спине	Упражнение «велосипед» в максимальном темпе	15-30 сек.	2-3 раза

### Практическое занятие № 18-36. Тема 1.2. Развитие общей и силовой выносливости

В течение занятий выполняются комплексы упражнений для развития силовой выносливости. Предполагается выполнение 1 комплекса, который будет периодически внедрён в учебный процесс в течении семестра.

Комплекс №1 для развития общей и силовой выносливости (круговая тренировка)

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Основная стойка	Бег и прыжки на месте	30 сек	Бег на месте с касанием стопами ягодиц.
2	Основная стойка	«Джеки»	30 сек	Из положения стоя, ноги вместе руки по швам, выполнить прыжок вверх поставив ноги на ширине плеч и подняв руки над головой. Затем прыжком вернуться в И.П.
3	Основная стойка	Прыжки вбок	30 сек	Из положения стоя выполнять прыжки из стороны в сторону, двумя ногами одновременно
4	Основная стойка	Шаги в полуприседе	30 сек	Сохраняя прямое положение спины, выполнить шаг вперёд с переносом веса тела вперед. Сменить положение ног
5	Основная стойка	Прыжки из приседа	30 сек	Ноги на ширине плеч, выполнить приседание и

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
				выпрыгивание в положение стоя
6	Основная стойка	«Берпи»	30 сек	Из положения стоя выполнить прыжок и поднять руки над головой. После касание ступней пола, перейти в положение упор лежа. Прыжком или подшагом вернуться на предыдущий этап, подтянув ноги к рукам
7	Упор лёжа на локтях	Планка	30 сек	Положение с упором на предплечья и носки ног
8	Основная стойка	Приседания с вытянутыми руками	30 сек	Ноги на ширине плеч носками вперед, руки вытянуты перед собой. Согнуть ноги в коленях и, сохраняя поясницу прямой, отвести таз назад и вниз
9	Основная стойка	Выпады	30 сек	Ноги на ширине плеч. Сделать широкий шаг вперед, опустить корпус так, чтобы колено задней ноги коснулось пола. Вернуться в И.П. и повторить на противоположную ногу
10	Упор лёжа	Отжимания	30 сек	Из положения упор лёжа на прямых руках, согнуть руки в локтевом суставе, коснуться грудной клеткой пола и вернуться в И.П.
11	Лёжа на спине	«Скрутки»	30 сек	Из положения лёжа на спине согнуть ноги в коленях и прижать ступни к полу. Руки согнуты в

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
				локтях, кисти завести за голову. Выполнять поочередные подъёмы корпуса к бедрам

### Практическое занятия № 37-54. Тема 1.3. Развитие гибкости

В течение занятий выполняются комплексы упражнений для развития гибкости. Предполагается выполнение 5 комплексов в зависимости от подготовки студентов и семестра.

#### Комплекс № 1 на растягивание и увеличение подвижности в суставах

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Стойка ноги врозь, руки на пояс	Наклоны к левой ноге, вперед, к правой ноге	30-40 раз	Ноги при наклонах не сгибать
2	Стойка ноги врозь, в руках перед собой гимнастическая палка (скакалка, полотенце и др.)	Круговые движения рук вверх-назад, не выпуская предмет из рук (выкрут в плечевых суставах), затем вернуться в и.п.	10-15 раз	Расстояние между руками должно быть шире плеч
3	Стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны	Поочередные наклоны с касанием одной рукой пола, вторая рука – вверх	10-15 раз	Ноги в коленях не сгибать
4	Стоя лицом к опоре, опираясь прямыми руками о спинку стула (кровати, подоконника)	Пружинящие наклоны туловища вперед	10-15 раз	Руки прямые, спина прогнута
5	Стоя на коленях.	Из исходного положения медленно сесть на пол, далее вернуться в и.п.	10-15 раз	Стараться достать ягодицами пол
6	Стойка на коленях, руки в стороны	Коснуться правым бедром пола, руки влево, затем коснуться левым бедром пола, руки вправо	10-15 раз	Для каждой стороны
7	Стойка ноги вместе, руки на пояс	Глубокое приседание, руки вперед.	10-15 раз	В медленном темпе, пятки от пола не отрывать
8	Стойка ноги врозь, в левой руке теннисный мяч (либо небольшой предмет)	Поднять левую руку вверх, согнуть ее за головой, правую опустить вниз и согнуть за спиной. Передать мяч (предмет) из левой руки в правую. Затем поменять положение	10-15 раз	Для каждой руки



№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
		рук		
9	Стоя на коленях	Из исходного положения, с опорой на руки лечь на пол, далее вернуться в и.п.	10-15 раз	Стараться коснуться плечами пола
10	Стойка ноги шире плеч, правой рукой взяться за левый локоть, левой рукой за правый	Наклоны вперед касаясь локтями пола	10-15 раз	В медленном темпе

Комплекс № 2 на растягивание и увеличение подвижности в суставах

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Стоя лицом к опоре (скамья, стул, бокс), левая нога на опоре, руки – на левой ноге	Наклоны туловища к ноге на опоре.	10-15 раз для каждой ноги	Ноги в коленях не сгибать
2	Широкая стойка ноги врозь, руки перед собой на полу	Пружинящие движения в шпагате с опорой руками о пол	10-15 раз	В медленном темпе
3	Стойка ноги врозь, руки на пояс	Приседания	10-15 раз	Колени разведены в стороны, спина прямая, пятки отрываются от пола
4	Стойка спиной к стенке	Прогнуться, опереться руками о стену. Переставляя руки по стене сверху вниз, сделать мост. Затем переставляя руки снизу вверх вернуться в и.п.	10-15 раз	В медленном темпе
5	Стойка ноги врозь, гимнастическая палка за спиной на сгибе локтевых суставов	Пружинистые наклоны вперед, стараясь достать головой до коленей.	10-15 раз	Ноги в коленях не сгибать
6	Основная стойка, спина прямая. Одна нога согнута в коленном суставе перед собой	Круговые движения в коленном суставе вовнутрь и наружу затем меняем положение ног	10-15 раз	В медленном темпе
7	Стойка лицом к опоре	Махи одной ногой в сторону, затем другой	10-15 раз	Для каждой ноги
8	Стойка ноги врозь, руки сзади в замок	Наклоны вперед с подниманием рук вверх	10-15 раз	В медленном темпе
9	Стойка ноги шире плеч	Прогибы назад с доставанием ладонями	10-15 раз	В медленном темпе

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
		пяток		
10	Стойка правая нога сзади на носок	Опускание правой ноги на пятку. То же для левой ноги	10-15 раз	В медленном темпе

Комплекс № 3 на растягивание и увеличение подвижности в суставах

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Основная стойка	Наклоны вперед, касаясь руками пола	10-15 раз	Ноги в коленях не сгибать
2	Выпад правой вперед, руки в упоре на правое бедро	Пружинистые покачивания. То же для левой ноги	10-15 раз	Для каждой ноги
3	Правая нога впереди на пятке, полусогнутая в колене	Наклон к носку левой ноги, взявшись руками за голень - задержаться в этом положении на 3-5 сек. Аналогично, сменив положение ног	10-15 раз	В медленном темпе
4	Стойка боком к опоре (стол, стул, подоконник), левая нога на опоре, левая рука на правом боку, правая рука за головой	Наклоны туловища к ноге на опоре. То же для другой ноги.	10-15 раз	Ноги в коленях не сгибать
5	Стойка с упором руками о стенку, туловище наклонено вперед	Махи левой ногой во фронтальной плоскости. То же для левой ноги.	10-15 раз	Темп медленный
6	Стойка спиной к опоре, подъем стопы левой ноги на опоре, руки на пояс	Максимально выпрямить левую ногу в коленном суставе и, отклоняясь назад, прогнуться поясничном отделе позвоночника. То же для правой ноги	10-15 раз	При движении назад нога не должна сгибаться в коленном суставе
7	Стойка с упором о стенку, туловище наклонено вперед	Махи левой ногой в сагиттальной плоскости. То же для левой ноги	10-15 раз	Выполнять махи по полной амплитуде
8	Сед ноги врозь, спина прямая	Наклоны попеременно к каждой ноге	10-15 раз	В медленном темпе
9	Основная стойка, руки в замке за спиной	Отведение рук назад, прогибаясь в грудном отделе	10-15 раз	Руки держать прямыми
10	Лежа на спине, ноги, вместе согнутые в	Перенос ног в правую, левую сторону	10-15 раз	В каждую сторону

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
	колених, стопы на полу			

Комплекс № 4 на растягивание и увеличение подвижности в суставах

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Сед ноги врозь	Наклон вперед, руки вперед, затем, опираясь на предплечья, медленно передвигаться через шпагат в упор лежа на предплечьях, затем вернуться в и.п.	10-15 раз	В медленном темпе
2	Сед ноги вместе, руки сзади в упоре	Опираясь на кисти и стопы, согнуть ноги в коленях	10-15 раз	Стараться достать ягодицами пяток, руки прямые
3	Сед, ноги согнуты, стопы упираются друг в друга, руки на коленях	Выполняя надавливания на колени стремиться прижать их к полу	10-15 раз	Спину держать прямо
4	Сед на пятках, взяться руками за голени	Встать на колени, прогибаясь как можно больше в позвоночнике	10-15 раз	В медленном темпе
5	Сед ноги согнуты	Взяться правой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ее. То же самое для левой ноги	10-15 раз	Для каждой ноги
6	Сед ноги врозь	Выполняя скручивание в позвоночнике повернуться в правую сторону и лечь животом на пол. То же в другую сторону	10-15 раз	Руки в стороны
7	Сед одна нога впереди, вторая согнута в коленном суставе	Наклоны к выпрямленной ноге. То же к другой ноге после смены положения ног	10-15 раз	Колено согнутой ноги направлено вперед
8	Сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая	Наклониться вперед, захватить руками стопы или нижние части голени и удерживать это положение в течение 4-6 сек	10-15 раз	В медленном темпе
9	Основная стойка, руки отведены назад	Взяться руками за голень правой ноги и отвести максимально назад	10-15 раз	То же для левой ноги
10	Лежа на животе, руки в стороны	Не отрывая рук от пола поднять левую ногу и, выполняя скручивание в	8-10 раз	То же для левой ноги

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
		позвоночнике, дотянуться до правой ладони		

Комплекс № 5 на растягивание и увеличение подвижности в суставах

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Поднимание ноги вверх, захватив руками за бедро и плавно притягивая к туловищу	10-15 раз	Для каждой ноги
2	Сед на пятках с наклоном туловища вперед	Медленно выпрямляясь (через стойку на коленях) поднять руки вверх и прогнуться назад как можно больше	10-15 раз	В медленном темпе
3	Упор лежа на согнутых руках	Медленно выпрямляя руки, поднять голову, затем грудь и максимально прогнуться, посмотрев вверх	5-8 раз	Таз от пола не отрывать
4	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Поднять прямые ноги и коснуться пола за головой	10-15 раз	В медленном темпе
5	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки возле головы в упоре	Гимнастический мост, затем вернуться в исходное положение	5-8 раз	В медленном темпе
6	Упор лежа на согнутых руках	Медленно выпрямляя руки поднять с поворотом вправо сначала голову, затем грудь (таз от пола не отрывать), прогнуться в спине как можно больше и удерживать это положение в течение 4-6 сек, стараясь увидеть левую ногу, далее выполнить то же, но в другую сторону	5-8 раз	Для каждой стороны
7	Лежа на животе, ноги врозь, взяться руками за стопы снаружи	Прогнуться максимально в спине и задержаться в этом положении на 3-5 сек, затем вернуться в и.п.	5-8 раз	В медленном темпе
8	Лежа на левом боку, левая рука под головой, правую ногу согнуть в колене и взять ее за голеностоп правой рукой	Отведение правой ноги максимально назад на 3-5 сек. То же для левой ноги	10-15 раз	Выполняется в медленном темпе

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
9	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу	Подтягивание правой ноги к груди, обхватив ее руками ниже колена	8-10 раз	То же для левой ноги
10	Сед ноги скрестно	Наклоны вперед	10-15 раз	Для каждой ноги

### Практическое занятие №55-72. Раздел 2. Тема 2.1. Развитие силовых способностей

В течение занятий выполняются комплексы упражнений для развития силовых способностей. Предполагается выполнение 4 комплексов в зависимости от подготовки студентов и семестра.

#### Комплекс №1 для укрепления мышц ног, живота и спины

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Поднять правую ногу вверх, не сгибая в колене. Выполнять маховые движения вправо-влево до касания стопой пола	14-15 раз	Указано количество повторений в каждую сторону
2	Выпад левой ногой вперед, руки в упоре на колене	Попеременная смена положения ног прыжком	14-15 раз	Указано количество повторений для каждой ноги
3	Лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища	Упражнение «велосипед». Попеременное разгибание ног без касания пола	14-15 раз	Указано количество повторений в каждую сторону
4	Стоя боком к стенке	Приседания на одной ноге с опорой о стену	14-15 раз	Указано количество повторений в каждую сторону
5	Глубокий присед	Выпрыгивания вверх с приземлением в исходное положение	14-15 раз	Спина прямая, выпрыгивание выполняется на выдохе
6	Основная стойка	Приседания с выпрямлением рук вперед	14-15 раз	Спина прямая
7	Стойка ноги врозь, руки вперед – в стороны	Махи ногами вперед - в сторону с касанием ладонью носка разноименной стопы	14-15 раз	Указано количество повторений для каждой ноги
8	Основная стойка	Прыжки с касанием коленями груди	14-15 раз	При прыжке выполнять активные маховые движения руками вверх
9	Лежа на животе, руки под головой	Поднимание прямых ног вверх	14-15 раз	Указано количество повторений для каждой ноги

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
10	Лежа на боку, нижняя нога согнута в коленном суставе	Поднимание верхней прямой ноги вверх	14-15 раз	Указано количество повторений для каждой ноги
11	Основная стойка	Бег на месте с высоким подниманием бедра	1 мин	Руки перед грудью, выполнять касание бедром ладони
12	Стойка ноги врозь, руки за голову	Приседания в полный присед	14-15 раз	Спина прямая
13	Полный присед	Прыжок в длину с приземлением в полный присед	14-15 раз	При прыжке выполнять мах руками вперед
14	Полуприсед	Ходьба в полуприседе	10-15 м	Руки на поясе
15	Стойка на возвышении на одной ноге	Подъемы на носок	14-15 раз	Указано количество повторений для каждой ноги

Комплекс №2 для укрепления мышц рук и плечевого пояса

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Упор лежа с максимально широкой постановкой рук	Сгибание-разгибание рук	15-20 раз	Руки сгибаются до прямого угла
2	Упор лежа руки на ширине плеч	Сгибание-разгибание рук	15-20 раз	Руки сгибаются до прямого угла
3	Упор лежа с максимально узкой постановкой рук	Сгибание-разгибание рук	15-20 раз	Руки сгибаются до прямого угла
4	Вис на перекладине широким хватом сверху	Подтягивание	10 раз	Подбородок пересекает линию перекладины
5	Вис на перекладине узким хватом сверху	Подтягивание	10 раз	Подбородок пересекает линию перекладины
6	Вис на перекладине хватом снизу	Подтягивание	10 раз	Подбородок пересекает линию перекладины
7	Упор на параллельных брусьях	Сгибание и разгибание рук	10 раз	Статическое упражнение
8	Вис на перекладине хватом сверху	Вис на полусогнутых руках	30-60 сек.	Статическое упражнение
9	Вис на перекладине хватом снизу	Вис на полусогнутых руках	30-60 сек.	Статическое упражнение
10	Вис в упоре на параллельных брусьях	Вис в упоре на полусогнутых руках	30-60 с	Статическое упражнение
11	Упор лежа руки на	Стойка в упоре на	30-60 сек.	Статическое

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
	ширине плеч	полусогнутых руках		упражнение
12	Упор лежа с максимально узкой постановкой рук	Стойка в упоре на полусогнутых руках	30-60 сек.	Статическое упражнение
13	Упор лежа с постановкой ног на возвышенность	Сгибание-разгибание рук	14-15 раз	Руки сгибаются до прямого угла

Комплекс №3 для укрепления мышц спины

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Лежа на животе, руки за голову	Одновременное поднятие туловища и прямых ног	15-16 раз	Локти развести в стороны
2	Лежа на животе, руки вверх	Попеременное поднятие рук и ног в варианте: правая рука – левая нога, левая рука – правая нога	15-16 раз	Для каждой руки
3	Лежа на животе, ноги зафиксированы	Поднятие туловища	15-16 раз	При поднятии туловища посмотреть вверх
4	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в упоре возле головы	Из исходного положения перейти в гимнастический мост на 5-7 с, затем вернуться в исходное положение	10-12 раз	В медленном темпе
5	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища	Поднятие и опускание туловища вверх-вниз	15-16 раз	Темп средний
6	Стоя на четвереньках	Попеременное поднятие рук и ног в варианте: правая рука – левая нога, левая рука – правая нога	15-16 раз	Для каждой руки
7	Стоя на четвереньках	Прогибание и выгибание спины вверх-вниз	15-16 раз	Темп средний

Комплекс №4 для укрепления мышц брюшного пресса

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Вис на шведской стенке	Поднятие согнутых ног до касания коленями груди	14-15 раз	В медленном темпе
2	Лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища	Поднятие туловища до прямого угла	14-15 раз	Спина круглая, руки тянутся к коленям

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
3	Лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вдоль туловища в упоре	Поднимание ног до прямого угла	14-15 раз	В медленном темпе
4	Сидя на полу, руки сзади в упоре, ноги прямые вместе	Сгибание- разгибание ног, не касаясь пятками пола	15-20 раз	Сгибание ног выполняется на выдохе
5	Упор лежа на локтях (планка)	Удержание исходного положения в статическом режиме	60-120 сек.	Продолжительность выполнения зависит от уровня подготовленности
6	Упор лежа на локтях (планка)	Подъем таза до прямого угла между торсом и ногами	14-15 раз	Ноги в коленном суставе не сгибать
7	Стойка ноги врозь, руки в стороны	Повороты туловища вправо- влево по максимальной амплитуде	20-40 раз	В быстром темпе, таз зафиксирован
8	Лежа на спине, руки за голову	Попеременные сгибания ног с касанием локтя разноимённой руки	14-15 раз	Для каждой ноги
9	Лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вдоль туловища в упоре	Попеременные махи ногами вверх-вниз	20-40 раз	Для каждой ноги
10	Лежа на спине, руки вверх	«Уголок» – одновременное поднимание туловища и ног	14-15 раз	При выполнении упражнения коснуться ладонями носков ног
11	Лежа на спине, руки в стороны	Попеременное поднимание разноименной руки и ноги	14-15 раз	При выполнении упражнения коснуться ладонью ноги
12	Лежа на спине, ноги подняты и согнуты под прямым углом, руки вдоль туловища в упоре	Поднимание таза с касанием коленями груди	15-30 раз	В медленном темпе
13	Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки вдоль туловища в упоре	«Мост» – поднимание таза с опорой на руки	15-30 раз	В медленном темпе
14	Сидя на полу, руки сзади в упоре, прямые ноги вместе	Скрестные движения ног на весу	15-30 раз	
15	Лежа на спине, ноги подняты и согнуты под прямым углом, руки вдоль туловища в упоре	«Велосипед» – попеременные сгибания-разгибания ног на весу	30-60 раз	

### Практическое занятие № 73-90. Тема 2.2. Развитие ловкости и координации движений

В течении занятий выполняются комплексы упражнений для развития координации движений. Предполагается выполнение 2 комплексов в зависимости от подготовки студентов и семестра.



Комплекс №1 для развития ловкости и координации движений

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Основная стойка со скакалкой в руках	Прыжки через скакалку. Варианты выполнения: -поочередно на правой и левой ноге, -на одной ноге, -через один оборот скакалки с перекрещиванием рук перед собой, -два оборота скакалкой на каждый прыжок, -вращение скакалки в обратном направлении. (Упражнение можно выполнять без скакалки, используя лёгкие гантели и осуществляя вращательные движения в кистевых суставах с ними)	10-20 прыжков	Темп средний 2-3 подхода
2	Основная стойка	Вращения прямыми руками: правой вперед, левой назад. Затем смена направления движения рук	6-8 раз	Для каждой руки
3	Основная стойка, в руках 2-3 теннисных мяча	Жонглирование теннисными мячами	30-60 сек.	2-3 подхода
4	Основная стойка	Прыжки на месте с поворотами на 90 и 180 градусов в правую и левую стороны	4-6 раз	В правую и левую стороны
5	Основная стойка	Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями)	30-60 сек.	2-3 подхода
6	Основная стойка	Прыжки через разнообразные снаряды и предметы со сменой направления (скамейка, веревка)	30-60 сек.	2-3 подхода
7	Основная стойка	Упражнение «ласточка»: наклон вперед, туловище параллельно полу, правая рука вверх, левая – в левую сторону, правую ногу поднять параллельно полу. Далее смена положения рук и ног	10-30 сек.	2-3 подхода, для каждой стороны
8	Основная стойка, в	Подброс мяча вверх с	5-10 раз	Выполнять

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
	руках мяч (предмет)	хлопками ладонями перед собой и за спиной поочередно и ловлей мяча		максимально возможное количество хлопков
9	Основная стойка, гимнастическая палка перед собой вертикально вниз	Оторвав руку от палки, мах прямой ногой справа налево над палкой, не давая палке упасть, прижать ее снова ладонью. То же для другой руки и ноги	6-8 раз	Постепенно повышать темп
10	Основная стойка руки вверх, в одной руке теннисный мяч	Ловля мяча после броска и отскока его от пола.	10-12 раз	Ловля мяча осуществляется одной рукой, а бросок другой
11	Основная стойка в каждой руке по теннисному мячу	Одновременные броски мячей вверх и ловля	10-12 раз	Задача сначала бросить, затем поймать мячи одновременным движением рук
12	Основная стойка на гимнастической скамейке (бордюре)	Ходьба различными способами (на носках, в полуприседе, в полном приседе и пр.)	5-10 м	2-3 раза

Комплекс №2 для развития ловкости и координации движений

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Основная стойка, в вытянутой вперед одной руке - теннисный мяч (предмет)	Выпустить мяч из руки и поймать его, не дав упасть на землю	5-10 раз	То же для другой руки
2	Стойка на одной ноге, другая согнута в колене	Прыжок вверх со сменой положения ног в безопорном положении, приземлиться на другую ногу	20-40 сек.	Постепенно увеличивать темп
3	Основная стойка	Прыжки на одной ноге через линию (веревку, шнур, шпагат и т.д) с небольшим продвижением вперед	15-20 раз	Для каждой ноги
4	Основная стойка, в руке теннисный мяч (предмет)	Броски мяча вверх из одной руки в другую с ловлей	20-30 раз	Постепенно увеличивать траекторию его полета до максимальной
5	Основная стойка, в руке теннисный мяч	Метание в цель (стена, дерево и др.) с расстояния 3-5	8-12 раз	То же для другой руки

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
	(предмет)	м		
6	Упор присев перед стеной	Махом одной ноги упор на руках и голове с опорой о стену	3-5 раз	Под голову подложить мягкий мат (подушку, сложенное вчетверо полотенце и др.)
7	Основная стойка ладонь правой руки на расстоянии 5-10 см над головой	Поднимание и опускание ладони к темени, одновременно круги ладонью левой руки перед животом	5-10 раз	То же для другой руки
8	Основная стойка	Вращение прямой рукой по часовой стрелке, а ее кистью вращение против часовой стрелки	10-15 раз	То же для другой руки
9	Основная стойка, руки перед собой	Выполнение одной рукой произвольных движений, другой рисование геометрических фигур – круг, квадрат, треугольник и т.п.	10-15 раз	То же для другой руки
10	Стойка на одной ноге, руки разведены в стороны	Повороты головы влево-вправо, сохраняя равновесие	2-3 раза в течение 1 мин	То же для другой ноги, глаза закрыты
11	Стойка напротив стены, в руке мяч (теннисный, футбольный, волейбольный)	Броски мяча в стену одной рукой, ловля другой рукой после отскока	10-20 раз	Постепенно увеличивать темп
12	Основная стойка	Повороты на 360 градусов на правой ноге, то же на левой ноге	4-6 раз	Для каждой ноги

### Практическое занятие №91-108. Тема 2.3. Развитие прыгучести

В течение занятий выполняются комплексы упражнений для развития прыгучести. Предполагается выполнение 2 комплексов в зависимости от подготовки студентов и семестра.

#### Комплекс №1 для развития прыгучести

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Примечание
1	Глубокий присед	Прыжок в высоту отталкиваясь двумя ногами	6-8 раз	С помощью рук, без помощи рук, с отягощением 1-3 кг
2	Глубокий присед	Прыжок в высоту отталкиваясь одной ногой	6-8 раз	С помощью рук, без помощи рук, с отягощением 1-3 кг

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Примечание
3	Полуприсед (угол между бедром и голенью 90 градусов)	Прыжок в высоту отталкиваясь двумя ногами	6-8 раз	С помощью рук, без помощи рук, с отягощением 1-3 кг
4	Полуприсед (угол между бедром и голенью 120 градусов)	Прыжок в высоту отталкиваясь двумя ногами	6-8 раз	С помощью рук, без помощи рук, с отягощением 1-3 кг
5	Стоя на ступеньке (стуле) высотой 40-50 см	Прыжок вниз в глубокий присед с последующим выпрыгиванием вверх	10 раз	Активные маховые движения рук
6	Стоя перед ступенькой (стулом) высотой 30-40 см	Прыжок на ступеньку с последующим спрыгиванием в полуприсед	10 раз	Активные маховые движения рук

#### Комплекс №2 для развития прыгучести

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Примечание
1	Основная стойка	Оттолкнувшись левой ногой, выполнить напрыгивание на правую с последующим толчком двумя ногами, с энергичным, коротким (дугообразным) движением рук	6-8 раз	Обе руки вывести вверх
2	Основная стойка	Выпрыгивание вверх с приземлением в глубокий присед	6-8 раз	Активные маховые движения рук
3	Глубокий присед	Пять-семь прыжков в длину подряд	2-4 раза	Выпрыгивать на максимальное расстояние
4	Основная стойка	Десять прыжков на правой (левой) ноге	2-4 раза	Выпрыгивать на максимальное расстояние
5	Основная стойка	Десять прыжков с одной ноги на другую	2-4 раза	Выпрыгивать на максимальное расстояние



**Планы лабораторных работ**

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

## Комплексы здоровьесберегающих упражнений

## Комплекс упражнений утренней гимнастики (для девушек)

Схема выполнения упражнения	Описание выполнения упражнения
	<p>Исходное положение (и. п.) – руки за голову (руки согнуты за головой, локти в стороны, сцепленные пальцы лежат на темени). Поднять руки вверх, ладони прогнуть вверх и потянуться – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. Повторить 4-6 раз</p>
	<p>И. п. – руки вверх, кисти расслаблены. Выполнить полуприсед, руки назад – выдох. Вернуться в и. п. – вдох. Повторить 8-10 раз</p>
	<p>И. п. – встать правым боком к стулу, опереться правой рукой о его спинку, левую руку поднять вверх, левую ногу отставить назад на носок. Опустить руку вниз – назад, поднять левую ногу вперед – выдох. Вернуться в и. п. – вдох. Повторить 6-8 раз</p>
	<p>И. п. – упор лежа на краю стула. Согнуть руки в локтях, коснуться грудью стула с одновременным подниманием прямой ноги – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. Повторить 6-8 раз каждой ногой</p>
	<p>И. п. – встать левым боком к сиденью стула на расстоянии шага, поставить левую прямую ногу на стул, руки на пояс. Выполнить пружинистые наклоны влево, правую руку вверх – выдох. Вернуться в и. п. – вдох. Повторить 4 раза в каждую сторону</p>
	<p>И. п. – сидя на стуле, руки вверх, ноги вытянуть вперед. Выполнить пружинистые наклоны вперед – выдох. Вернуться в и. п. – вдох. Повторить 4-6 раз</p>

Схема выполнения упражнения	Описание выполнения упражнения
	<p>И. п. – руки на пояс. Прыжки на месте на носках, ноги вместе. Дышать равномерно. Выполнить 10-20 прыжков</p>
	<p>Ходьба на носках с глубоким вдохом и выдохом (1- 2 мин)</p>

Комплекс упражнений утренней гимнастики (для юношей)


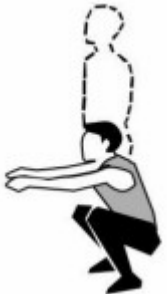

Схема выполнения упражнения	Описание выполнения упражнения
	<p>И. п. – основная стойка (о. с.) – стоять прямо, без напряжения, пятки вместе, носки врозь, плечи развернуты, руки вдоль туловища, голова прямо. Поднять руки вверх – в стороны, отставить левую ногу назад на носок – вдох. Опустить руки через стороны вниз, приставить левую ногу – выдох. То же, отставляя правую ногу. Повторить 4-6 раз</p>
	<p>И. п. – стойка ноги врозь. Выполнить присед, руки вперед – выдох. Пятки от пола не отрывать. Вернуться в и. п. – вдох. Повторить 8-10 раз</p>
	<p>И. п. – о. с. Выполнить шаг левой ногой в сторону, руки вверх – вдох. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног – выдох. Выпрямиться – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. Повторить 4-6 раз</p>

Схема выполнения упражнения	Описание выполнения упражнения
	<p>И. п. – о. с. Наклониться вперед, коснувшись ладонями пола. Выполнить шаги руками до упора лежа. На 4 счета возвратиться в и. п. тем же способом. Поднять руки вверх – вдох. Опустить руки вниз – выдох. Повторить 4-6 раз</p>
	<p>И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед, кисти сжаты в кулак. Выполнить 4 круговых движения руками вниз, назад, вверх, вперед и 4 движения руками в обратном направлении. Дышать равномерно. Повторить 4-6 раз</p>
	<p>И. п. – сед ноги врозь, руки перед грудью. Выполнить поворот туловища влево и отвести левую руку в сторону ладонью вверх, посмотреть на нее – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. Повторить 6-8 раз в каждую сторону</p>
	<p>И. п. – сед ноги врозь, упор на руки сзади. Выполнить поворот в упор, лежа левым боком, правую руку поднять вверх – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. Повторить 4-6 раз в каждую сторону</p>
	<p>И. п. – руки на пояс. Выполнить 3 прыжка на месте (ноги вместе), 4-й прыжок – с поворотом на 180°. Темп средний. Дышать равномерно. Выполнить 12-20 прыжков. Потом перейти на спокойную ходьбу</p>



### Подготовка докладов

*Доклад* – один из видов монологической речи, публичное, развернутое, официальное сообщение по определенному вопросу, основанное на привлечении документальных данных.

В докладе должна быть представлена не только фактическая и интерпретационная составляющая, но и собственная позиция студента, подтвержденная фактическим материалом.

Доклад должен быть представлен на бумажном носителе.

*Темы докладов:*

1. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
2. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
3. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
4. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
5. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
6. Основные виды спортивных игр.
7. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
8. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
9. Развитие выносливости во время занятий спортом.
10. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
11. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
12. Лыжные прогулки как средство укрепления здоровья.
13. Туризм как средство укрепления здоровья.
14. Система оздоровления П.К. Иванова.
15. Что такое лечебное голодание.
16. Экология и здоровье человека.
17. Научно-технический прогресс и факторы его влияния на здоровый образ жизни (ЗОЖ).
18. Здоровье человека как социальная ценность.
19. Ginko Biloba (биологическая добавка, что это такое, для чего применяется, влияние на организм).
20. Простые сахара (в продуктах питания человека) виды, вред и/или польза (дозировка).
21. Мультивитаминные комплексы.
22. Йохимбин (биологическая добавка, что это такое, для чего применяется, влияние на организм)
23. Пуэр (что это такое, польза и/или вред, индивидуальные противопоказания)
24. Контрастный душ (что это такое, правильная методика исполнения процедуры, польза и/или вред (при наличии))
25. Суставная разминка (почему обычно начинается с верхних отделов туловища и заканчивается отделом нижних конечностей) кто придумал такой стандарт (хотя бы одно из мнений) есть ли принципиальная важность в проведении разминки именно таким способом + другой вариант разминки
26. Минеральная вода (польза и/или вред для людей не страдающих заболеваниями, при которых прописывают потребление лечебной и лечебно-столовой мин.воды ) как действует на организм (воздействие солей, угл. Газа)
27. Кроссфит (вид спорта и вид тренировки) польза и/или вред для организма (для сердца, суставов, цнс и т.п.)
28. Голодание (недоедание, а также виды лечебного голодания, такие как периодическое и т.д.) соответственно виды, польза и/или вред для организма

29. Никотин (влияние на отделы организма, исходя из способа употребления этого наркотического вещества).

30. Применение адаптогенов (что это такое, виды, способы применения вред и/или польза)

31. Силовая тренировка (вкратце что из себя представляет, отличия от других видов физической активности).

32. Влияние соотношения определённых гормонов в организме на качество тренировочного процесса и на итоговый результат т.е. на повышение силовых показателей.

33. Оси тела человека.

34. Анатомические термины описания верхних и нижних конечностей человека

35. Сердечно-сосудистая система, описание.

36. Дыхательная система.

37. Нервная система.

38. Скелетная система.

39. ЦНС, спинной мозг.

40. Влияние физической активности на костную ткань.

41. Классификация суставов.

42. Классификация мышц.

43. Вспомогательный аппарат мышц.

44. 5 типов реакции организма на нагрузку.

45. Ударный систолический объём, МОК, сердечный выброс (СВ).

46. Как проводится оценка аэробной работоспособности по максимальному потреблению кислорода.

47. Показатели крови.

48. Физиология мышц, теория скользящих нитей.

#### **Критерии оценивания:**

- понимание проблемы;
- актуальность и профессиональная направленность информации;
- логичность и аргументированность выводов и обобщений;
- осмысление, отделение главного от второстепенного при изложении текста доклада;
- грамотность и обоснованность изложения;
- демонстрация коммуникативных качеств.

**Подготовка выступления по теме с использованием мультимедиа-презентации  
(слайд-программы)**

При подготовке выступления учитывать **следующие критерии:**

- раскрытие темы с использованием примеров. Логичность изложения;
- использование профессиональной терминологии;
- применение теоретических знаний при решении актуальных профессиональных задач;
- умение вступать в диалог и отстаивать собственную точку зрения.

При подготовке презентации учитывать следующие критерии:

- соответствие теме;
- информативность;
- смысл текста на слайде;
- объем текста на слайде;
- отсутствие дублирования текста выступления и текста на слайде;
- качество цветового оформления и наличие анимационных эффектов;
- правильность оформления.

Выступление должно быть представлено на бумажном, а презентация – на электронном носителях. Темы выступлений см. выше.

**Задания для сдачи зачёта и методические указания к их выполнению**

Зачётная работа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и порту. «Общая физическая подготовка» состоит устного ответа на вопрос (вопрос плюс комплекс упражнений), отражающего знания, полученные при подготовке докладов по темам дисциплины; и демонстрации правильной техники того или иного изученного за семестр упражнения, по запросу преподавателя. Помимо этого, демонстрируется выполнения комплекса под названием «тест Купера».

**Задание 1.** Классифицируйте мышцы по отношению к суставам.

При формулировке ответа на вопрос необходимо:

- 1) необходимо назвать все виды мышц, указанные в данной классификации;
- 2) необходимо привести 1-2 примера мышц относящихся к каждой из категорий

Вопросы формулируются преподавателем в устной форме. Ответ на вопрос не предполагает отчётности в письменном виде. В вопросе может быть, как один, так и несколько правильных ответов. Количество вопросов, заданных конкретному студенту, зависит от количества баллов и посещённых им занятий.

**Задание 2.** Демонстрация упражнения «Фронтальный присед»

- 1) необходимо продемонстрировать правильную технику упражнения
- 2) необходимо назвать основные мышечные группы, которые участвуют в выполнении движения
- 3) необходимо назвать формируемое этим упражнением двигательное умение

Для выполнения задания, студент должен быть экипирован в спортивную форму. Задание формируется, опираясь на пройденный материал и доступный для использования материал. Количество упражнений, заданных конкретному студенту, зависит от количества баллов и посещённых им занятий.

**Задание 3.** «Тест Купера».

Для сдачи норматива необходимо:

Выполнить 10 отжиманий (стандартных или с колен)

Выполнить 10 упор присев-упор лёжа

Выполнить 10 скручиваний на коврике для йоги

Выполнить 10 приседаний

Каждое упражнение выполняется друг за другом в заданном порядке. Необходимо выполнить 4 круга подряд. Время выполнения необходимое для получения зачёта – 8 минут либо меньше.

Управление культуры Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Екатеринбургская академия современного искусства»  
(институт)

**Кафедра прикладной информатики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины Б1.О.03.03

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
**«СПОРТИВНО-БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ»**

Направление подготовки  
**09.03.03 Прикладная информатика**

Направленность (профиль)  
**«Цифровое искусство»**

Квалификация выпускника  
Бакалавр

для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург  
2020

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 09.03.03 Прикладная информатика, утв. Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 922.

Разработчик (-и):

<u>преподаватель кафедры актуальных культурных практик</u>	<u>А.О. Сенник</u>
<u>канд. культурологии. доцент кафедры актуальных культурных практик</u>	<u>М.В. Шерман</u>
<u>тик</u>	

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры прикладной информатики  
протокол от 29.06.2023 № 11

Заведующий кафедрой Н.А. Смирнова

Согласовано:

Заведующий Библиотечно-информационным центром С.П. Кожина

Начальник Отдела информационного обеспечения А.В. Колышкин

## Пояснительная записка

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Цель** изучения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения посредством танца; улучшение физического развития обучающихся.
- формирование двигательных умений и навыков, координации, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности обучающихся для обеспечения жизнедеятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- формирование потребностей в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности;
- воспитание привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению.

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Спортивно-бальный танец» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО).

Дисциплина является частью модуля МЗ «Самоорганизация и саморазвитие».

Предшествующими для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Спортивно-бальный танец» являются дисциплины среднего общего образования по физической культуре. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Спортивно-бальный танец» устанавливает базовый уровень знаний для освоения дисциплин «Физическая культура и спорт».

Компетенции, формируемые в рамках изучения данной дисциплины:

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

### 1.3. Формируемые компетенции

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
УК-7	УК-7.1. Способен проводить самодиагностику индивидуального здоровья с целью определения оптимального объема нагрузок и выбора необходимых здоровьесберегающих технологий	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– приемы поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивно-бального танца;</li><li>– основные понятия здоровьесберегающей деятельности;</li><li>– способы и приемы самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности;</li><li>– основы танцевальные элементы спортивно-бального танца.</li></ul> <b>Уметь:</b>

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– поддерживать физический тонус и укреплять здоровье средствами спортивно-бального танца;</li> <li>– определять уровень развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности;</li> <li>– определять состояние своего физического здоровья в процессе танцевальной деятельности;</li> <li>– исполнять основные элементы и вариации спортивно-бальных танцев.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приемами поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивно-бального танца;</li> <li>– способами определения уровня развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности;</li> <li>– способами определения состояние своего физического здоровья в процессе танцевальной деятельности;</li> <li>– способами выполнения танцевальных элементов спортивно-бального танца</li> </ul>
УК-7	УК-7.2.1. Способен в рамках учебного процесса осуществлять полноценную социальную и профессиональную деятельность с помощью подходящих состоянию индивидуального здоровья здоровьесберегающих технологий, методов и средств физической культуры и спорта	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– влияние танцевальных физических нагрузок на формирование работоспособности, социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять танцевальные физические нагрузки для формирования работоспособности и для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками воспроизведения танцевальных движений, способствующих формированию работоспособности, осуществлению полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>

## 2. Объем и виды учебной работы. График изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов (1-4 семестр – 54 академических часа; 5-6 семестры – 36 академических часов; 7 семестр – 40 академических часов). Обучающийся может выбрать одну из предложенных кафедрой дисциплин элективных курсов по физической культуре и спорту на каждый семестр учебного года.



Виды и объем учебной работы, перечень контрольных мероприятий	Очная форма обучения
<b>1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)</b>	
1.1. Всего часов	112
1.2. Контактная работа:	108
1.2.1. Лекции	–
1.2.2. Практические занятия	108
1.2.3. Лабораторные практикумы	–
1.3. Самостоятельная работа	–
1.4. Практическая подготовка	–
1.5. Контроль	4
<b>2. График изучения дисциплины (курс, семестр)</b>	
2.1. Курс	3, 4
2.2. Семестр (-ы) изучения	5, 6, 7
2.3. Экзамен (семестр)	–
2.4. Зачет (семестр)	5, 6, 7
2.5. Курсовая работа (семестр)	–
2.6. Курсовая проект (семестр)	–
2.6. Контрольная работа (семестр)	–

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды учебных занятий для обучающихся очной формы обучения

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
Раздел 1. Введение в предмет. Методика первоначального обучения спортивным бальным танцам. Базовая техника европейских танцев. Первый уровень сложности	–	54	–	–	18	УК-7.1	Доклады, участие в танцевально-спортивном мероприятии; демонстрация результатов при выполнении практических заданий
Раздел 2. Техника европейских танцев,	–	54	–	–	18	УК-7.2.1	Участие в танцевально-

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
Д класс. Второй уровень сложности. Соединение фигур европейской программы. Составление вариаций							спортивном мероприятии; демонстрация результатов при выполнении практических заданий
<b>Контроль</b>	–	–	–	–	<b>4</b>	УК-7.1; УК-7.2.1	–
<b>ИТОГО:</b>	–	<b>108</b>	–	–	<b>112</b>	УК-7.1; УК-7.2.1	Вопросы к зачету, практические задания

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
Раздел 1	1.1. Методика первоначального обучения спортивным бальным танцам	Основы спортивных бальных танцев: постановка корпуса, позиции рук, особенности работы стопы, постановка и взаимодействие в паре, принцип исполнения базовых движений и фигур европейских танцев. Методика построения уроков спортивного бального танца, терминология
	1.2. Основные элементы Медленного вальса и Венского вальса (разучивание)	Основные элементы. Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев. Разучивание венского вальса
	1.3. Основные элементы «Танго» (разучивание)	Основные элементы. Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев. Разучивание постановки с использованием элементов танго
	1.4. Основные элементы Медленного фокстрота (разучивание)	Основные элементы. Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев. Постановка танца фокстрот с учетом изученных элементов
	1.5. Основные элементы Быстрого фокстрота	Основные элементы. Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
	(разучивание)	Соединение элементов в вариации. Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Выполнение вариаций в медленном темпе. Выполнение вариаций по памяти в медленном темпе
Раздел 2	Д класс (темы 1.1-1.5) (разучивание)	Изучение фигур программы Европейских танцев второго и третьего уровня сложности согласно нормативным документам Федерации танцевального спорта России. Соединение элементов в вариации. Изучение новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа
	Темы 1.1-1.5 (выполнение вариаций в медленном темпе)	Отработка новых комбинаций, закрепление и координация движений, усложнение композиции и темпа. Выполнение вариаций в медленном темпе
	Темы 1.1-1.5 (выполнение вариаций по памяти в медленном темпе)	Отработка вариаций, закрепление и координация движений, техничное исполнение, наработка силы ног, спины, рук
	Темы 1.1-1.5 (выполнение вариаций по памяти в среднем темпе)	Отработка вариаций, закрепление и координация движений, усложнение композиции и темпа, техничное исполнение, наработка силы ног, спины, рук

### 3.3. Применяемые образовательные технологии

При проведении учебных занятий используются следующие педагогические технологии: интерактивные лекции, групповые дискуссии, ролевые игры и анализ ситуаций. Образовательные технологии, применяемые для лиц с ОВЗ: технология дифференцированного (разноуровневого) обучения, информационные технологии, технология индивидуализации обучения.

## 4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 4.1. Критерии оценки сформированности компетенций для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	Базовый (хорошо) 71-85 баллов	Повышенный (отлично) 86-100 баллов
УК-7	<b>Имеет представление:</b> – о приемах поддержания физического тонуса и	<b>Знает:</b> – приемы поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами	<b>Имеет глубокие знания:</b> – о приемах поддержания физического тонуса и

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	Базовый (хорошо) 71-85 баллов	Повышенный (отлично) 86-100 баллов
	<p>укрепления здоровья человека средствами спортивно-бального танца;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– об основных понятиях здоровьесберегающей деятельности;</li> <li>– о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности;</li> <li>– об основных танцевальных элементах спортивно-бального танца;</li> <li>– о влиянии танцевальных физических нагрузок на формирование работоспособности, социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>спортивно-бального танца;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные понятия здоровьесберегающей деятельности;</li> <li>– способы и приемы самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности;</li> <li>– основы танцевальные элементы спортивно-бального танца;</li> <li>– влияние танцевальных физических нагрузок на формирование работоспособности, социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>укрепления здоровья человека средствами спортивно-бального танца;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– об основных понятиях здоровьесберегающей деятельности;</li> <li>– о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности;</li> <li>– об основных танцевальных элементах спортивно-бального танца;</li> <li>– о влиянии танцевальных физических нагрузок на формирование работоспособности, социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>
	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– с помощью поддерживать физический тонус и укреплять здоровье средствами спортивно-бального танца;</li> <li>– с помощью определять уровень развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности;</li> <li>– с помощью определять состояние своего физического</li> </ul>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– поддерживать физический тонус и укреплять здоровье средствами спортивно-бального танца;</li> <li>– определять уровень развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности;</li> <li>– определять состояние своего физического здоровья в процессе танцевальной деятельности;</li> <li>– исполнять основные элементы и вариации</li> </ul>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в системе поддерживать физический тонус и укреплять здоровье средствами спортивно-бального танца;</li> <li>– эффективно определять уровень развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности;</li> <li>– в системе определять состояние своего физического здоровья в процессе танцевальной</li> </ul>

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	Базовый (хорошо) 71-85 баллов	Повышенный (отлично) 86-100 баллов
	здоровья в процессе танцевальной деятельности; – с помощью исполнять основные элементы и вариации спортивно-бальных танцев; – с помощью применять танцевальные физические нагрузки для формирования работоспособности и для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	спортивно-бальных танцев; – применять танцевальные физические нагрузки для формирования работоспособности и для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	деятельности; – эффективно исполнять основные элементы и вариации спортивно-бальных танцев; – в системе применять танцевальные физические нагрузки для формирования работоспособности и для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<b>Владеет:</b> – основными приемами поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивно-бального танца; – отдельными способами определения уровня развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности; – основными способами определения состояние своего физического здоровья в процессе танцевальной деятельности; – отдельными	<b>Владеет:</b> – приемами поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивно-бального танца; – способами определения уровня развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности; – способами определения состояние своего физического здоровья в процессе танцевальной деятельности; – способами выполнения танцевальных элементов спортивно-бального танца; – навыками	<b>Владеет:</b> – комплексом приемов поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивно-бального танца; – различными способами определения уровня развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности; – различными способами определения состояние своего физического здоровья в процессе танцевальной деятельности; – различными способами выполнения

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	Базовый (хорошо) 71-85 баллов	Повышенный (отлично) 86-100 баллов
	способами выполнения танцевальных элементов спортивно-бального танца; – невыраженными навыками воспроизведения танцевальных движений, способствующих формированию работоспособности, осуществлению полноценной социальной и профессиональной деятельности	воспроизведения танцевальных движений, способствующих формированию работоспособности, осуществлению полноценной социальной и профессиональной деятельности	танцевальных элементов спортивно-бального танца; – выраженными навыками воспроизведения танцевальных движений, способствующих формированию работоспособности, осуществлению полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 4.2. Примерные контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам темы

*Примерные контрольные вопросы и задания для текущего контроля по дисциплине*

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-7	УК-7.1; УК-7.2.1	1.2; 1.4	<i>Вопросы и задания:</i> 1. Сформулируйте и дайте определение термину «фокстрот». 2. Как измерить пульс во время тренировочного процесса? 3. Продемонстрируйте упражнение «шаги медленного вальса». 4. Как правильно дышать при выполнении танцевальной нагрузки?
УК-7	УК-7.1; УК-7.2.1	1.1.-1.5	<i>Вопросы и задания:</i> 1. Продемонстрируйте элементы медленного и быстрого фокстрота. 2. Продемонстрируйте шаги танца Танго. 3. Напишите отличия танцев: танго и вальса. 4. Покажите варианты комбинаций медленного вальса. 5. Под музыку (на выбор педагога)

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			продемонстрируйте элементы танца

*Примерные контрольные вопросы и задания для оценки самостоятельной работы студентов по дисциплине*

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-7	УК-7.1; УК-7.2.1	Все	<i>Практическое задание:</i> Составить учебные комбинации на базе европейской программы современных бальных танцев

*Примерные контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации по дисциплине*

Промежуточная аттестация (зачет) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Спортивно-бальный танец» осуществляется в форме устного опроса и состоит из 2-х частей: проверки теоретических знаний (ответы на теоретические вопросы), и проверки умений и опыта деятельности (выполнение практических заданий).

#### **Вопросы к зачету**

1. Направления Европейской программы.
2. Основные понятия, цели и задачи физического воспитания.
3. Основы совершенствования физических качеств в процессе танцевальной деятельности.
4. Основные физические качества человека.
5. Особенности постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций в паре и отдельно друг от друга.
6. Воспитание силы и быстроты.
7. Воспитание ловкости и гибкости.
8. Двигательный навык и как он формируется.
9. Для чего человеку необходима двигательная активность?
10. Развитие бального танца в XX, XXI веке.
11. Структура и содержание урока спортивно-бального танца.

#### **Примерные практические задания к зачету**

1. Исполнение танца: Медленный вальс.
2. Исполнение танца: Венский вальс.
3. Исполнение танца: Танго.
4. Исполнение танца: Медленный фокстрот.
5. Исполнение танца: Быстрый фокстрот.

#### **Критерии оценивания заданий на промежуточную аттестацию**

##### **От «27» до «30» баллов**

*Имеет глубокие знания:*

- о факторах, определяющих здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- о принципах и закономерностях воспитания и совершенствования физических качеств;

- о приемах поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивно-бального танца;
- об основных понятиях здоровьесберегающей деятельности;
- о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности;
- о методических основах физического воспитания, об основах самосовершенствования физических качеств и свойств личности;
- основы танцевальные элементы спортивно-бального танца;
- о влиянии танцевальных физических нагрузок на формирование работоспособности, социальной и профессиональной деятельности.

*Умеет:*

- применять основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивно-бального танца;
- определять уровень развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;
- на высоком уровне использовать опыт систематических занятий спортивно-бального танца;
- исполнять основные элементы и вариации спортивно-бальных танцев;
- применять танцевальные физические нагрузки на формирование работоспособности, осуществляет полноценной социальную и профессиональной деятельности.

*Владеет:*

- приемами поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивно-бального танца;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья;
- здоровьесберегающими технологиями;
- средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п) качеств. Необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий;
- способами определения состояние своего физического здоровья в процессе танцевальной деятельности;
- способами выполнения танцевальных элементов спортивно-бального танца;
- на высоком уровне навыками воспроизведения танцевальных движений, способствующих формированию работоспособности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способен использовать знания, умения, владения в профессиональной деятельности.

**От «20» до «26» баллов**

*Знает:*



- основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивно-бального танца;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- основные понятия здоровьесберегающей деятельности;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы и приемы самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности;
- основы танцевальные элементы спортивно-бального танца;
- влияние танцевальных физических нагрузок на формирование работоспособности, социальной и профессиональной деятельности.

*Умеет:*

- поддерживать физический тонус и укреплять здоровье средствами спортивно-бального танца;
- самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;
- на хорошем уровне использовать опыт систематических занятий спортивно-бального танца;
- исполнять основные элементы и вариации спортивных танцев;
- применять танцевальные физические нагрузки на формирование работоспособности, осуществляет полноценной социальную и профессиональной деятельности.

*Владеет:*

- приемами поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивно-бального танца;
- способами определения уровня развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности;
- средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п) качеств. Необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий;
- способами определения состояние своего физического здоровья в процессе танцевальной деятельности;
- способами выполнения танцевальных элементов спортивно-бального танца.

**От «10» до «19» баллов**

*Имеет представление:*

- о факторах, определяющих здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- о принципах и закономерностях воспитания и совершенствования физических качеств;
- о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности;
- основы танцевальные элементы спортивно-бального танца.

*Умеет:*

- поддерживать физический тонус и укреплять здоровье средствами спортивно-бального танца;
- на базовом уровне проводить самодиагностику состояния своего здоровья и планированию на его основе здоровьесберегающей и оздоровительной деятельности;
- на базовом уровне использовать опыт систематических занятий спортивно-бального танца;

- исполнять основные элементы и вариации спортивно-бальных танцев.

*Владеет:*

- приемами поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивно-бального танца;
- способами определения уровня развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности;
- способами выполнения танцевальных элементов спортивно-бального танца.

**От «0» до «9» баллов**

Компетенции не сформированы. Обучающимся не усвоена большая часть материала, имеются отдельные представления об изучаемом материале. В ответе не подкреплен первоисточниками и точками зрения автора по излагаемой проблеме. В ответе обучающегося не прослеживаются межпредметные связи. Отрывочные теоретические высказывания студент не иллюстрирует соответствующими примерами, что свидетельствует о неумении студента анализировать собственную деятельность, делать адекватные выводы и умозаключения. Обучающийся не владеет научной и профессиональной терминологией.

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

### 5.1. Балльно-рейтинговая система оценивания уровня сформированности компетенции

№ п/п	Виды деятельности	Количество баллов	
		минимум	максимум
1.	Посещаемость	11	18
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий	2	5
3.	Доклады	2	4
4.	Участие в танцевально-спортивном мероприятии	8	8
<i>Итого: Внутрисеместровый контроль 1</i>		23	35
1.	Посещаемость	11	18
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий	1	5
3.	Участие в танцевально-спортивном мероприятии	10	12
<i>Итого: Внутрисеместровый контроль 2</i>		45	70
<b>Промежуточная аттестация:</b>			
<b>Зачет</b>		10	30
<b>ВСЕГО:</b>		55	100

### 5.2. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся учебным планом не предусмотрена.

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### а) основная литература

1. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебное пособие для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/467783>.

2. Ивановский, Н. П. Бальный танец XVI-XIX веков : учебное пособие / Н.П. Ивановский. – 5-е изд., стер. – СПб. : Планета музыки, 2020. – 256 с // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/133467>.

3. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебно-методическое пособие / сост. Е. В. Климова [и др.]. – Новосибирск : СГУПС, 2019. – 42 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/164632>.

#### **б) дополнительная литература, в том числе периодические издания**

1. Александрова, Н. А. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий : словарь / Н.А. Александрова. – СПб. : Лань, Планета музыки, 2011. – 624 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/1933>.

2. Александрова, Н. А. Вальс. История и школа танца / Н.А. Александрова, А.Л. Васильева. – СПб. : Лань, Планета музыки, 2013. – 224 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/13866>.

3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, ИНФРА-М, 2006. – 352 с.

4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 239 с.

5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 6-е изд., доп. и испр. - Р-н/Д. : Феникс, 2010. – 445 с.

6. Максин, А. Изучение бальных танцев : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.

7. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие / И. В. Гайворонский [и др.] ; под ред. И. В. Гайворонского. – 3-е изд., испр. и доп. – СПб. : СпецЛит, 2015. – 311 с.

8. Сулейманова, З. Г. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением студентов / З.Г. Сулейманова, И.И. Гумеров // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2015. – № 1 (приложение). – С. 104-106. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/292748>.

9. Ховард, Г. Техника исполнения европейских танцев / Г. Ховард. – М. : Артис, 2003. – 154 с.

10. Хрущ, О. И. Влияние физкультуры и спорта на развитие гармонически развитой личности / О.И. Хрущ, М.В. Игнатенко // Амурский научный вестник. – 2009. – № 2. – С. 179-182. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/294111>.

11. Эча, Б. Сальса. Теория и практика / Б. Эча. – СПб. : Лань, Планета музыки, 2014. – 72 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/50689>.

### **7. Перечень ресурсов в сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины, в том числе профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Ref.by коллекция рефератов, сочинений, курсовых и дипломных работ. Режим доступа: <http://www.ref.by/refs/89/index.html>.

2. Сайт «Физкультура для всех: для детей и взрослых. Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>.

3. Сайт федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла России. Имеет базу нормативных документов, положений и правил вида спорта – танцевальный спорт. Режим доступа: <https://rsv.ru>

Все ресурсы профессиональных баз и информационных справочных систем, адаптированы для лиц с ОВЗ.

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

### **8.2. Перечень информационно-справочных систем**

1. ЭБС Издательства «Лань». Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>.
2. ЭБС Издательства «Юрайт». Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/>.
3. НИЦ Информкультура (Научно-информационный центр по культуре и искусству). Режим доступа: <http://infoculture.rsl.ru/>.

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса, в том числе наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации**

Для проведения дисциплины необходимо:

1. Учебная аудитория для занятий физической культурой и спортом, в т.ч. элективной физической культурой и спортом, оборудованная мебелью для преподавателя (стол, стул) и мебелью для обучающихся (парта ученическая, стул ученический), гимнастическими скамьями, музыкальным центром, рециркулятором.

2. Учебная аудитория для занятий физической культурой и спортом, в т.ч. элективной физической культурой и спортом, оборудованная мебелью для преподавателя (стол, стул, шкаф) и мебелью для обучающихся (парта ученическая, стул ученический), гимнастическими ковриками, гимнастическими скамьями, столом теннисным, шведской стенкой, корзиной баскетбольной, сеткой волейбольной, спортивным инвентарем (гантелями, скакалками, фитболами, мячами, гимнастическими палками, утяжелителями, шашками, шахматами) рециркулятором.

Аудитории приспособлены для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. Имеется возможность подключения оборудования для слабослышащих и слабовидящих.

## **10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в том числе, для дистанционного обучения с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья на основе предоставленного обучающимся заключения психолого-медико-педагогической комиссии с обязательным указанием:

- рекомендуемой учебной нагрузки обучающегося (количество часов в день, неделю);
- необходимости создания технических условий для обучающегося с перечнем таких условий;
- необходимости сопровождения и (или) присутствия родителей (законных представителей) обучающегося во время проведения занятий;
- необходимости организации психолого-педагогического сопровождения обучающегося, специалистов и допустимой нагрузки.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с ОВЗ при необходимости может быть создан адаптированный фонд оценочных средств, позволяющий оценить достижение ими запланированных в

основной профессиональной образовательной программе высшего образования результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в ОПОП ВО.

Формы проведения текущей и промежуточной аттестации для лиц с ОВЗ определяется с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

**Планы лекционных занятий**

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

## Планы практических (семинарских) занятий

### Практическое занятие №1-5. Раздел 1

#### План:

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).

2. Изучение позиций ног; изучение положения ноги, стопы и подъема;

3. Изучение положения корпуса и головы.

4. Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев. Закрытая и променадные позиции.

#### Оборудование и материалы:

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

#### Литература:

1. Максин, А. Изучение бальных танцев : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.

### Практическое занятие №6-10. Тема «Основные элементы «Танго»

#### План:

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).

2. Основные элементы. (разучивание).

3. Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев.

4. salida, rondo, ocho, lapiz, gancho, aguhas.

5. Поэтапное разучивание позиций и положений рук, работы кистей, а также корпуса, плеч и головы.

6. Обратное корте (Reverse Corte), Виск назад (Back Whisk), Основное плетение (Basic Weave), Двойной обратный спин – DoubleReverseSpin.

#### Оборудование и материалы:

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

#### Литература:

1. Максин, А. Изучение бальных танцев : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.

### Практическое занятие №11-15. Тема «Основные элементы Медленного фокстрота»

#### План:

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).

2. Основные элементы. (разучивание).

3. Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев. Ход (вперёд, назад) -Walk, Пери, Тройной шаг – Three Step, Натуральный поворот – Natural Turn, Обратный поворот – Reverse Turn , Пери окончание – FeatherFinish, Импетус, Закрытый импетус (ClosedImpetus).

4. История и образное наполнение фокстрота (разделение его на медленный и быстрый) Исполнение элементов согласно темпу и музыкальному ритму.

*Оборудование и материалы:*

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

*Литература:*

1. Максин, А. Изучение бальных танцев : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.

### **Практическое занятие №16-20. Тема «Основные элементы Быстрого фокстрота»**

*План:*

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и влево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).

2. Основные элементы. (разучивание)

3. Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев.

4. Натуральный зигзаг из ПП (NaturalZig-ZagfromPP)

5. Обрат фоллоуей и слип пивот – FallawayReverseandSlipPivot, Натуральный ховер телемарк – Natural Hover Telemark,

*Оборудование и материалы:*

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

*Литература:*

1. Максин, А. Изучение бальных танцев : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.

### **Практическое занятие №21-25. Темы «Соединение элементов в вариации»**

*План:*

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и влево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).

2. Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев.

3. Разучивание учебных вариаций венского и медленного вальса.

4. Вариации медленного и быстрого фокстрота.

5. Вариация танго.

*Оборудование и материалы:*

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

*Литература:*

1. Максин, А. Изучение бальных танцев : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.

### **Практическое занятие №26-30. Темы «Выполнение вариаций»**



*План:*

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).

2. Вариации венского и медленного вальса – отработка пройденного материала

3. Вариации медленного и быстрого фокстрота – отработка пройденного материала

4. Вариация танго – отработка пройденного материала

*Оборудование и материалы:*

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

*Литература:*

1. Максин, А. Изучение бальных танцев : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.

### **Практическое занятие №31-35. Тема «Выполнение вариаций по памяти в медленном темпе»**

*План:*

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).

2. Вариации венского и медленного вальса – отработка пройденного материала

3. Вариации медленного и быстрого фокстрота – отработка пройденного материала

4. Вариация танго – отработка пройденного материала

*Оборудование и материалы:*

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

*Литература:*

1. Максин, А. Изучение бальных танцев : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.

### **Практическое занятие №36-40. Тема «Выполнение вариаций по памяти в среднем темпе»**

*План:*

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).

2. Отработка вариаций, закрепление и координация движений, усложнение композиции и темпа, техничное исполнение, наработка силы ног, спины, рук Вариации медленного вальса. Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Изучение новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа.

3. Вариации венского вальса Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Изучение новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа.

4. Вариации Танго: новые элементы -Обратный пивот, Локк назад и вперед, Плетение из ПП, Телемарк (Закрытый телемарк) Открытый телемарк (Телемарк в ПП), Cross Hesitation, Крыло, Фолловой виск (Fallaway Whisk (after 1-3 Natural Turn), Контра чек, «Боковой кросс», Progressive Side Step, Прогрессивное звено, Закрытый променад, Натуральный рокк поворот, Закрытое окончание, Корте назад.

5. Вариации Медленного фокстрота: Натуральное плетение – Natural Weave, Перемена направления – Change of Direction, Основное плетение – Basic Weave, Плетение после 1-4 шага обратной волны – Reverse Wave, Телемарк, закрытый и открытый телемарк, Топ спин – Top Spin, Ховер перо – Hover Feather, Ховер телемарк – Hover Telemark, Ховер кросс – Hover Cross и внешний свивл, законченный пером, Плетение из ПП. Натуральное плетение из ПП – Natural Weave from PP, Обратная волна – Reverse W.

6. Вариации Быстрого фокстрота: Пружинистый фолловой и окончание – Bounce Fallaway and Weave Ending, Плетения, Продолженная обратная волна (Ховард) – Extended Reverse Wave, Мур, or The Four Waves (A. Moore), Изогнутый тройной шаг Curved, Three Step, Оверсвей, Contra Check. Изменение ритма «Плетения», «Перемены направления», Исполнение «Плетения» с двумя дополнительными шагами ББ -Продолженным Плетением», Шассе, Прогрессивное шассе – Progressive Chasse, Локк вперед – Forward Lock.

*Оборудование и материалы:*

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

*Литература:*

1. Максин, А. Изучение бальных танцев : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.

#### **Практическое занятие №41-45. Тема «Выполнение вариаций в максимальном темпе»**

*План:*

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и влево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).

2. Отработка вариаций, закрепление и координация движений, усложнение композиции и темпа, техничное исполнение, наработка силы ног, спины, рук Вариации медленного вальса. Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Изучение новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа.

3. Вариации венского вальса Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Изучение новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа.

4. Вариации Танго: новые элементы -Обратный пивот, Локк назад и вперед, Плетение из ПП, Телемарк (Закрытый телемарк) Открытый телемарк (Телемарк в ПП), Cross Hesitation, Крыло, Фолловой виск (Fallaway Whisk (after 1-3 Natural Turn), Контра чек, «Боковой кросс», Progressive Side Step, Прогрессивное звено, Закрытый променад, Натуральный рокк поворот, Закрытое окончание, Корте назад.

5. Вариации Медленного фокстрота:Натуральное плетение – Natural Weave, Перемена направления – Change of Direction, Основное плетение – Basic Weave, Плетение после 1-4 шага обратной волны – Reverse Wave, Телемарк, закрытый и открытый телемарк, Топ спин – Top Spin, Ховер перо – Hover Feather, Ховер телемарк – Hover Telemark, Ховер кросс – Hover Cross и внешний свивл, законченный пером, Плетение из ПП. Натуральное плетение из ПП – Natural Weave from PP, Обратная волна – Reverse W.

6. Вариации Быстрого фокстрота: Пружинистый фолловей и окончание – Bounce Fallaway and Weave Ending, Плетения, Продолженная обратная волна (Ховард) – Extended Reverse Wave, Мур, or The Four Waves (А. Moore), Изогнутый тройной шаг Curved, Three Step, Оверсвей, Contra Check. Изменение ритма «Плетения», «Перемены направления», Исполнение «Плетения» с двумя дополнительными шагами ББ -Продолженным Плетением», Шассе, Прогрессивное шассе – Progressive Chasse, Локк вперед – Forward Lock.

*Оборудование и материалы:*

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

*Литература:*

1. Максин, А. Изучение бальных танцев : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.

### **Практическое занятие №46-50 Тема «Увеличение объема и длительности вариаций»**

*План:*

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и влево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).

2. Отработка вариаций, закрепление и координация движений, усложнение композиции и темпа, техничное исполнение, наработка силы ног, спины, рук Вариации медленного вальса. Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Изучение новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа.

3. Вариации венского вальса Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Изучение новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа.

4. Вариации Танго: новые элементы -Обратный пивот, Локк назад и вперед, Плетение из ПП, Телемарк (Закрытый телемарк) Открытый телемарк (Телемарк в ПП), Cross Hesitation, Крыло, Фолловей виск (Fallaway Whisk (after 1-3 Natural Turn), Контра чек, «Боковой кросс», Progressive Side Step, Прогрессивное звено, Закрытый променад, Натуральный рокк поворот, Закрытое окончание, Кorte назад.

5. Вариации Медленного фокстрота: Натуральное плетение – Natural Weave, Перемена направления – Change of Direction, Основное плетение – Basic Weave, Плетение после 1-4 шага обратной волны – Reverse Wave, Телемарк, закрытый и открытый телемарк, Топ спин – Top Spin, Ховер перо – Hover Feather, Ховер телемарк – Hover Telemark, Ховер кросс – Hover Cross и внешний свивл, законченный пером, Плетение из ПП. Натуральное плетение из ПП – Natural Weave from PP, Обратная волна – Reverse W.

6. Вариации Быстрого фокстрота: Пружинистый фолловей и окончание – Bounce Fallaway and Weave Ending, Плетения, Продолженная обратная волна (Ховард) – Extended Reverse Wave, Мур, or The Four Waves (А. Moore), Изогнутый тройной шаг Curved, Three Step, Оверсвей, Contra Check. Изменение ритма «Плетения», «Перемены направления», Исполнение «Плетения» с двумя дополнительными шагами ББ – Продолженным Плетением», Шассе, Прогрессивное шассе – Progressive Chasse, Локк вперед – Forward Lock.

*Оборудование и материалы:*

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

*Литература:*

1. Максин, А. Изучение бальных танцев : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.

## Практическое занятие №51-54. Тема «Максимальный темп и объем»

### План:

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и влево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).

2. Отработка вариаций, закрепление и координация движений, усложнение композиции и темпа, техничное исполнение, наработка силы ног, спины, рук Вариации медленного вальса. Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Изучение новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа.

3. Вариации венского вальса Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Изучение новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа.

4. Вариации Танго: новые элементы – Обратный пивот, Локк назад и вперед, Плетение из ПП, Телемарк (Закрытый телемарк) Открытый телемарк (Телемарк в ПП), Cross Hesitation, Крыло, Фолловей виск (Fallaway Whisk (after 1-3 Natural Turn), Контра чек, «Боковой кросс», Progressive Side Step, Прогрессивное звено, Закрытый променад, Натуральный рокк поворот, Закрытое окончание, Кorte назад.

5. Вариации Медленного фокстрота: Натуральное плетение – Natural Weave, Перемена направления – Change of Direction, Основное плетение – Basic Weave, Плетение после 1-4 шага обратной волны – Reverse Wave, Телемарк, закрытый и открытый телемарк, Топ спин – Top Spin, Ховер перо – Hover Feather, Ховер телемарк – Hover Telemark, Ховер кросс – Hover Cross и внешний свивл, законченный пером, Плетение из ПП. Натуральное плетение из ПП – Natural Weave from PP, Обратная волна – Reverse W.

6. Вариации Быстрого фокстрота: Пружинистый фолловей и окончание – Bounce Fallaway and Weave Ending, Плетения, Продолженная обратная волна (Ховард) – Extended Reverse Wave, Мур, or The Four Waves (A. Moore), Изогнутый тройной шаг Curved, Three Step, Оверсвей, Contra Check. Изменение ритма «Плетения», «Перемены направления», Исполнение «Плетения» с двумя дополнительными шагами ББ -Продолженным Плетением», Шассе, Прогрессивное шассе – Progressive Chasse, Локк вперед – Forward Lock.

### Оборудование и материалы:

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

### Литература:

1. Максин, А. Изучение балльных танцев : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.

**Планы лабораторных работ**

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

### Подготовка докладов

*Доклад* – один из видов монологической речи, публичное, развернутое, официальное сообщение по определенному вопросу, основанное на привлечении документальных данных.

В докладе должна быть представлена не только фактическая и интерпретационная составляющая, но и собственная позиция студента, подтвержденная фактическим материалом.

Доклад должен быть представлен на бумажном носителе.

*Темы докладов:*

1. Приемы поддержания физического тонуса человека средствами спортивно-бального танца.
2. Приемы укрепления здоровья человека средствами спортивно-бального танца.
3. Основные понятия здоровьесберегающей деятельности.
4. Способы и приемы самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности.
5. Способы определения уровня развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности.
6. Влияние танцевальных физических нагрузок на формирование работоспособности.
7. Влияние танцевальных физических нагрузок на формирование социальной деятельности.

Влияние танцевальных физических нагрузок на формирование профессиональной деятельности.

**Критерии оценивания:**

- понимание проблемы;
- актуальность и профессиональная направленность информации;
- логичность и аргументированность выводов и обобщений;
- осмысление, отделение главного от второстепенного при изложении текста доклада;
- грамотность и обоснованность изложения;
- демонстрация коммуникативных качеств.

Управление культуры Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Екатеринбургская академия современного искусства»  
(институт)

**Кафедра прикладной информатики**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.  
СПОРТИВНЫЙ ТАНЕЦ**

Направление подготовки  
**09.03.03 Прикладная информатика**

Направленность (профиль)  
**«Цифровое искусство»**

Квалификация выпускника  
Бакалавр

для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург  
2020

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 09.03.03 Прикладная информатика, утв. Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 922.

Разработчик (-и):

<u>преподаватель кафедры актуальных культурных практик</u>	<u>А.О. Сенник</u>
<u>доцент кафедры актуальных культурных практик</u>	<u>М.В. Шерман</u>

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры прикладной информатики  
протокол от 29.06.2023 № 11

Заведующий кафедрой Н.А. Смирнова

Согласовано:

<u>Заведующий Библиотечно-информационным центром</u>	<u>С.П. Кожина</u>
--	--------------------

<u>Начальник Отдела информационного обеспечения</u>	<u>А.В. Кольшкин</u>
---	----------------------



## 1. Цель и задачи дисциплины

**Цель** изучения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### Задачи:

- оздоровительные задачи: укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения посредством танца; улучшение физического развития обучающихся.
- образовательные задачи: формирование двигательных умений и навыков, координации, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности обучающихся для обеспечения жизнедеятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- воспитательные задачи: формирование потребностей в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивный танец» является составной частью общей культуры в профессиональной подготовке обучающегося в период обучения. Физическая культура – фактор социокультурного бытия, обеспечивающий биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации способностей обучающегося.

Входит в обязательные дисциплины вариативной части учебного плана.

## 3. Планируемые результаты обучения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Показатели компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	7.1. Проводит самодиагностику индивидуального здоровья с целью определения оптимального объема нагрузок и выбора необходимых здоровьесберегающих технологий	<b>знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– приемы поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивного танца;</li><li>– основные понятия здоровьесберегающей деятельности;</li><li>– способы и приемы самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности;</li><li>– основы танцевальные элементы спортивного танца.</li></ul> <b>уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– поддерживать физический тонус и укреплять здоровье средствами спортивного танца;</li><li>– определять уровень развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности;</li><li>– определять состояние своего физического</li></ul>

		<p>здоровья в процессе танцевальной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– исполнять основные элементы и вариации спортивных танцев.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приемами поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивного танца;</li> <li>– способами определения уровня развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности;</li> <li>– способами определения состояние своего физического здоровья в процессе танцевальной деятельности;</li> <li>– способами выполнения танцевальных элементов спортивного танца.</li> </ul>
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	7.2. В рамках учебного процесса осуществляет полноценную социальную и профессиональную деятельность с помощью подходящих состоянию индивидуального здоровья здоровьесберегающих технологий, методов и средств физической культуры и спорта	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– влияние танцевальных физических нагрузок на формирование работоспособности, социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять танцевальные физические нагрузки для формирования работоспособности и для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками воспроизведения танцевальных движений, способствующих формированию работоспособности, осуществлению полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>

#### 4. Объем и виды учебной работы. График изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплин составляет 112 (36ч. в семестр контактная работа). Обучающийся может выбрать одну из предложенных кафедрой дисциплин элективной физической культуры на каждый семестр учебного года.

Виды и объем учебной работы, перечень контрольных мероприятий	Очная форма обучения
<b>1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)</b>	
1.1. Всего часов	112
1.2. Контактная работа:	108
1.2.1. Лекции	–
1.2.2. Практические занятия	108
1.2.3. Практические занятия (в семестр)	36
1.2.4. Лабораторные практикумы	–

1.3. Самостоятельная работа:	–
1.4. Внеаудиторная работа в ЭИОС	–
1.5. Контроль	4
<b>2. График изучения дисциплины (курс, семестр)</b>	
2.1. Курс	3, 4
2.2. Семестр (-ы) изучения	5-7
2.3. Экзамен (семестр)	–
2.4. Зачет (семестр)	5, 7
2.5. Курсовая работа (семестр)	–
2.6. Курсовая проект (семестр)	–
2.6. Контрольная работа (семестр)	–

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы дисциплины и виды учебных занятий для обучающихся очной формы обучения

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
<b>Раздел 1. Введение в предмет. Методика первоначального обучения спортивным бальными танцам. Базовая техника европейских и латиноамериканских танцев. Первый уровень сложности</b>	–	36	–	–	36	<b>7.1</b>	Доклады; Участие в танцевально-спортивном мероприятии; Демонстрация результатов при выполнении практических заданий
<b>Раздел 2. Основные методы изучения спортивных бальных танцев. Базовая техника Латиноамериканских и социальных танцев. Первый уровень сложности</b>	–	36	–	–	36	<b>7.2</b>	Участие в танцевально-спортивном мероприятии; Демонстрация результатов при выполнении практических заданий
<b>Раздел 3. Техника европейских и ла-</b>	–	36	–	–	36	<b>7.2</b>	Участие в танцевально-

латиноамериканских танцев, Д класс. Второй уровень сложности. Соединение фигур европейской и латиноамериканской программ. Составление вариаций							спортивном мероприятии; Демонстрация результатов при выполнении практических заданий
Контроль					4	–	<i>Открытый урок (демонстрация выученных танцевальных комбинаций и вариаций)</i>
<b>ИТОГО:</b>	–	<i>108</i>	–	–	<i>112</i>	<i>7.1 7.2</i>	<i>Итоговая аттестация</i>

### 5.2 Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы	Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения
<b>1</b>	Тема 1. Методика первоначального обучения спортивным бальным танцам	Основы спортивных бальных танцев: постановка корпуса, позиции рук, особенности работы стопы, постановка и взаимодействие в паре, принцип исполнения базовых движений и фигур европейских и латиноамериканских танцев. Методика построения уроков спортивного бального танца, терминология.	4
	Доклады	Темы докладов в приложении 2	2
	Тема 2. Основные элементы Медленного вальса и Венского вальса (разучивание)	Основные элементы. Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев	4
	Тема 3. Основные элементы Быстрого фокстрота (разучивание)	Основные элементы. Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев.	4

	Тема 4. Основные элементы танца Ча-ча-ча (разучивание)	Основные элементы. Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев.	4
	Тема 5. Основные элементы танца Самба (разучивание)	Основные элементы. Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев.	4
	Вариации (Темы 1-5)	Соединение элементов в вариации. Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев.	6
	Темы 1–5 (Закрепление изученного материала)	Выполнение вариаций в медленном темпе	4
	Темы 1–5 (Закрепление изученного материала)	Выполнение вариаций по памяти в медленном темпе	4
<b>Итого:</b>			<b>36</b>
<b>2</b>	Тема 6. Основные элементы Зумбы	Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев.	4
	Тема 7. Основные элементы Сальсы	Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев.	4
	Тема 8. Основные элементы танца Румба (разучивание)	Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев.	4
	Тема 9. Основные элементы танца «Джайв» (разучивание)	Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев.	4
	Тема 10. Основные элементы Бачаты (разучивание)	Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев.	4
	Соединение элементов в вариации (Темы 6-10) (разучивание и выполнение вариаций в медленном темпе)	Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений.	8
	Темы 6-10 (выполнение по памяти в среднем темпе)	Отработка вариаций, закрепление и координация движений, усложнение композиции и темпа	4
	Темы 6-10 (максимальный темп и объем)	Отработка вариаций, закрепление и координация движений, выполнение вариаций по памяти в максимальном темпе и объеме	4
<b>Итого:</b>			<b>36</b>
<b>3</b>	Д класс (Темы 1-10) (разучивание)	Изучение фигур программы Европейских и Латиноамериканских танцев второго и третьего уровня сложности согласно нормативным документам Федерации танцевального спорта России Соединение элементов в вариации Изучение новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение компози-	10

		ции и темпа	
	Тема 1-10 (выполнение вариаций в медленном темпе)	Отработка новых комбинаций, закрепление и координация движений, усложнение композиции и темпа. Выполнение вариаций в медленном темпе	4
	Тема 1-10 (выполнение вариаций по памяти в медленном темпе)	Отработка вариаций, закрепление и координация движений, техничное исполнение, наработка силы ног, спины, рук	4
	Тема 1-10 (выполнение вариаций по памяти в среднем темпе)	Отработка вариаций, закрепление и координация движений, усложнение композиции и темпа, техничное исполнение, наработка силы ног, спины, рук	4
	Тема 6-10 (выполнение в максимальном темпе)	Отработка вариаций, закрепление и координация движений, усложнение композиции и темпа, техничное исполнение, наработка силы ног, спины, рук	4
	Тема 6-10 (увеличение объема и длительности вариаций)	Отработка вариаций, закрепление и координация движений, увеличение объема и длительности вариаций, техничное исполнение, наработка силы ног, спины, рук	4
	Тема 6-10 (максимальный темп и объем)	Отработка вариаций, закрепление и координация движений, выполнение вариаций по памяти в максимальном темпе и объеме	4
<b>Итого:</b>			<b>36</b>
<b>Всего:</b>			<b>108</b>

### 5.3 Применяемые образовательные технологии

В соответствии с п. 34 Приказа Минобрнауки РФ № 301п при проведении учебных занятий используются следующие педагогические технологии:

- 1) **Личностно-ориентированные технологии.** Среди личностно-ориентированных технологий в обучении хореографии возможно применение технологии разноуровневого обучения, в соответствии с которой учащиеся разделяются на «малоспособных», талантливых и, так называемое, среднее звено. Подобны технологии используются для лиц с ОВЗ.
- 2) **Технология коллективного взаимообучения.** Она имеет несколько названий: «организованный диалог» или «работа в парах сменного состава».
- 3) **Технология сотрудничества.** Данная технология предполагает обучение в малых группах. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто помогать друг другу, осознавать свои успехи и успехи товарищей.
- 4) **Технология модульного обучения.** Сущность модульного обучения в том, что учащийся полностью самостоятельно (или с определенной долей помощи) достигает конкретных целей учения в процессе работы с модулем.

#### **Инновационные образовательные технологии:**

- 1) **Технология перспективно - опережающего обучения.** Ее основными концептуальными положениями можно назвать личностный подход (межличностное сотрудничество); нацеленность на успех как главное условие развития студентов в обучении; предупреждение ошибок, а не работа над уже совершенными ошибками; дифференциация, т.е. доступность заданий для каждого; опосредованное обучение (через знающего человека учить незнающего).

- 2) **Игровые технологии.** В процессе обучения игра моделирует жизненные ситуации или условные взаимодействия людей, вещей, явлений.
- 3) **Технологии проблемного обучения.** На этапах проучивания нового материала разбираются все допустимые ошибки для дальнейшего избегания их.

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 6.1. Критерии оценки сформированности компетенций для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	Базовый (хорошо) 71-85 баллов	Повышенный (отлично) 86-100 баллов
УК-7	<p><b>Имеет представление</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о факторах, определяющих здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li> <li>– о принципах и закономерностях воспитания и совершенствования физических качеств;</li> <li>– о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности;</li> <li>– основы танцевальные элементы спортивного танца.</li> </ul>	<p><b>Знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивного танца;</li> <li>– значение физической культуры в жизнедеятельности человека;</li> <li>– основные понятия здоровьесберегающей деятельности;</li> <li>– принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li> <li>– способы и приемы самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности;</li> <li>– основы танцевальные элементы спортивного танца;</li> <li>– влияние танцевальных физических нагрузок на формирование работо-</li> </ul>	<p><b>Имеет глубокие знания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о факторах, определяющих здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li> <li>– о принципах и закономерностях воспитания и совершенствования физических качеств;</li> <li>– о приемах поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивного танца;</li> <li>– об основных понятиях здоровьесберегающей деятельности;</li> <li>– о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности;</li> <li>– о методических основах физического</li> </ul>

		<p>способности, социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>воспитания, об основах самосовершенствования физических качеств и свойств личности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы танцевальные элементы спортивного танца;</li> <li>– о влиянии танцевальных физических нагрузок на формирование работоспособности, социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>
	<p><b>Умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– поддерживать физический тонус и укреплять здоровье средствами спортивного танца;</li> <li>– на базовом уровне проводить самодиагностику состояния своего здоровья и планированию на его основе здоровьесберегающей и оздоровительной деятельности;</li> <li>– на базовом уровне использовать опыт систематических занятий спортивного танца;</li> <li>– исполнять основные элементы и вариации спортивных танцев.</li> </ul>	<p><b>Умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– поддерживать физический тонус и укреплять здоровье средствами спортивного танца;</li> <li>– самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;</li> <li>– на хорошем уровне использовать опыт систематических занятий спортивного танца;</li> <li>– исполнять основные элементы и вариации спортивных танцев;</li> <li>– применять танцевальные физические нагрузки на формирование работоспособности, осуществляет полноценную социальную и профессиональную деятельности.</li> </ul>	<p><b>Умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивного танца;</li> <li>– определять уровень развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности;</li> <li>– придерживаться здорового образа жизни;</li> <li>– самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;</li> <li>– на высоком уровне использовать опыт систематических занятий спортивного танца;</li> <li>– исполнять основные элементы и вариации</li> </ul>



			<p>спортивных танцев;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять танцевальные физические нагрузки на формирование работоспособности, осуществляет полноценной социальную и профессиональную деятельность.</li> </ul>
	<p><b>Владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приемами поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивного танца;</li> <li>– способами определения уровня развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности;</li> <li>– способами выполнения танцевальных элементов спортивного танца.</li> </ul>	<p><b>Владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приемами поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивного танца;</li> <li>– способами определения уровня развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности;</li> <li>– средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п) качеств. Необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий;</li> <li>– способами определения состояние своего физического здоровья в процессе танцевальной деятельности;</li> <li>– способами выполнения танцевальных элементов спортивного танца.</li> </ul>	<p><b>Владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приемами поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивного танца;</li> <li>– методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</li> <li>– методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья;</li> <li>– здоровьесберегающими технологиями;</li> <li>– средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п) качеств. Необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий;</li> <li>– способами определе-</li> </ul>

			<p>ния состояние своего физического здоровья в процессе танцевальной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способами выполнения танцевальных элементов спортивного танца;</li> <li>– на высоком уровне навыками воспроизведения танцевальных движений, способствующих формированию работоспособности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– способен использовать знания, умения, владения в профессиональной деятельности.</li> </ul>
--	--	--	--

### 6.2. Этапы формирования компетенций

Наименование этапа	Характеристика этапа	Формы контроля
Начальный (входной) этап формирования компетенций	Диагностика входных знаний в рамках компетенций	Самоанализ, устный опрос и др.
Текущий этап формирования компетенций	Выполнение обучающимися заданий, направленных на формирование компетенций Осуществление выявления причин препятствующих эффективному освоению компетенций	Активная учебная лекция; практические; индивидуальные занятия, самостоятельная работа: устный опрос по диагностическим вопросам; самостоятельное решение контрольных заданий и т. д
Промежуточный (аттестационный) этап формирования компетенций	Оценивание сформированности компетенций по отдельной части дисциплины или дисциплины в целом	<b>Зачет:</b> – ответы на теоретические вопросы; – выполнение практико-ориентированных заданий.

### 6.3. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений и опыта деятельности

Промежуточная аттестация зачет осуществляется в форме устного опроса и состоит из 2-х частей: проверки теоретических знаний (ответы на теоретические вопросы) и проверки умений и опыта деятельности (выполнение практических заданий).

**Материалы, необходимые для оценки знаний (примерные теоретические вопросы) к зачету**

1. Направления Европейской программы.
2. Направления Latinoамериканской программы.
3. Направления социальных танцев.
4. Основные понятия, цели и задачи физического воспитания.
5. Основы совершенствования физических качеств в процессе танцевальной деятельности.
6. Основные физические качества человека.
7. Особенности постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций в паре и отдельно друг от друга.
8. Воспитание силы и быстроты.
9. Воспитание ловкости и гибкости.
10. Двигательный навык и как он формируется.
11. Для чего человеку необходима двигательная активность?
12. Структура и содержание урока спортивного танца.

***Примерные практические задания к зачету***

1. Исполнение танца: Медленный вальс.
2. Исполнение танца: Венский вальс.
3. Исполнение танца: Быстрый фокстрот.
4. Исполнение танца: Ча-ча-ча.
5. Исполнение танца: Самба.
6. Исполнение танца: Зумба.
7. Исполнение танца: Сальса.
8. Исполнение танца: Румба.
9. Исполнение танца: Джайв.
10. Исполнение танца: Бачата.

**Материалы, необходимые для оценки умений и владений (примерные практико-ориентированные задания)**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы примерных практико-ориентированных заданий</b>	<b>Код компетенций</b>
<b>1</b>	Составить учебные комбинации на базе европейской программы спортивно-бальных танцев.	<b>УК-7</b>
<b>2</b>	Составить учебные комбинации на базе латиноамериканской программы спортивно-бальных танцев.	
<b>3</b>	Самостоятельный практический показ танцевальных и учебных комбинаций европейской программы современных бальных танцев.	
<b>4</b>	Самостоятельный практический показ танцевальных и учебных комбинаций латиноамериканской программы современных баль-	

	ных танцев.	
--	-------------	--

**Примерные контрольные вопросы и задания для оценки самостоятельной работы студентов по дисциплине**

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер раздела	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-7	7.1 7.2	Все	Доклады – приложение 2

**Критерии оценивания заданий на промежуточную аттестацию**

***От «27» до «30» баллов***

***Имеет глубокие знания***

- о факторах, определяющих здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- о принципах и закономерностях воспитания и совершенствования физических качеств;
- о приемах поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивного танца;
- об основных понятиях здоровьесберегающей деятельности;
- о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности;
- о методических основах физического воспитания, об основах самосовершенствования физических качеств и свойств личности;
- основы танцевальные элементы спортивного танца;
- о влиянии танцевальных физических нагрузок на формирование работоспособности, социальной и профессиональной деятельности.

***Умеет***

- применять основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивного танца;
- определять уровень развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;
- на высоком уровне использовать опыт систематических занятий спортивного танца;
- исполнять основные элементы и вариации спортивных танцев;

- применять танцевальные физические нагрузки на формирование работоспособности, осуществляет полноценную социальную и профессиональную деятельности.

### ***Владеет***

- приемами поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивного танца;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья;
- здоровьесберегающими технологиями;
- средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п) качеств. Необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий;
- способами определения состояние своего физического здоровья в процессе танцевальной деятельности;
- способами выполнения танцевальных элементов спортивного танца;
- на высоком уровне навыками воспроизведения танцевальных движений, способствующих формированию работоспособности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способен использовать знания, умения, владения в профессиональной деятельности.

### ***От «20» до «26» баллов***

#### ***Знает***

- основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивного танца;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- основные понятия здоровьесберегающей деятельности;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы и приемы самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности;
- основы танцевальные элементы спортивного танца;
- влияние танцевальных физических нагрузок на формирование работоспособности, социальной и профессиональной деятельности.

#### ***Умеет***

- поддерживать физический тонус и укреплять здоровье средствами спортивного танца;
- самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;

- на хорошем уровне использовать опыт систематических занятий спортивного танца;
- исполнять основные элементы и вариации спортивных танцев;
- применять танцевальные физические нагрузки на формирование работоспособности, осуществляет полноценную социальную и профессиональную деятельности.

***Владеет***

- приемами поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивного танца;
- способами определения уровня развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности;
- средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств. Необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий;
- способами определения состояние своего физического здоровья в процессе танцевальной деятельности;
- способами выполнения танцевальных элементов спортивного танца.

***От «10» до «19» баллов***

***Имеет представление***

- о факторах, определяющих здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- о принципах и закономерностях воспитания и совершенствования физических качеств;
- о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности;
- основы танцевальные элементы спортивного танца.

***Умеет***

- поддерживать физический тонус и укреплять здоровье средствами спортивного танца;
- на базовом уровне проводить самодиагностику состояния своего здоровья и планированию на его основе здоровьесберегающей и оздоровительной деятельности;
- на базовом уровне использовать опыт систематических занятий спортивного танца;
- исполнять основные элементы и вариации спортивных танцев.

***Владеет***

- приемами поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивного танца;
- способами определения уровня развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности;
- способами выполнения танцевальных элементов спортивно-бального танца.

***От «0» до «9» баллов***

Компетенции не сформированы. Обучающимся не усвоена большая часть материала, имеются отдельные представления об изучаемом материале. В ответе не подкреплен первоисточниками и точками зрения автора по излагаемой проблеме. В ответе обучающегося не прослеживаются межпредметные связи. Отрывочные теоретические высказывания студент не иллюстрирует соответствующими примерами, что свидетельствует о неумении студента анализировать собственную деятельность, делать адекватные выводы и умозаключения. Обучающийся не владеет научной и профессиональной терминологией.

**Методические рекомендации, определяющие процедуру оценивания знаний, умений и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Результат освоения обучающимся дисциплины формируется на основе его учебной деятельности в течение семестра в рамках текущего контроля (отраженного в балльно-рейтинговой системе оценивания) и по итогам промежуточной аттестации.

Знания, умения и опыт деятельности студентов оцениваются в течение семестра при защите практических работ. При условии своевременной защиты практических работ и прохождении других форм контроля студент допускается до зачета.

На зачете студент может набрать от 10 до 30 баллов, которые в сумме с полученными в семестре баллами (балльно-рейтинговая система) определяют уровень сформированности компетенции, при этом: 55-70 баллов – пороговый уровень (удовлетворительно), 71-85 баллов – базовый уровень (хорошо), 86-100 баллов – повышенный уровень (отлично).

## 7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

### 7.1. Балльно-рейтинговая система оценивания уровня сформированности компетенции

№ п/п	Виды деятельности	Количество баллов	
		минимум	максимум
1.	Посещаемость	11	18
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий	2	5
3.	Доклады	2	4
4.	Участие в танцевально-спортивном мероприятии	8	8
<i>Итого: Внутрисеместровый контроль 1</i>		23	35
1.	Посещаемость	11	18
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий	1	5
3.	Участие в танцевально-спортивном мероприятии	10	12
<i>Итого: Внутрисеместровый контроль 2</i>		45	70
<b>Промежуточная аттестация: зачет</b>		10	30
<b>ВСЕГО:</b>		55	100

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **а) основная литература**

1. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебное пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2019. 115 с // ЭБС юрайт. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/467783>.

2. Ивановский, Н. П. Бальный танец XVI — XIX веков : учебное пособие. 5-е, стер. Санкт-Петербург : Планета музыки, 2020. 256 с // Лань : электронно-библиотечная система. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/133467>.

3. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебно-методическое пособие / составители Е. В. Климова [и др.]. Новосибирск : СГУПС, 2019. 42 с. // Лань : электронно-библиотечная система. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/164632>.

### **б) дополнительная литература, в том числе периодические издания**

1. Александрова, Н.А. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий [Электронный ресурс] : словарь / Н.А. Александрова. – Электрон. дан. – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2011. 624 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/1933>.

2. Александрова, Н.А. Вальс. История и школа танца / Н.А. Александрова, А.Л. Васильева. Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2013. 224 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/13866>.

3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2006. 352 с.

4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. М.: КНОРУС, 2012. 239.

5. Гай Ховард. Техника исполнения европейских танцев. М.: Артис, 2003. 154 с.

6. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие. 6-е изд., доп. и испр. Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. 445.

7. Иванникова О.В. Латиноамериканские танцы. Румба, ча-ча-ча. Донецк: «Аст», «Сталкер», 2005. 214 с.

8. Лэрд Уолтер, Техника латиноамериканских танцев. М.: Артис, 2008. 187 с.

9. Основы медицинских знаний : (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский, С. В. Виноградов; под ред. И. В. Гайворонского. 3-е изд., испр. и доп. Санкт-Петербург : СпецЛит, 2015. 311 с.



10. Сулейманова, З. Г. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением студентов / З.Г. Сулейманова, И.И. Гумеров // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. 2015. № 1 (приложение). С. 104-106. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/292748>.

11. Хрущ О. И. Влияние физкультуры и спорта на развитие гармонически развитой личности / О.И. Хрущ, М.В. Игнатенко // Амурский научный вестник. 2009. № 2. С. 179-182. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/294111>.

12. Эча, Б. Сальса. Теория и практика [Электронный ресурс] / Б. Эча. – Электрон. дан. – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2014. 72 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/50689>.

#### **9. Перечень ресурсов в сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины, в том числе профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

ЭБС Издательства «Лань» <http://e.lanbook.com/>

ЭБС Издательства «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru/>

НИЦ Информкультура (Научно-информационный центр по культуре и искусству)  
<http://infoculture.rsl.ru/>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>

Культура. Гранты России. Общероссийская база конкурсов и грантов в области культуры и искусства <https://grants.culture.ru/>

Россия – страна возможностей. <http://ftsar.ru/>

Сайт федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла России. Имеет базу нормативных документов, положений и правил вида спорта – танцевальный спорт <https://rsv.ru>

#### **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса, в том числе наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации**

Танцевально-репетиционный класс, оснащенный музыкальным центром и ноутбуком.

#### **11. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в том числе, для дистанционного обучения с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, на основе предоставленного обучающимся заключения психолого-медико-педагогической комиссии с обязательным указанием:

- рекомендуемой учебной нагрузки обучающегося (количество часов в день, неделю);
- необходимости создания технических условий для обучающегося с перечнем таких условий;
- необходимости сопровождения и (или) присутствия родителей (законных представителей) обучающегося во время проведения занятий;

- необходимости организации психолого-педагогического сопровождения обучающегося, специалистов и допустимой нагрузки.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся с ОВЗ при необходимости может быть создан адаптированный фонд оценочных средств, позволяющий оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе высшего образования результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в ООП ВО.

Формы проведения текущей и промежуточной аттестации для лиц с ОВЗ определяется с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

*Темы практических (семинарских) занятий*

**1 раздел**

**Практическое занятие №1**

Тема 1.

План проведения занятия:

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и влево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Изучение позиций ног; изучение положения ноги, стопы и подъема;
3. Изучение положения корпуса и головы.
4. Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев. Закрытая и променадные позиции.

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

Литература

1. Максин, А. Изучение балльных танцев [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.
2. Максин, А. Изучение балльных танцев [Текст] : учебное пособие / А. Максин. – 2-е изд., испр. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань : Планета музыки, 2010. – 46, [2] с. : табл. – (Учебники для вузов. Специальная литература).

**Практическое занятие №2**

Доклады

Темы докладов:

1. Приемы поддержания физического тонуса человека средствами спортивно-балльного танца.
2. Приемы укрепления здоровья человека средствами спортивно-балльного танца.
3. Основные понятия здоровьесберегающей деятельности.
4. Способы и приемы самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности.
5. Способы определения уровня развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности.
6. Влияние танцевальных физических нагрузок на формирование работоспособности.
7. Влияние танцевальных физических нагрузок на формирование социальной деятельности.
8. Влияние танцевальных физических нагрузок на формирование профессиональной деятельности.

**Практическое занятие №3**

Тема 3. Основные элементы «Танго»

План проведения занятия

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у

плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).

2. Основные элементы. (разучивание)

3. Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев.

4. salida, rondo, ocho, lapiz, gancho, aguhas.

5. Поэтапное разучивание позиций и положений рук, работы кистей, а также корпуса, плеч и головы.

6. Обратное корте ( Reverse Corte), Виск назад (Back Whisk), Основное плетение (Basic Weave), Двойной обратный спин - DoubleReverseSpin

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

Литература

1. Максин, А. Изучение бальных танцев [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.

2. Максин, А. Изучение бальных танцев [Текст] : учебное пособие / А. Максин. – 2-е изд., испр. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань : Планета музыки, 2010. – 46, [2] с. : табл. – (Учебники для вузов. Специальная литература).

#### **Практическое занятие №4**

Тема 3. Основные элементы Быстрого фокстрота.

План проведения занятия:

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).

2. Основные элементы. (разучивание)

3. Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев.

4. Натуральный зигзаг из ПП (NaturalZig-ZagfromPP)

5. Обрат фоллоуей и слип пивот - FallawayReverseandSlipPivot, Натуральный ховер телемарк -Natural Hover Telemark,

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

Литература

1. Максин, А. Изучение бальных танцев [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.

2. Максин, А. Изучение бальных танцев [Текст] : учебное пособие / А. Максин. – 2-е изд., испр. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань : Планета музыки, 2010. – 46, [2] с. : табл. – (Учебники для вузов. Специальная литература).

#### **Практическое занятие №5**

Тема 4. Ча-ча-ча.

План проведения занятия:

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и влево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев. Шассе налево и направо, Тайм степс - Time Steps, Основное движение на месте, Закрытое основное движение Нью – Йорк в ЛБП или ПБП, NewYorktoLeftorRightSidePosition.
3. Основные элементы танца: Чек из открытой ПП - - Check from Open PP, Чек из открытой КПП - CheckfromOpenCPP, Рука в руке - HandtoHand., разучивание.

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

#### Литература

1. Максин, А. Изучение бальных танцев [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.
2. Максин, А. Изучение бальных танцев [Текст] : учебное пособие / А. Максин. – 2-е изд., испр. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань : Планета музыки, 2010. – 46, [2] с. : табл. – (Учебники для вузов. Специальная литература).

### Практическое занятие №6

#### Тема 5. Самба.

План проведения занятия:

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и влево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев: Основные движения – Натуральное Basic Movements – Natural, Обратное - Боковое – Прогрессивное, Самба Виски влево, вправо, также с поворотом партнёрши под рукой.
3. Вольта спот повороты вправо и влево – Volta Spot Turns to R & L, Самба ходы променадные - Samba Walks – Promenade –, боковые, стационарные.
4. Вольта с продвижением влево, вправо - Travelling VoltatoLeft, toRight, с поворотом влево, с поворотом вправо - TurningtoLeft, TurningtoRight,

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

#### Литература

1. Максин, А. Изучение бальных танцев [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.
2. Максин, А. Изучение бальных танцев [Текст] : учебное пособие / А. Максин. – 2-е изд., испр. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань : Планета музыки, 2010. – 46, [2] с. : табл. – (Учебники для вузов. Специальная литература)

### Практическое занятие №7

#### Темы 1 – 5. Соединение элементов в вариации.

План проведения занятия:

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев.
3. Разучивание учебных вариаций венского и медленного вальса.
4. Вариации быстрого фокстрота.
5. Вариации ча-ча-ча и самбы.

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

#### Литература

1. Максин, А. Изучение бальных танцев [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.
2. Максин, А. Изучение бальных танцев [Текст] : учебное пособие / А. Максин. – 2-е изд., испр. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань : Планета музыки, 2010. – 46, [2] с. : табл. – (Учебники для вузов. Специальная литература).

### Практическое занятие №8

Темы 1 – 5. Выполнение вариаций в медленном темпе.

План проведения занятия:

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Вариации венского и медленного вальса – отработка пройденного материала
3. Вариации быстрого фокстрота – отработка пройденного материала
4. Вариация ча-ча-ча и самбы – отработка пройденного материала

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

#### Литература

1. Максин, А. Изучение бальных танцев [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.
2. Максин, А. Изучение бальных танцев [Текст] : учебное пособие / А. Максин. – 2-е изд., испр. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань : Планета музыки, 2010. – 46, [2] с. : табл. – (Учебники для вузов. Специальная литература).

### Практическое занятие №9

Тема 1–5. Выполнение вариаций по памяти в медленном темпе.

План проведения занятия:

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища

(пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).

2. Вариации венского и медленного вальса – отработка пройденного материала
3. Вариации быстрого фокстрота – отработка пройденного материала
4. Вариация ча-ча-ча и самбы – отработка пройденного материала

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

Литература

1. Максин, А. Изучение бальных танцев [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.
2. Максин, А. Изучение бальных танцев [Текст] : учебное пособие / А. Максин. – 2-е изд., испр. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань : Планета музыки, 2010. – 46, [2] с. : табл. – (Учебники для вузов. Специальная литература).

## **2 раздел**

### **Практическое занятие №1**

Тема 6. Зумба

План проведения занятия

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Изучение основных движений: мамбо-степ – это простой шаг вперед и чуть внутрь, к средней линии тела. Вес переносится на переднюю ногу, бедро «закручивается» к центру тела.
3. Изучение основных движений: Ронд – дорожка мамбо-степов, но только с вращением вокруг опорной ноги. Можно еще сгибать опорную в колене, чтобы усилить нагрузку.
4. Изучение основных движений: Кикбэк – мах ногой назад, напрягаются ягодичные. А для пушщего танцевального эффекта можно поднять вверх руки.
5. Изучение основных движений: Маятник – перепрыжка с правой ноги на левую.
6. Изучение основных движений: Ча-ча-ча – шаг-прыжок с раскачкой бедрами в сторону.

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

Литература

1. Лэрд Уолтер, Техника латиноамериканских танцев. Артис, 2008.
2. Чиркова А.И., Соколова И.Ю. Zumba как направление совершенствования физического воспитания в вузе: сборник материалов Международной студенческой научно-практической конференции: Студенческая наука: Современные реалии, 27 апреля 2017 г. - Вологда: Вологодский государственный университет, общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс" (Чебоксары), 2017 г. с. 73-74.

### **Практическое занятие №2**

## Тема 7. Сальса

### План проведения занятия

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Основное движение сальсы: Базовый линейный шаг с поворотом партнерши под рукой, Линейный шаг в сторону, Смена направления по четвертям в закрытой позиции, Базовый линейный шаг с лассо, Линейный шаг в сторону с активным движением рук, Раскрытие в паре; Basico [ба'сико] – основной шаг, Sombreiro [сомбрэ'ро] – сомбреро, Dile que no [ди'ле кэ но'] – скажи ей нет – переход из закрытой позиции в открытую, партнерша движется справа налево (относительно партнера), Dile que sí [ди'ле кэ си'] – скажи ей да - переход из открытой позиции в закрытую, партнерша движется слева направо (относительно партнера).
3. Изучение Круговой сальсы: кубинская сальса (касино), венесуэльская сальса (доминиканская сальса), колумбийская сальса.
4. Изучение Линейной сальсы (Cross-body style): сальса Лос-Анджелес (LA), сальса Лондон, сальса Нью-Йорк (NY), сальса Палладиум, сальса Пуэрто-Рико.

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

### Литература

1. Лэрд Уолтер, Техника латиноамериканских танцев. Артис, 2008.
2. Платонова О.А. La Salsa. Сальса как феномен латиноамериканской культуры. – Издательство «Планета музыки» – 2021 – 232 с.

## Практическое занятие №3

### Тема 8. Румба.

### План проведения занятия

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Основные движения - Закрытое – Basic Movements – Closed, Открытое –
3. Наместе – Альтернативное – Open – In place – Alternative,
4. Прогресс.ходвперед, назад (вЗПилиОП) – Progressive Walks fwd, Нью-Йорк, ВЛБПилиПБП, New York to Left or Right Side Position.
5. Чек из открытой ПП или КПП,
6. Спотповоротвправо, влевоключая Spot Turns to R; to L, including

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

### Литература

1. Максин, А. Изучение балльных танцев [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.



2. Максин, А. Изучение бальных танцев [Текст] : учебное пособие / А. Максин. – 2-е изд., испр. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань : Планета музыки, 2010. – 46, [2] с. : табл. – (Учебники для вузов. Специальная литература).

### **Практическое занятие №4**

Тема 9. Джайв.

Практическое освоение бальных танцев.

План проведения занятия:

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев: Шассе влево, вправо, двойной или одинарный шаг, Основное движение на месте - Basic in Place,
3. Фолловой движение, Фолловой рокк - BasicinFallaway (FallawayRock), Фолловой раскрытие - Fallaway Throwaway
4. Звено – Link, Перемена мест, смена рук за спиной - Change of Hands behind Back

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

Литература

1. Максин, А. Изучение бальных танцев [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.
2. Максин, А. Изучение бальных танцев [Текст] : учебное пособие / А. Максин. – 2-е изд., испр. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань : Планета музыки, 2010. – 46, [2] с. : табл. – (Учебники для вузов. Специальная литература).

### **Практическое занятие №5**

Тема 10. Бачата.

План проведения занятия:

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Изучение основных шагов: Базовый шаг на месте и в стороны – левая нога, правая нога, левая нога, тэп (переносим вес на ногу); básico – основной шаг (2 приставных шага в сторону); konki – шаги в сторону с подставкой и поворотом корпуса; Media luna (с исп. Полумесяц) – базовый шаг с подъёмом рук обоих партнёров; Corona (с исп. корона) – базовый шаг с одновременным набрасыванием рук на голову партнёрши или партнёра; Campana – базовый шаг к друг другу и друг от друга по диагонали.
3. Изучение основных поворотов и вращений: левый поворот, paseo – базовый поворот партнёрши без разрыва рук продолжением движения в теневой позиции; Arriva – поворот партнёрши с места влево на 180 градусов; Remolino (от исп. Водоворот, вихрь) – вращение обоих партнёров в закрытой позиции.
4. Очо (ocho) – движение бёдер в виде восьмерки на месте, Cambre – прогиб партнёрши назад, Ola (от исп. волна) – волнообразное движение корпуса и бёдер.

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

#### Литература

1. Лэрд Уолтер, Техника латиноамериканских танцев. Артис, 2008.
2. Алекс Байхоу. Культ бачаты. 2022 – 50 с.

### **Практическое занятие №6**

Темы 6-10. Соединение элементов в вариации.

План проведения занятия:

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), (пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Разучивание вариаций зумбы, сальсы, румбы, джайва, бачаты.
3. Добавление основных шагов и элементов движений. Соединение учебных вариаций.

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

#### Литература

1. Максин, А. Изучение бальных танцев [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.
2. Максин, А. Изучение бальных танцев [Текст] : учебное пособие / А. Максин. – 2-е изд., испр. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань : Планета музыки, 2010. – 46, [2] с. : табл. – (Учебники для вузов. Специальная литература).

### **Практическое занятие №7**

Тема 6-10. Выполнение вариаций по памяти в среднем темпе.

План проведения занятия:

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Вариации зумбы – отработка и закрепление материала.
3. Вариации сальсы – отработка и закрепление материала.
4. Вариации румбы – отработка и закрепление материала.
5. Вариации джайва – отработка и закрепление материала.
6. Вариации бачаты – отработка и закрепление материала.

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

#### Литература

1. Максин, А. Изучение бальных танцев [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.

2. Максин, А. Изучение бальных танцев [Текст] : учебное пособие / А. Максин. – 2-е изд., испр. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань : Планета музыки, 2010. – 46, [2] с. : табл. – (Учебники для вузов. Специальная литература).

### **Практическое занятие №8**

Тема 6-10. Максимальный темп и объем.

План проведения занятия

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Вариации зумбы – отработка и закрепление материала.
3. Вариации сальсы – отработка и закрепление материала.
4. Вариации румбы – отработка и закрепление материала.
5. Вариации джайва – отработка и закрепление материала.
6. Вариации бачаты – отработка и закрепление материала.
7. Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений.

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами

Литература

1. Максин, А. Изучение бальных танцев [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.
2. Максин, А. Изучение бальных танцев [Текст] : учебное пособие / А. Максин. – 2-е изд., испр. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань : Планета музыки, 2010. – 46, [2] с. : табл. – (Учебники для вузов. Специальная литература).

## **3 раздел**

### **Практическое занятие №1**

Тема 1-10. Соединение элементов в вариации Д класса.

План проведения занятия:

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Вариации медленного вальса. Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Изучение новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа
3. Вариации венского вальса. Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Изуче-

ние новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа.

4. Вариации ча-ча-ча – Спот поворот влево, вправо, включая Spot Turns to L or R, including. Свитч и поворот под рукой. Боковые шаги влево и вправо.

5. Вариации самбы – ритм баунс - Rhythm Bounce, Бота фога в продвижении, - Travelling Boto Fogos Forward, Крисс -кросс бота фога - Criss Cross Bota Fogos, Теневые бота фога - Shadow Bota Fogos, Бота фога в продвижении назад и др. Обратный поворот – Reverse Turn, Корта джака - Corta Jaca.

6. Вариации Быстрого фокстрота: Пружинистый фоллой и окончание - Bounce Fallaway and Weave Ending, Плетения, Продолженная обратная волна (Ховард) - Extended Reverse Wave, Мур, or The Four Waves (A. Moore), Изогнутый тройной шаг Curved, Three Step, Оверсвей, Contra Check. Изменение ритма «Плетения», «Перемены направления», Исполнение «Плетения» с двумя дополнительными шагами ББ -Продолженным Плетением», Шассе, Прогрессивное шассе – Progressive Chasse, Локк вперед – Forward Lock

7. Вариации зумбы – марш, шаги в сторону, «степ лесенка», добавление рук.

8. Вариации сальсы – Arriba [арри'ба] – вверх – танцуем сальсу по кругу в закрытой позиции, партнер двигается вперед, партнерша назад, Abajo [аба'хо] – вниз - танцуем сальсу по кругу в закрытой позиции, партнер двигается назад, партнерша вперед, Por el centro [пор эль сэнтро] – в центр – танцуем в закрытой позиции внутри круга и из него. Одновременно с движением внутрь опускаем руки в центр, при движении из круга поднимаем руки вверх, Sombrero [сомбрэ'ро] – сомбреро, Dile que no [ди'ле кэ но'] – скажи ей нет – переход из закрытой позиции в открытую, партнерша двигается справа налево (относительно партнера), Basico [ба'сико] – основной шаг, Dame [да'мэ] – дай мне – переход к партнерше справа, Basico [ба'сико] – основной шаг, Panque [панкэ'] – блинчик – поворот партнерши вправо к партнеру, Dile que sí [ди'ле кэ си'] – скажи ей да - переход из открытой позиции в закрытую, партнерша двигается слева направо (относительно партнера).

9. Вариации румбы – Свитч и поворот под рукой, HandtoHand, Плечо к плечу - Shoulder-toShoulder, Кукарача – Cucarachas, Боковой шаг - SideStep, Кубинские рокки, Веер - Fan , Алемана из веерной позиции - AlemanafromFanPosition, Алемана из Открытой позиции, Хоккейная клюшка - Hockey Stick, Натуральное раскрытие - NaturalOpeningOutMovement, Закрытый хип твист - ClosedHipTwist, Натуральный волчок.

10. Вариации джайва– Толчок левым плечом, бедром - Left Shoulder Shove (Hip Vamp), Хлыст -Whip, Американский спин – American Spin , Променадные ходы (медленные и быстрые) – Promenade Walks.

11. Вариации бачаты – базовый шаг, поворот, движение попарно вперед-назад, петля.

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами

Литература

1. Максин, А. Изучение бальных танцев [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.

2. Максин, А. Изучение бальных танцев [Текст] : учебное пособие / А. Максин. – 2-е изд., испр. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань : Планета музыки, 2010. – 46, [2] с. : табл. – (Учебники для вузов. Специальная литература).

## Практическое занятие №2

Тема 1-10. Выполнение вариаций в медленном темпе.

План проведения занятия

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и влево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Вариации медленного вальса. Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Изучение новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа
3. Вариации венского вальса Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Изучение новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа
4. Вариации ча-ча-ча – Спот поворот влево, вправо, включая Spot Turns to L or R, including. Свитч и поворот под рукой. Боковые шаги влево и вправо.
5. Вариации самбы – ритм баунс - Rhythm Bounce, Бота фога в продвижении, - Travelling Boto Fogos Forward, Крисс -кросс бота фога - Criss Cross Bota Fogos, Теневые бота фога - Shadow Bota Fogos, Бота фога в продвижении назад и др. Обратный поворот – Reverse Turn, Корта джака - Corta Jaca.
6. Вариации Быстрого фокстрота: Пружинистый фоллоу и окончание - Bounce Fallaway and Weave Ending, Плетения, Продолженная обратная волна (Ховард) - Extended Reverse Wave, Мур, or The Four Waves (A. Moore), Изогнутый тройной шаг Curved, Three Step, Оверсвей, Contra Check. Изменение ритма «Плетения», «Перемены направления» , Исполнение «Плетения» с двумя дополнительными шагами ББ -Продолженным Плетением», Шассе, Прогрессивное шассе – Progressive Chasse, Локк вперед – Forward Lock
7. Вариации зумбы – марш, шаги в сторону, «степ лесенка», добавление рук.
8. Вариации сальсы – Arriba [арри'ба] – вверх – танцуем сальсу по кругу в закрытой позиции, партнер двигается вперед, партнерша назад, Abajo [аба'хо] – вниз - танцуем сальсу по кругу в закрытой позиции, партнер двигается назад, партнерша вперед, Por el centro [пор эль сэ'нтро] – в центр – танцуем в закрытой позиции внутрь круга и из него. Одновременно с движением внутрь опускаем руки в центр, при движении из круга поднимаем руки вверх, Sombrero [сомбрэ'ро] – сомбреро, Dile que no [ди'ле кэ но'] – скажи ей нет – переход из закрытой позиции в открытую, партнерша двигается справа налево (относительно партнера), Basico [ба'сико] – основной шаг, Dame [да'мэ] – дай мне – переход к партнерше справа, Basico [ба'сико] – основной шаг, Panque [панкэ'] – блинчик – поворот партнерши вправо к партнеру, Dile que si [ди'ле кэ си'] – скажи ей да - переход из открытой позиции в закрытую, партнерша двигается слева направо (относительно партнера).
9. Вариации румбы – Свитч и поворот под рукой, HandtoHand, Плечо к плечу - ShouldertoShoulder, Кукарача – Cucarachas, Боковой шаг - SideStep, Кубинские рокки, Веер - Fan , Алемана из веерной позиции - AlemanafromFanPosition, Алемана из Открытой позиции, Хоккейная клюшка - Hockey Stick, Натуральное раскрытие - NaturalOpeningOutMovement, Закрытый хип твист - ClosedHipTwist, Натуральный волчок.
10. Вариации джайва– Толчок левым плечом, бедром - Left Shoulder Shove (Hip Vamp), Хлыст -Whip, Американский спин – American Spin , Променадные ходы (медленные и быстрые) – Promenade Walks.
11. Вариации бачаты – базовый шаг, поворот, движение попарно вперед-назад, петля.

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

Литература

1. Максин, А. Изучение бальных танцев [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.
2. Максин, А. Изучение бальных танцев [Текст] : учебное пособие / А. Максин. – 2-е изд., испр. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань : Планета музыки, 2010. – 46, [2] с. : табл. – (Учебники для вузов. Специальная литература).

### Практическое занятие №3

Тема 1-10. Выполнение вариаций по памяти в медленном темпе.

План проведения занятия:

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и влево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), таза и тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Вариации медленного вальса. Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Изучение новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа.
3. Вариации венского вальса. Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Изучение новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа.
4. Вариации ча-ча-ча – Спот поворот влево, вправо, включая Spot Turns to L or R, including. Свитч и поворот под рукой. Боковые шаги влево и вправо.
5. Вариации самбы – ритм баунс - Rhythm Bounce, Бота фога в продвижении, - Travelling Boto Fogos Forward, Крисс -кросс бота фога - Criss Cross Boto Fogos, Теневые бота фога - Shadow Boto Fogos, Бота фога в продвижении назад и др. Обратный поворот – Reverse Turn, Корта джака - Corta Jaca.
6. Вариации Быстрого фокстрота: Пружинистый фоллоу и окончание - Bounce Fallaway and Weave Ending, Плетения, Продолженная обратная волна (Ховард) - Extended Reverse Wave, Мур, or The Four Waves (А. Moore), Изогнутый тройной шаг Curved, Three Step, Оверсвей, Contra Check. Изменение ритма «Плетения», «Перемены направления», Исполнение «Плетения» с двумя дополнительными шагами ББ -Продолженным Плетением», Шассе, Прогрессивное шассе – Progressive Chasse, Локк вперед – Forward Lock
7. Вариации зумбы – марш, шаги в сторону, «степ лесенка», добавление рук.
8. Вариации сальсы – Arriba [арри'ба] – вверх – танцуем сальсу по кругу в закрытой позиции, партнер движется вперед, партнерша назад, Abajo [аба'хо] – вниз - танцуем сальсу по кругу в закрытой позиции, партнер движется назад, партнерша вперед, Por el centro [пор эль сэ'нтро] – в центр – танцуем в закрытой позиции внутрь круга и из него. Одновременно с движением внутрь опускаем руки в центр, при движении из круга поднимаем руки вверх, Sombrero [сомбрэ'ро] – сомбреро, Dile que no [ди'ле кэ но'] – скажи ей нет – переход из закрытой позиции в открытую, партнерша движется справа налево (относительно партнера), Basico [ба'сико] – основной шаг, Dame [да'мэ] – дай мне – переход к партнерше справа, Basico [ба'сико] – основной шаг, Panque [панкэ'] – блинчик – поворот партнерши вправо к партнеру, Dile que sí [ди'ле кэ си'] – скажи ей да - переход из открытой позиции в закрытую, партнерша движется слева направо (относительно партнера).
9. Вариации румбы – Свитч и поворот под рукой, HandtoHand, Плечо к плечу - ShouldertoShoulder, Кукарача – Cucarachas, Боковой шаг - SideStep, Кубинские рокки, Beer - Fan , Алемана из веерной позиции - AlemanafromFanPosition, Алемана из Открытой позиции,

Хоккейная клюшка - Hockey Stick, Натуральное раскрытие - NaturalOpeningOutMovement, Закрытый хип твист - ClosedHipTwist, Натуральный волчок.

10. Вариации джайва– Толчок левым плечом, бедром - Left Shoulder Shove (Hip Bump), Хлыст -Whip, Американский спин – American Spin , Променадные ходы (медленные и быстрые) – Promenade Walks.

11. Вариации бачаты – базовый шаг, поворот, движение попарно вперед-назад, петля.

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

#### Литература

1. Максин, А. Изучение бальных танцев [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.

2. Максин, А. Изучение бальных танцев [Текст] : учебное пособие / А. Максин. – 2-е изд., испр. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань : Планета музыки, 2010. – 46, [2] с. : табл. – (Учебники для вузов. Специальная литература).

### Практическое занятие №4

Тема 1-10. Выполнение вариаций по памяти в среднем темпе.

#### План проведения занятия

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и влево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).

2. Отработка вариаций, закрепление и координация движений, усложнение композиции и темпа, техничное исполнение, наработка силы ног, спины, рук Вариации медленного вальса. Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Изучение новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа.

3. Вариации венского вальса Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Изучение новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа.

4. Вариации ча-ча-ча – Спот поворот влево, вправо, включая Spot Turns to L or R, including. Свитч и поворот под рукой. Боковые шаги влево и вправо.

5. Вариации самбы – ритм баунс - Rhythm Bounce, Бота фого в продвижении, - Travelling Boto Fogos Forward, Крисс -кросс бота фого - Criss Cross Bota Fogos, Теневые бота фого - Shadow Bota Fogos, Бота фого в продвижении назад и др. Обратный поворот – Reverse Turn, Корта джака - Corta Jaca.

6. Вариации Быстрого фокстрота: Пружинистый фоллоуей и окончание - Bounce Fallaway and Weave Ending, Плетения, Продолженная обратная волна (Ховард) - Extended Reverse Wave, Мур, or The Four Waves (А. Moore), Изогнутый тройной шаг Curved, Three Step, Оверсвей, Contra Check. Изменение ритма «Плетения», «Перемены направления», Исполнение «Плетения» с двумя дополнительными шагами ББ -Продолженным Плетением», Шассе, Прогрессивное шассе – Progressive Chasse, Локк вперед – Forward Lock

7. Вариации зумбы – марш, шаги в сторону, «степ лесенка», добавление рук.

8. Вариации сальсы – Arriba [арри'ба] – вверх – танцуем сальсу по кругу в закрытой позиции, партнер двигается вперед, партнерша назад, Abajo [аба'хо] – вниз - танцуем сальсу по кругу в закрытой позиции, партнер двигается назад, партнерша вперед, Por el centro [пор эль

сэ'нтро] – в центр – танцуем в закрытой позиции внутрь круга и из него. Одновременно с движением внутрь опускаем руки в центр, при движении из круга поднимаем руки вверх, Sombrero [сомбрэ'ро] – сомбреро, Dile que no [ди'ле кэ но'] – скажи ей нет – переход из закрытой позиции в открытую, партнерша двигается справа налево (относительно партнера), Basico [ба'сико] – основной шаг, Dame [да'мэ] – дай мне – переход к партнерше справа, Basico [ба'сико] – основной шаг, Panque [панкэ'] – блинчик – поворот партнерши вправо к партнеру, Dile que sí [ди'ле кэ си'] – скажи ей да - переход из открытой позиции в закрытую, партнерша двигается слева направо (относительно партнера).

9. Вариации румбы – Свитч и поворот под рукой, HandtoHand, Плечо к плечу - ShouldertoShoulder, Кукарача – Cucarachas, Боковой шаг - SideStep, Кубинские рокки, Веер - Fan , Алемана из веерной позиции - AlemanafromFanPosition, Алемана из Открытой позиции, Хоккейная клюшка - Hockey Stick, Натуральное раскрытие - NaturalOpeningOutMovement, Закрытый хип твист - ClosedHipTwist, Натуральный волчок.

10. Вариации джайва– Толчок левым плечом, бедром - Left Shoulder Shove (Hip Vamp), Хлыст -Whip, Американский спин – American Spin , Променадные ходы (медленные и быстрые) – Promenade Walks.

11. Вариации бачаты – базовый шаг, поворот, движение попарно вперед-назад, петля.

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

Литература

1. Максин, А. Изучение бальных танцев [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.

### **Практическое занятие №5**

Тема 1-10. Выполнение вариаций в максимальном темпе.

План проведения занятия:

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и влево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).

2. Отработка вариаций, закрепление и координация движений, усложнение композиции и темпа, техничное исполнение, наработка силы ног, спины, рук Вариации медленного вальса. Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Изучение новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа.

3. Вариации венского вальса Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Изучение новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа.

4. Вариации ча-ча-ча – Спот поворот влево, вправо, включая Spot Turns to L or R, including. Свитч и поворот под рукой. Боковые шаги влево и вправо.

5. Вариации самбы – ритм баунс - Rhythm Bounce, Бота фога в продвижении, - Travelling Boto Fogos Forward, Крисс -кросс бота фога - Criss Cross Bota Fogos, Теневые бота фога - Shadow Bota Fogos, Бота фога в продвижении назад и др. Обратный поворот – Reverse Turn, Корта джака - Corta Jaca.

6. Вариации Быстрого фокстрота: Пружинистый фоллоуей и окончание - Bounce Fallaway and Weave Ending, Плетения, Продолженная обратная волна (Ховард) - Extended Reverse Wave, Мур, or The Four Waves (A. Moore), Изогнутый тройной шаг Curved, Three Step, Оверсвей, Contra Check. Изменение ритма «Плетения», «Перемены направления» ,



Исполнение «Плетения» с двумя дополнительными шагами ББ -Продолженным Плетением», Шассе, Прогрессивное шассе – Progressive Chasse, Локк вперед – Forward Lock

7. Вариации зумбы – марш, шаги в сторону, «степ лесенка», добавление рук.
8. Вариации сальсы – Arriba [арри'ба] – вверх – танцуем сальсу по кругу в закрытой позиции, партнер двигается вперед, партнерша назад, Abajo [аба'хо] – вниз - танцуем сальсу по кругу в закрытой позиции, партнер двигается назад, партнерша вперед, Por el centro [пор эль сэ'нтро] – в центр – танцуем в закрытой позиции внутрь круга и из него. Одновременно с движением внутрь опускаем руки в центр, при движении из круга поднимаем руки вверх, Sombrero [сомбрэ'ро] – сомбреро, Dile que no [ди'ле кэ но'] – скажи ей нет – переход из закрытой позиции в открытую, партнерша двигается справа налево (относительно партнера), Basico [ба'сико] – основной шаг, Dame [да'мэ] – дай мне – переход к партнерше справа, Basico [ба'сико] – основной шаг, Panque [панкэ'] – блинчик – поворот партнерши вправо к партнеру, Dile que sí [ди'ле кэ си'] – скажи ей да - переход из открытой позиции в закрытую, партнерша двигается слева направо (относительно партнера).
9. Вариации румбы – Свитч и поворот под рукой, HandtoHand, Плечо к плечу - ShouldertoShoulder, Кукарача – Cucarachas, Боковой шаг - SideStep, Кубинские рокки, Beer - Fan , Алемана из веерной позиции - AlemanafromFanPosition, Алемана из Открытой позиции, Хоккейная клюшка - Hockey Stick, Натуральное раскрытие - NaturalOpeningOutMovement, Закрытый хип твист - ClosedHipTwist, Натуральный волчок.
10. Вариации джайва– Толчок левым плечом, бедром - Left Shoulder Shove (Hip Bump), Хлыст -Whip, Американский спин – American Spin , Променадные ходы (медленные и быстрые) – Promenade Walks.
11. Вариации бачаты – базовый шаг, поворот, движение попарно вперед-назад, петля.

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

#### Литература

1. Максин, А. Изучение бальных танцев [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.
2. Максин, А. Изучение бальных танцев [Текст] : учебное пособие / А. Максин. – 2-е изд., испр. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань : Планета музыки, 2010. – 46, [2] с. : табл. – (Учебники для вузов. Специальная литература).

### Практическое занятие №6

Тема 1-10. Увеличение объема и длительности вариаций.

#### План проведения занятия

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и влево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Отработка вариаций, закрепление и координация движений, усложнение композиции и темпа, техничное исполнение, наработка силы ног, спины, рук Вариации медленного вальса. Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Изучение новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа.
3. Вариации венского вальса Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Изуче-

ние новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа.

4. Вариации ча-ча-ча – Спот поворот влево, вправо, включая Spot Turns to L or R, including. Свитч и поворот под рукой. Боковые шаги влево и вправо.

5. Вариации самбы – ритм баунс - Rhythm Bounce, Бота фога в продвижении, - Travelling Boto Fogos Forward, Крисс -кросс бота фога - Criss Cross Bota Fogos, Теневые бота фога - Shadow Bota Fogos, Бота фога в продвижении назад и др. Обратный поворот – Reverse Turn, Корта джака - Corta Jaca.

6. Вариации Быстрого фокстрота: Пружинистый фоллой и окончание - Bounce Fallaway and Weave Ending, Плетения, Продолженная обратная волна (Ховард) - Extended Reverse Wave, Мур, or The Four Waves (A. Moore), Изогнутый тройной шаг Curved, Three Step, Оверсвей, Contra Check. Изменение ритма «Плетения», «Перемены направления», Исполнение «Плетения» с двумя дополнительными шагами ББ -Продолженным Плетением», Шассе, Прогрессивное шассе – Progressive Chasse, Локк вперед – Forward Lock

7. Вариации зумбы – марш, шаги в сторону, «степ лесенка», добавление рук.

8. Вариации сальсы – Arriba [арри'ба] – вверх – танцуем сальсу по кругу в закрытой позиции, партнер двигается вперед, партнерша назад, Abajo [аба'хо] – вниз - танцуем сальсу по кругу в закрытой позиции, партнер двигается назад, партнерша вперед, Por el centro [пор эль сэнтро] – в центр – танцуем в закрытой позиции внутри круга и из него. Одновременно с движением внутрь опускаем руки в центр, при движении из круга поднимаем руки вверх, Sombrero [сомбрэ'ро] – сомбреро, Dile que no [ди'ле кэ но'] – скажи ей нет – переход из закрытой позиции в открытую, партнерша двигается справа налево (относительно партнера), Basico [ба'сико] – основной шаг, Dame [да'мэ] – дай мне – переход к партнерше справа, Basico [ба'сико] – основной шаг, Panque [панкэ'] – блинчик – поворот партнерши вправо к партнеру, Dile que si [ди'ле кэ си'] – скажи ей да - переход из открытой позиции в закрытую, партнерша двигается слева направо (относительно партнера).

9. Вариации румбы – Свитч и поворот под рукой, HandtoHand, Плечо к плечу - ShouldertoShoulder, Кукарача – Cucarachas, Боковой шаг - SideStep, Кубинские рокки, Веер - Fan , Алемана из веерной позиции - AlemanafromFanPosition, Алемана из Открытой позиции, Хоккейная клюшка - Hockey Stick, Натуральное раскрытие - NaturalOpeningOutMovement, Закрытый хип твист - ClosedHipTwist, Натуральный волчок.

10. Вариации джайва– Толчок левым плечом, бедром - Left Shoulder Shove (Hip Vamp), Хлыст -Whip, Американский спин – American Spin , Променадные ходы (медленные и быстрые) – Promenade Walks.

11. Вариации бачаты – базовый шаг, поворот, движение попарно вперед-назад, петля.

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

#### Литература

1. Максин, А. Изучение бальных танцев [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.

2. Максин, А. Изучение бальных танцев [Текст] : учебное пособие / А. Максин. – 2-е изд., испр. – СПб. ; М. ; Краснодар : Лань : Планета музыки, 2010. – 46, [2] с. : табл. – (Учебники для вузов. Специальная литература).

### Практическое занятие №7

Тема 1-10. Максимальный темп и объем.

План проведения занятия:

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у

- плеч), плеч (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъёмы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и влево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Отработка вариаций, закрепление и координация движений, усложнение композиции и темпа, техничное исполнение, наработка силы ног, спины, рук Вариации медленного вальса. Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Изучение новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа.
  3. Вариации венского вальса Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Изучение новых комбинаций, добавление в них более сложных элементов, усложнение композиции и темпа.
  4. Вариации ча-ча-ча – Спот поворот влево, вправо, включая Spot Turns to L or R, including. Свитч и поворот под рукой. Боковые шаги влево и вправо.
  5. Вариации самбы – ритм баунс - Rhythm Bounce, Бота фога в продвижении, - Travelling Boto Fogos Forward, Крисс -кросс бота фога - Criss Cross Bota Fogos, Теневые бота фога - Shadow Bota Fogos, Бота фога в продвижении назад и др. Обратный поворот – Reverse Turn, Корта джака - Corta Jaca.
  6. Вариации Быстрого фокстрота: Пружинистый фоллоуей и окончание - Bounce Fallaway and Weave Ending, Плетения, Продолженная обратная волна (Ховард) - Extended Reverse Wave, Мур, or The Four Waves (A. Moore), Изогнутый тройной шаг Curved, Three Step, Оверсвей, Contra Check. Изменение ритма «Плетения», «Перемены направления», Исполнение «Плетения» с двумя дополнительными шагами ББ -Продолженным Плетением», Шассе, Прогрессивное шассе – Progressive Chasse, Локк вперед – Forward Lock
  7. Вариации зумбы – марш, шаги в сторону, «степ лесенка», добавление рук.
  8. Вариации сальсы – Arriba [арри'ба] – вверх – танцуем сальсу по кругу в закрытой позиции, партнер двигается вперед, партнерша назад, Abajo [аба'хо] – вниз - танцуем сальсу по кругу в закрытой позиции, партнер двигается назад, партнерша вперед, Por el centro [пор эль сэн'тро] – в центр – танцуем в закрытой позиции внутрь круга и из него. Одновременно с движением внутрь опускаем руки в центр, при движении из круга поднимаем руки вверх, Sombrero [сомбрэ'ро] – сомбреро, Dile que no [ди'ле кэ но'] – скажи ей нет – переход из закрытой позиции в открытую, партнерша двигается справа налево (относительно партнера), Basico [ба'сико] – основной шаг, Dame [да'мэ] – дай мне – переход к партнерше справа, Basico [ба'сико] – основной шаг, Panque [панкэ'] – блинчик – поворот партнерши вправо к партнеру, Dile que sí [ди'ле кэ си'] – скажи ей да - переход из открытой позиции в закрытую, партнерша двигается слева направо (относительно партнера).
  9. Вариации румбы – Свитч и поворот под рукой, HandtoHand, Плечо к плечу - ShouldertoShoulder, Кукарача – Cucarachas, Боковой шаг - SideStep, Кубинские рокки, Веер - Fan , Алемана из веерной позиции - AlemanafromFanPosition, Алемана из Открытой позиции, Хоккейная клюшка - Hockey Stick, Натуральное раскрытие - NaturalOpeningOutMovement, Закрытый хип твист - ClosedHipTwist, Натуральный волчок.
  10. Вариации джайва– Толчок левым плечом, бедром - Left Shoulder Shove (Hip Vamp), Хлыст -Whip, Американский спин – American Spin , Променадные ходы (медленные и быстрые) – Promenade Walks.
  11. Вариации бачаты – базовый шаг, поворот, движение попарно вперед-назад, петля.

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

Литература

1. Максим, А. Изучение бальных танцев [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Максим. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/1962>.

**Критерии оценивания:**

**Знает** основные понятия, цели и задачи физического воспитания, основы спортивного танца;

**умеет:** использовать опыт систематических занятий физической культурой и спортом, исполнять основные элементы и вариации спортивных танцев;

**владеет:** необходимым уровнем профессионально-прикладной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Подготовка докладов

Доклад – один из видов монологической речи, публичное, развернутое, официальное сообщение по определенному вопросу, основанное на привлечении документальных данных.

В докладе должна быть представлена не только фактическая и интерпретационная составляющая, но и собственная позиция студента, подтвержденная фактическим материалом.

#### **Критерии оценивания:**

1. понимание проблемы;
2. актуальность и профессиональная направленность информации;
3. логичность и аргументированность выводов и обобщений;
4. осмысление, отделение главного от второстепенного при изложении текста доклада;
5. грамотность и обоснованность изложения;
6. демонстрация коммуникативных качеств.

#### **Темы для доклада**

1. Приемы поддержания физического тонуса человека средствами спортивного танца.
2. Приемы укрепления здоровья человека средствами спортивного танца.
3. Основные понятия здоровьесберегающей деятельности.
4. Способы и приемы самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности.
5. Способы определения уровня развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности.
6. Влияние танцевальных физических нагрузок на формирование работоспособности.
7. Влияние танцевальных физических нагрузок на формирование социальной деятельности.
8. Влияние танцевальных физических нагрузок на формирование профессиональной деятельности.

Управление культуры Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Екатеринбургская академия современного искусства»  
(институт)

**Кафедра прикладной информатики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины Б1.О.03.03

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Направление подготовки  
**09.03.03 Прикладная информатика**

Направленность (профиль)  
**«Цифровое искусство»**

Квалификация выпускника  
Бакалавр

для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург  
2020

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 90.03.03 Прикладная информатика, утв. Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 922.

Разработчик (-и):

доцент кафедры актуальных культурных практик

В.М. Бурков

доцент кафедры актуальных культурных практик

М.В. Шерман

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры прикладной информатики  
протокол от 29.06.2023 № 11

Заведующий кафедрой

Н.А. Смирнова

Согласовано:

Заведующий Библиотечно-информационным центром

С.П. Кожина

Начальник Отдела информационного обеспечения

А.В. Колышкин

# 1. Пояснительная записка

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Цель** изучения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение техниками современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического здоровья, позволяющих сохранить работоспособность и социальную активность;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни и интеллектуальном совершенствовании.

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Настольный теннис» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО).

Дисциплина является частью модуля МЗ «Самоорганизация и саморазвитие».

Предшествующими для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Настольный теннис» являются дисциплины среднего общего образования по физической культуре. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Настольный теннис» устанавливает базовый уровень знаний для освоения дисциплин «Физическая культура и спорт».

Компетенции, формируемые в рамках изучения данной дисциплины:

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

## 1.3. Формируемые компетенции

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
УК-7	УК-7.3. Способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;</li><li>– основные понятия, цели и задачи физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования;</li><li>– основы игры в настольный теннис.</li></ul>



Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять техники игры в настольный теннис;</li> <li>– использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– необходимым уровнем профессионально-прикладной подготовленности</li> </ul>

## 2. Объем и виды учебной работы. График изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов (1-4 семестр – 54 академических часа; 5-6 семестры – 36 академических часов; 7 семестр – 40 академических часов). Обучающийся может выбрать одну из предложенных кафедрой дисциплин элективных курсов по физической культуре и спорту на каждый семестр учебного года.

Виды и объем учебной работы, перечень контрольных мероприятий	Очная форма обучения
<b>1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)</b>	
1.1. Всего часов	216
1.2. Контактная работа:	216
1.2.1. Лекции	–
1.2.2. Практические занятия	216
1.2.3. Лабораторные практикумы	–
1.3. Самостоятельная работа	–
1.4. Практическая подготовка	–
1.5. Контроль	4
<b>2. График изучения дисциплины (курс, семестр)</b>	
2.1. Курс	1, 2
2.2. Семестр (-ы) изучения	1, 2, 3, 4
2.3. Экзамен (семестр)	–
2.4. Зачет (семестр)	1, 2, 3, 4
2.5. Курсовая работа (семестр)	–
2.6. Курсовая проект (семестр)	–
2.6. Контрольная работа (семестр)	–

## 3. Содержание дисциплины

### 3.1. Разделы дисциплины и виды учебных занятий для обучающихся очной формы обучения

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
Раздел 1. Общие основы настольного тенниса. Правила игры и методика судейства	–	12	–	–	12	УК-7.3	Беседа, опрос, доклады
Раздел 2. Общефизическая подготовка	–	12	–	–	12	УК-7.3	Беседа, опрос, доклады, практические задания
Раздел 3. Техническая подготовка теннисиста	–	12	–	–	12	УК-7.3	Практические задания
Раздел 4. Игровая подготовка	–	12	–	–	12	УК-7.3	Практические задания
Раздел 5. Поддачи мяча в нападении	–	12	–	–	12	УК-7.3	Практические задания
Раздел 6. Поддачи	–	12	–	–	12	УК-7.3	Практические задания
Раздел 7. Прием подач ударом	–	12	–	–	12	УК-7.3	Практические задания
Раздел 8. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»	–	12	–	–	12	УК-7.3	Практические задания
Раздел 9. Удары по теннисному мячу	–	12	–	–	12	УК-7.3	Практические задания
Раздел 10. Удар без вращения – «толчок»	–	12	–	–	12	УК-7.3	Практические задания
Раздел 11. Удар с нижним вращением – «подрезка»	–	12	–	–	12	УК-7.3	Практические задания
Раздел 12. Удар с верхним вращением – «накат»	–	12	–	–	12	УК-7.3	Практические задания
Раздел 13. Удар «топ-спин» –	–	12	–	–	12	УК-7.3	Практические задания

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
сверхкрученный удар							
Раздел 14. Совершенствование подачи	–	12	–	–	12	УК-7.3	Практические задания
14.1. «Кручёная свеча»	–	12	–	–	12	УК-7.3	Практические задания
14.2. Плоский удар	–	12	–	–	12	УК-7.3	Практические задания
Раздел 15. Тактика игры	–	12	–	–	12	УК-7.3	Практические задания
Раздел 16. Удары, отличающиеся по длине полета мяча	–	12	–	–	12	УК-7.3	Практические задания
Раздел 17. Удары по высоте отскока на стороне соперника	–	12	–	–	12	УК-7.3	Практические задания
Раздел 18. Учебная игра	–	12	–	–	12	УК-7.3	Практические задания
<b>Контроль</b>	–	–	–	–	–	–	–
<b>ИТОГО:</b>	–	<b>216</b>	–	–	<b>216</b>	УК-7.3	Вопросы к зачету, практические задания

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
Раздел 1	Общие основы настольного тенниса. Правила игры и методика судейства	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена,

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис
Раздел 2	Общефизическая подготовка	ОРУ, Бег, Прыжки, Метания
Раздел 3	Техническая подготовка теннисиста	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции
Раздел 4	Игровая подготовка	Техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста, стойка теннисиста, основные виды вращения мяча, подачи мяча: «маятник», «челнок» удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)
Раздел 5	Подачи мяча в нападении	Прием подач ударом. Удары атакующие, защитные. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника
Раздел 6	Подачи:	атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка; подготавливающие атаку; защитные, не позволяющие противнику атаковать
Раздел 7	Прием подач ударом:	атакующим; подготовительным; защитным
Раздел 8	Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»	подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг» – отработка в парах
Раздел 9	Удары по теннисному мячу	Удары по теннисному мячу: изучение основных техник
Раздел 10	Удар без вращения – «толчок»	Удар без вращения – «толчок» отработка в парах
Раздел 11	Удар с нижним вращением – «подрезка»	Удар с нижним вращением – «подрезка» отработка в парах
Раздел 12	Удар с верхним вращением – «накат»	Удар с верхним вращением – «накат» отработка в парах
Раздел 13	Удар «топ-спин» – сверхкрученный удар	Удар «топ-спин» – сверхкрученный удар отработка в парах
Раздел 14	Совершенствование подачи:	по диагонали; «восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ спин справа по подрезке справа; топ спин слева по подрезке слева
	«кручёная свеча» плоский удар	Совершенствование техники приёма Совершенствование техники приёма
Раздел 15	Тактика игры	Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		Удары атакующие: завершающий удар; удар по «свече»; контратакующий удар; заторможенный укороченный удар
Раздел 16	Удары, отличающиеся по длине полета мяча:	- короткие; - средние; - длинные
Раздел 17	Удары по высоте отскока на стороне соперника	ниже уровня стола; - ниже уровня сетки; - средние (20-30 см); - высокие (50-60 и выше)
Раздел 18	Учебная игра	игра защитника против атакующего; игра атакующего против защитника; игра атакующего против атакующего; парные игры

### 3.3. Применяемые образовательные технологии

При проведении учебных занятий используются следующие педагогические технологии: интерактивные лекции, групповые дискуссии, ролевые игры и анализ ситуаций. Образовательные технологии, применяемые для лиц с ОВЗ: технология дифференцированного (разноуровневого) обучения, информационные технологии, технология индивидуализации обучения.

## 4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 4.1. Критерии оценки сформированности компетенций для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	Базовый (хорошо) 71-85 баллов	Повышенный (отлично) 86-100 баллов
УК-7	<b>Имеет представление:</b> – об основах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; – об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования; – об основах игры в настольный теннис	<b>Знает:</b> – основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; – основные понятия, цели и задачи физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования; – основы игры в настольный теннис	<b>Имеет глубокие знания:</b> – об основах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; – об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования; – об основах игры в настольный теннис

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	Базовый (хорошо) 71-85 баллов	Повышенный (отлично) 86-100 баллов
	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять основные техники игры в настольный теннис;</li> <li>– использовать отдельные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять техники игры в настольный теннис;</li> <li>– использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять различные техники игры в настольный теннис;</li> <li>– использовать комплекс методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– минимальным уровнем профессионально-прикладной подготовленности</li> </ul>	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уровнем профессионально-прикладной подготовленности</li> </ul>	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– расширенным уровнем профессионально-прикладной подготовленности</li> </ul>

#### 4.2. Примерные контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам темы

*Примерные контрольные вопросы и задания для текущего контроля по дисциплине*

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-7	УК-7.3	1, 2, 3	<p><i>Вопросы и задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перечислите правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.</li> <li>2. Продемонстрируйте упражнения для развития силы.</li> <li>3. Продемонстрируйте упражнения для развития гибкости.</li> <li>4. Продемонстрируйте упражнения для развития быстроты реакции</li> </ol>
УК-7	УК-7.3	4, 5, 8	<p><i>Вопросы и задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продемонстрируйте атакующие и защитные удары.</li> <li>2. Продемонстрируйте подачу мяча маятник», «челнок», «веер», «бумеранг» (в парах).</li> </ol>
УК-7	УК-7.3	15	<p><i>Вопросы и задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опишите и продемонстрируйте одну из тактик игры в теннис</li> </ol>

*Примерные контрольные вопросы и задания для оценки самостоятельной работы студентов по дисциплине*

<b>Код компетенции</b>	<b>Код индикатора компетенции</b>	<b>Номер темы</b>	<b>Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции</b>
УК-7	7.3	Все	Задания находятся в приложении 2

*Примерные контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации по дисциплине*

Промежуточная аттестация (зачет) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Настольный теннис» осуществляется в форме устного опроса и состоит из 2-х частей: проверки теоретических знаний (ответы на теоретические вопросы), и проверки умений и опыта деятельности (выполнение практических заданий).

**Вопросы к зачету**

1. Основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
2. Основные понятия, цели и задачи физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования;
3. -Техническая подготовка теннисиста
4. Игровая подготовка
5. Поддачи. Поддачи мяча в нападении;
6. Прием подач ударом:
7. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
8. Удары по теннисному мячу
9. Удар без вращения – «толчок» Удар с нижним вращением – «подрезка»
10. Удар с верхним вращением – «накат» Удар «топ-спин» - сверх крученный удар.
11. Тактика игры
12. Удары, отличающиеся по длине полета мяча:
13. Удары по высоте отскока на стороне соперника

**Практические задания к зачету**

1. Поддачи мяча в нападении;
2. Поддачи:
3. Прием подач ударом:
4. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
5. Удары по теннисному мячу
6. Удар без вращения – «толчок»
7. Удар с нижним вращением – «подрезка»
8. Удар с верхним вращением – «накат»
9. Удар «топ-спин» - сверх крученный удар.
10. «кручёная свеча»;
11. плоский удар.
12. Удары, отличающиеся по длине полета мяча:
13. Удары по высоте отскока на стороне соперника.

**Критерии оценивания заданий на промежуточную аттестацию**

**10 баллов:**

*Знает:*

– на базовом уровне основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;

– основные понятия, цели и задачи физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования;

– основы игры в настольный теннис.

*Умеет:*

– на базовом уровне применять техники игры в настольный теннис;

– использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

*Владеет:*

– на базовом уровне необходимым уровнем профессионально-прикладной подготовленности.

**20 баллов**

*Знает:*

– на хорошем уровне основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;

– основные понятия, цели и задачи физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования;

– основы игры в настольный теннис.

*Умеет:*

– на хорошем уровне применять техники игры в настольный теннис;

– использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Владеет:*

– на хорошем уровне необходимым уровнем профессионально-прикладной подготовленности.

**30 баллов**

*Знает:*

– на высоком уровне основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;

– основные понятия, цели и задачи физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования;

– основы игры в настольный теннис.

*Умеет:*

– на высоком уровне применять техники игры в настольный теннис;

– использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Владеет:*

– на высоком уровне необходимым уровнем профессионально-прикладной подготовленности.

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **5.1. Балльно-рейтинговая система оценивания уровня сформированности компетенции**

№ п/п	Виды деятельности	Количество баллов	
		минимум	максимум
1.	Посещаемость	12	18
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий	11	17
<i>Итого: Внутрисеместровый контроль I</i>		<i>23</i>	<i>35</i>
1.	Посещаемость	12	18



№ п/п	Виды деятельности	Количество баллов	
		минимум	максимум
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий	10	17
<i>Итого: Внутрисеместровый контроль 2</i>		45	70
<b>Промежуточная аттестация: Зачет</b>		10	30
<b>ВСЕГО:</b>		<b>55</b>	<b>100</b>

## 5.2. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся учебным планом не предусмотрена.

### 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### а) основная литература

1. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. – 186 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/271088>.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475335>.

#### б) дополнительная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2006. – 352 с. : ил.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 239 с. : табл.

3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – 6-е изд., доп. и испр. – Р.-н/Д. : Феникс, 2010. – 445 с. : ил.

4. Кудашев, Р. К. Роль физической культуры, спорта, туризма в профилактике асоциальных проявлений среди населения / Р. К. Кудашев // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2015. – № 1(приложение). – С. 79-82. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/292748>.

5. Сулейманова, З. Г. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением студентов / З.Г. Сулейманова, И.И. Гумеров // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2015. – № 1 (приложение). – С. 104-106. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/292748>.

6. Хрущ, О. И. Влияние физкультуры и спорта на развитие гармонически развитой личности / О.И. Хрущ, М.В. Игнатенко // Амурский научный вестник. – 2009. – № 2. – С. 179-182. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/294111>.

#### г) Интернет-ресурсы

1. Физическая культура и спорт // Российское образование: федеральный портал. Режим доступа: [http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web\\_Links&file=index&l\\_op=viewlink&cid=1831](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831).

## **7. Перечень ресурсов в сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины, в том числе профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Сайт «Физкультура для всех: для детей и взрослых. Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>.

2. Ref.by коллекция рефератов, сочинений, курсовых и дипломных работ. Режим доступа: <http://www.ref.by/refs/89/index.html>.

Все ресурсы профессиональных баз и информационных справочных систем, адаптированы для лиц с ОВЗ.

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

### **8.2. Перечень информационно-справочных систем**

1. ЭБС Издательства «Лань». Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>.

2. ЭБС Издательства «Юрайт». Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/>.

3. НИЦ Информкультура (Научно-информационный центр по культуре и искусству). Режим доступа: <http://infoculture.rsl.ru/>.

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса, в том числе наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации**

Для проведения дисциплины необходимо:

1. Учебная аудитория для занятий физической культурой и спортом, в т.ч. элективной физической культурой и спортом, оборудованная мебелью для преподавателя (стол, стул) и мебелью для обучающихся (парта ученическая, стул ученический), гимнастическими скамьями, музыкальным центром, рециркулятором.

2. Учебная аудитория для занятий физической культурой и спортом, в т.ч. элективной физической культурой и спортом, оборудованная мебелью для преподавателя (стол, стул, шкаф) и мебелью для обучающихся (парта ученическая, стул ученический), гимнастическими ковриками, гимнастическими скамьями, столом теннисным, шведской стенкой, корзиной баскетбольной, сеткой волейбольной, спортивным инвентарем (гантелями, скакалками, фитболами, мячами, гимнастическими палками, утяжелителями, шашками, шахматами) рециркулятором.

Аудитории приспособлены для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. Имеется возможность подключения оборудования для слабослышащих и слабовидящих.

## **10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в том числе, для дистанционного обучения с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья на основе предоставленного обучающимся заключения психолого-медико-педагогической комиссии с обязательным указанием:

- рекомендуемой учебной нагрузки обучающегося (количество часов в день, неделю);
- необходимости создания технических условий для обучающегося с перечнем таких условий;
- необходимости сопровождения и (или) присутствия родителей (законных представителей) обучающегося во время проведения занятий;
- необходимости организации психолого-педагогического сопровождения обучающегося, специалистов и допустимой нагрузки.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с ОВЗ при необходимости может быть создан адаптированный фонд оценочных средств, позволяющий оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе высшего образования результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в ОПОП ВО.

Формы проведения текущей и промежуточной аттестации для лиц с ОВЗ определяется с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

**Планы лекционных занятий**

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

## Планы практических (семинарских) занятий

### Практическое занятие № 1-6. Общие основы настольного тенниса

#### План:

1. Правила игры и методика судейства
2. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
3. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
4. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
5. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
6. Сведения о строении и функциях организма человека;
7. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
8. Правила игры в настольный теннис;
9. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис

#### Оборудование и материалы:

Стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячики для настольного тенниса.

#### Литература:

1. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. – 186 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/271088>.
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475335>.

### Практическое занятие № 7-12. Общефизическая подготовка

#### План:

1. Общие разогревающие упражнения.
2. Бег.
3. Прыжки.
4. Метания.

#### Оборудование и материалы:

Стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячики для настольного тенниса.

#### Литература:

1. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. – 186 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/271088>.
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475335>.

### Практическое занятие № 13-18. Техническая подготовка теннисиста

*План:*

1. Упражнения для развития прыжковой ловкости.
2. Упражнения для развития силы.
3. Упражнения для развития выносливости.
4. Упражнения для развития гибкости.
5. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

*Оборудование и материалы:*

Стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячики для настольного тенниса.

*Литература:*

1. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. – 186 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/271088>.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475335>.

### **Практическое занятие № 19-24. Игровая подготовка**

*План:*

1. Техника хвата теннисной ракетки.
2. Жонглирование теннисным мячом.
3. Передвижения теннисиста.
4. Стойка теннисиста.
5. Основные виды вращения мяча.
6. Поддачи мяча: «маятник», «челнок».
7. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).

*Оборудование и материалы:*

Стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячики для настольного тенниса.

*Литература:*

1. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. – 186 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/271088>.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475335>.

### **Практическое занятие № 25-30. Поддачи мяча в нападении**

*План:*

1. Прием подач ударом.
2. Удары атакующие, защитные.
3. Удары, отличающиеся по длине полета мяча.
4. Удары по высоте отскока на стороне соперника.

*Оборудование и материалы:*

Стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячики для настольного тенниса.

*Литература:*

1. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. – 186 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/271088>.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475335>.

### **Практическое занятие №31-36. Подачи**

*План:*

1. Подачи атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка.
2. Подачи, подготавливающие атаку.
3. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать.

*Оборудование и материалы:*

Стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячики для настольного тенниса.

*Литература:*

1. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. – 186 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/271088>.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475335>.

### **Практическое занятие №37-42. Прием подач ударом**

*План:*

1. Прием подач атакующим; подготовительным ударами.
2. Прием подач защитным ударом.
3. Отработка использования основных приёмов.
4. Решение тестовых позиций, содержащих тактические удары и анализ ситуаций.

*Оборудование и материалы:*

Стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячики для настольного тенниса.

*Литература:*

1. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. – 186 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/271088>.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475335>.

### **Практическое занятие №43-48. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»**

#### *План:*

1. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».
2. Отработка в парах.
3. Типовые комбинации.

#### *Оборудование и материалы:*

Стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячики для настольного тенниса.

#### *Литература:*

1. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. – 186 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/271088>.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475335>.

### **Практическое занятие № 49-54. Удары по теннисному мячу**

#### *План:*

1. Удары по теннисному мячу: изучение основных техник.
2. Проведение внутреннего пробного турнира.
3. Анализ проблемных ситуаций.

#### *Оборудование и материалы:*

Стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячики для настольного тенниса.

#### *Литература:*

1. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. – 186 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/271088>.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475335>.

### **Практическое занятие № 55-60. Удар без вращения – «толчок»**

#### *План:*

1. Удар без вращения – «толчок» отработка в парах.
2. Проведение внутреннего пробного турнира.
3. Анализ проблемных ситуаций.

#### *Оборудование и материалы:*

Стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячики для настольного тенниса.

#### *Литература:*

1. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. – 186 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/271088>.



2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475335>.

### **Практическое занятие №61-66. Удар с нижним вращением – «подрезка»**

*План:*

1. Удар с нижним вращением – «подрезка» отработка в парах.
2. Проведение внутреннего пробного турнира.
3. Анализ проблемных ситуаций.

*Оборудование и материалы:*

Стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячики для настольного тенниса.

*Литература:*

1. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. – 186 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/271088>.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475335>.

### **Практическое занятие № 67-72. Удар с верхним вращением – «накат»**

*План:*

1. Удар с верхним вращением – «накат» отработка в парах.
2. Проведение внутреннего пробного турнира. Анализ проблемных ситуаций.

*Оборудование и материалы:*

Стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячики для настольного тенниса.

*Литература:*

1. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. – 186 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/271088>.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475335>.

### **Практическое занятие № 73-78. Удар «топ-спин» – сверхкрученный удар**

*План:*

1. Удар «топ-спин» – сверхкрученный удар. Отработка в парах.
2. Проведение внутреннего пробного турнира.
3. Анализ проблемных ситуаций.

*Оборудование и материалы:*

Стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячики для настольного тенниса.

*Литература:*

1. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. – 186 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/271088>.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475335>.

### **Практическое занятие № 79-84. Совершенствование подачи**

#### *План:*

1. Совершенствование подачи: по диагонали; «восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ спин справа по подрезке справа; топ спин слева по подрезке слева;

2. Проведение внутреннего пробного турнира

3. Анализ проблемных ситуаций

#### *Оборудование и материалы:*

Стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячики для настольного тенниса.

#### *Литература:*

1. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. – 186 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/271088>.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475335>.

### **Практическое занятие № 85-90. Техника «кручёная свеча»**

#### *План:*

1. Совершенствование техники приёма. «Кручёная свеча».

#### *Оборудование и материалы:*

Стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячики для настольного тенниса.

#### *Литература:*

1. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. – 186 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/271088>.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475335>.

### **Практическое занятие № 91-96. Плоский удар**

#### *План:*

1. Совершенствование техники приёма «Плоский удар».

2. Проведение внутреннего пробного турнира.

### 3. Анализ проблемных ситуаций.

#### *Оборудование и материалы:*

Стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячики для настольного тенниса.

#### *Литература:*

1. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. – 186 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/271088>.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475335>.

### **Практическое занятие № 97. Тактика игры**

#### *План:*

1. Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.
2. Удары атакующие: завершающий удар; удар по «свече».
3. Контратакующий удар.
4. Заторможенный укороченный удар.

#### *Оборудование и материалы:*

Стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячики для настольного тенниса.

#### *Литература:*

1. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. – 186 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/271088>.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475335>.

### **Практическое занятие № 98-100. Удары, отличающиеся по длине полета мяча**

#### *План:*

1. Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие; средние; длинные.
2. Разыгрывание партий на отработку длины ударов.
3. Анализ проблемных ситуаций.
4. Пробные турниры.

#### *Оборудование и материалы:*

Стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячики для настольного тенниса.

#### *Литература:*

1. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. – 186 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/271088>.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. :

Издательство «Юрайт», 2021. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475335>.

### **Практическое занятие № 101-103. Удары по высоте отскока на стороне соперника ниже уровня стола**

*План:*

1. Удары по высоте отскока на стороне соперника ниже уровня стола.
2. Удары по высоте отскока на стороне соперника ниже уровня сетки.
3. Удары по высоте отскока на стороне соперника – средние (20-30 см).
4. Удары по высоте отскока на стороне соперника – высокие (50-60 и выше).
5. Анализ проблемных ситуаций.
6. Разыгрывание тренировочных партий.

*Оборудование и материалы:*

Стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячики для настольного тенниса.

*Литература:*

1. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. – 186 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/271088>.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475335>.

### **Практическое занятие № 104-108. Учебная игра**

*План:*

1. Игра защитника против атакующего.
2. Игра атакующего против защитника.
3. Игра атакующего против атакующего.
4. Парные игры.
5. Анализ проблемных ситуаций.

*Оборудование и материалы:*

Стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячики для настольного тенниса.

*Литература:*

1. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. – 186 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/271088>.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475335>.

**Планы лабораторных работ**

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Управление культуры Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Екатеринбургская академия современного искусства»  
(институт)

**Кафедра прикладной информатики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины Б1.О.03.03

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
**«ШАХМАТЫ»**

Направление подготовки  
**09.03.03 Прикладная информатика**

Направленность (профиль)  
**«Цифровое искусство»**

Квалификация выпускника  
Бакалавр

для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург  
2020

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 09.03.03 Прикладная информатика, утв. Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 922.

Разработчик (-и):

доцент кафедры актуальных культурных практик

В.М. Бурков

доцент кафедры актуальных культурных практик

М.В. Шерман

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры прикладной информатики  
протокол от 29.06.2023 № 11

Заведующий кафедрой

Н.А. Смирнова

Согласовано:

Заведующий Библиотечно-информационным центром

С.П. Кожина

Начальник Отдела информационного обеспечения

А.В. Колышкин

# 1. Пояснительная записка

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Цель** изучения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- формирование универсальных способов мыслительной деятельности (абстрактно-логического мышления, памяти, внимания, творческого воображения, умения производить логические операции);
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение техниками современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического здоровья, позволяющих сохранить работоспособность и социальную активность;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни и интеллектуальном совершенствовании.

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Шахматы» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО).

Дисциплина является частью модуля М3 «Самоорганизация и саморазвитие».

Предшествующими для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Шахматы» являются дисциплины среднего общего образования по физической культуре. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Шахматы» устанавливает базовый уровень знаний для освоения дисциплин «Физическая культура и спорт».

Компетенции, формируемые в рамках изучения данной дисциплины:

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

## 1.3. Формируемые компетенции

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
УК-7	УК-7.3. Способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;</li><li>– основные понятия, цели и задачи</li></ul>



Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
	деятельности	<p>физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы игры в шахматы.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выстраивать внутренний план действий,</li> <li>– ставить конкретные цели и задачи и осуществлять оптимальный подбор эффективных средств для самостоятельных занятий.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>

## 2. Объем и виды учебной работы. График изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов (1-4 семестр – 54 академических часа; 5-6 семестры – 36 академических часов; 7 семестр – 40 академических часов). Обучающийся может выбрать одну из предложенных кафедрой дисциплин элективных курсов по физической культуре и спорту на каждый семестр учебного года.

Виды и объем учебной работы, перечень контрольных мероприятий	Очная форма обучения
<b>1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)</b>	
1.1. Всего часов	216
1.2. Контактная работа:	216
1.2.1. Лекции	–
1.2.2. Практические занятия	216
1.2.3. Лабораторные практикумы	–
1.3. Самостоятельная работа	–
1.4. Практическая подготовка	–
1.5. Контроль	4
<b>2. График изучения дисциплины (курс, семестр)</b>	
2.1. Курс	1, 2
2.2. Семестр (-ы) изучения	1, 2, 3, 4
2.3. Экзамен (семестр)	–
2.4. Зачет (семестр)	1, 2, 3, 4
2.5. Курсовая работа (семестр)	–
2.6. Курсовая проект (семестр)	–
2.6. Контрольная работа (семестр)	–

## 3. Содержание дисциплины

### 3.1. Разделы дисциплины и виды учебных занятий для обучающихся очной формы обучения

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
Раздел 1. Изучение фигур и их возможностей	–	8	–	–	8	УК-7.3	Практическое задание
Раздел 2. Начало шахматной партии	–	8	–	–	8	УК-7.3	Практическое задание
Раздел 3. Пешка и ферзь	–	8	–	–	8	УК-7.3	Практическое задание
Раздел 4. Игра конем на усеченной доске	–	8	–	–	8	УК-7.3	Практическое задание
Раздел 5. Конь против ферзя, ладьи, слона	–	8	–	–	8	УК-7.3	Практическое задание
Раздел 6. «Подножка» (правило взятие на проходе)	–	8	–	–	8	УК-7.3	Практическое задание
Раздел 7. Белопольные и чернопольные слоны	–	8	–	–	8	УК-7.3	Практическое задание
Раздел 8. Ладья против слона	–	8	–	–	8	УК-7.3	Практическое задание
Раздел 9. Ценность фигур	–	8	–	–	8	УК-7.3	Практическое задание
Раздел 10. Что такое шах. Понятие о шахе	–	8	–	–	8	УК-7.3	Практическое задание
Раздел 11. Шах ферзем, ладьёй, слоном, конем, пешкой	–	8	–	–	8	УК-7.3	Практическое задание
Раздел 12. Защита от шаха	–	8	–	–	8	УК-7.3	Практическое задание
Раздел 13. Техника матования одинокого короля	–	8	–	–	8	УК-7.3	Практическое задание
Раздел 14. Две ладьи против короля	–	8	–	–	8	УК-7.3	Практическое задание
Раздел 15. Ферзь и ладья против короля	–	8	–	–	8	УК-7.3	Практическое задание

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
Раздел 16. Варианты ничьей	–	8	–	–	8	УК-7.3	Практическое задание
Раздел 17. Пат	–	8	–	–	8	УК-7.3	Практическое задание
Раздел 18. Правила рокировки	–	8	–	–	8	УК-7.3	Практическое задание
Раздел 19. Правила и законы дебюта	–	8	–	–	8	УК-7.3	Практическое задание
Раздел 20. Игра всеми фигурами из начального положения	–	16	–	–	4	УК-7.3	Практическое задание
Раздел 21. Короткие шахматные партии	–	16	–	–	4	УК-7.3	Практическое задание
Раздел 22. Шахматный дебют. Турнир	–	32	–	–	8	УК-7.3	Практическое задание. Игра
<b>Контроль</b>	–	–	–	–	–	–	–
<b>ИТОГО:</b>	–	<b>216</b>	–	–	<b>216</b>	УК-7.3	Вопросы к зачету, практические задания

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
Раздел 1	Изучение фигур и их возможностей	Король, Ладья, Слон, Конь, Ферзь. Начало шахматной партии
Раздел 2	Начало шахматной партии	Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию
Раздел 3	Пешка и ферзь	Ход пешки, взятие, превращение, сила. «Могучая фигура» Ферзь. Дороги Ферзя
Раздел 4	Игра конем на усеченной доске	Изучение основных возможностей фигуры, базовых приемы с использованием коня против различных фигур
Раздел 5	Конь против ферзя, ладьи, слона	Изучение основных возможностей фигуры, базовых приемы с использованием коня против различных фигур

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
Раздел 6	«Подножка» (правило взятие на проходе)	Ход Короля. Король – возможности фигуры
Раздел 7	Белопольные и чернопольные слоны	Изучение основных возможностей фигуры, базовых приемы с использованием слона против различных фигур
Раздел 8	Ладья против слона	Изучение основных возможностей фигуры, базовых приемы с использованием ладьи против слона, типовые комбинации
Раздел 9	Ценность фигур	Сравнительная сила фигур на шахматной доске
Раздел 10	Что такое шах	Понятие о шахе
Раздел 11	Шах ферзем, ладьёй, слоном, конем, пешкой	Шах различными фигурами, типовые комбинации
Раздел 12	Защита от шаха	Изучение основных методик
Раздел 13	Техника матования одинокого короля	Изучение основных методик
Раздел 14	Две ладьи против короля	Изучение типовых комбинаций
Раздел 15	Ферзь и ладья против короля	Изучение типовых комбинаций
Раздел 16	Варианты ничьей	Изучение типовых комбинаций, шахматных партий
Раздел 17	Пат	Отличие пата от мата. Примеры на пат. Разыгрывание партий на пат
Раздел 18	Правила рокировки	Длинная и короткая рокировка. Разыгрывание партий на отработку рокировки
Раздел 19	Правила и законы дебюта	Разыгрывание партий на отработку дебюта
Раздел 20	Игра всеми фигурами из начального положения	Разыгрывание партий на отработку игры всеми фигурами из начального положения
Раздел 21	Короткие шахматные партии	Разыгрывание коротких партий
Раздел 22	Шахматный дебют. Турнир	Разыгрывание партий на отработку всех изученных приемов, разбор ошибок и возможных вариантов хода

### 3.3. Применяемые образовательные технологии

При проведении учебных занятий используются следующие педагогические технологии: интерактивные лекции, групповые дискуссии, ролевые игры и анализ ситуаций. Образовательные технологии, применяемые для лиц с ОВЗ: технология дифференцированного (разноуровневого) обучения, информационные технологии, технология индивидуализации обучения.

## 4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 4.1. Критерии оценки сформированности компетенций для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	Базовый (хорошо) 71-85 баллов	Повышенный (отлично) 86-100 баллов
УК-7	<b>Имеет представление:</b> – об основах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; – об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания, возможностях для саморазвития и самосовершенствования; – об основах игры в шахматы	<b>Знает:</b> – основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; – основные понятия, цели и задачи физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования; – основы игры в шахматы	<b>Имеет представление:</b> – об основах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; – об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания, возможностях для саморазвития и самосовершенствования; – об основах игры в шахматы
	<b>Умеет:</b> – с помощью выстраивать внутренний план действий, – с помощью ставить конкретные цели и задачи и осуществлять оптимальный подбор эффективных средств для самостоятельных занятий	<b>Умеет:</b> – выстраивать внутренний план действий, – ставить конкретные цели и задачи и осуществлять оптимальный подбор эффективных средств для самостоятельных занятий	<b>Умеет:</b> – эффективно выстраивать внутренний план действий, – в системе ставить конкретные цели и задачи и осуществлять оптимальный подбор эффективных средств для самостоятельных занятий
	<b>Владеет:</b> – отдельными методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Владеет:</b> – методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Владеет:</b> – комплексом методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 4.2. Примерные контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам темы

*Примерные контрольные вопросы и задания для текущего контроля по дисциплине*

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-7	УК-7.3	4, 5, 6, 17	<i>Вопросы и задания:</i> 1. Что такое здоровьесбережение? Приведите

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			<p>пример использования этого термина.</p> <p>2. Отличие пата от мата. Приведите примеры патовых ситуаций.</p> <p>3. Раскройте влияние игры в шахматы на здоровье человека.</p> <p>4. Перечислите способы начала шахматной партии.</p> <p>5. Опишите игру конем на усеченной доске: ход пешки, сила, превращения, комбинации.</p> <p>6. Опишите технику матования одинокого короля</p>
УК-7	УК-7.3	11, 13, 18	<p><i>Вопросы и задания:</i></p> <p>1. Раскройте влияние игры в шахматы на способность организации учебной и профессиональной деятельности.</p> <p>2. Перечислите возможности постановки шаха различными фигурами, типовые комбинации.</p> <p>3. Перечислите правила рокировки: длинная и короткая</p>
УК-7	УК-7.3	6, 19	<p><i>Вопросы и задания:</i></p> <p>1. Раскройте влияние игры в шахматы на сохранение индивидуального здоровья.</p> <p>2. Перечислите правила и законы дебюта.</p> <p>3. Опишите «подножку» (правило взятие на проходе)</p>

*Примерные контрольные вопросы и задания для оценки самостоятельной работы студентов по дисциплине*

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-7	7.3	Все	Задания находятся в приложении 2

*Примерные контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации по дисциплине*

Промежуточная аттестация (зачет) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Шахматы» осуществляется в форме устного опроса и состоит из 2-х частей: проверки теоретических знаний (ответы на теоретические вопросы), и проверки умений и опыта деятельности (выполнение практических заданий).

#### **Вопросы к зачету**

1. Основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
2. Основные понятия, цели и задачи физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования;
3. Шахматные фигуры: Белые фигуры. Черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.
4. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур
5. Начальная расстановка фигур

6. Ходы и взятие фигур.
7. Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха.
8. Мат цель шахматной партии.
9. Матование одинокого короля.
10. Пат и другие случаи ничьей

### **Практические задания к зачету**

1. Игра «на уничтожение»

Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур (чаще всего фигура против фигуры); выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

2. «Один в поле воин». Белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре (черные фигуры считаются недвижимыми).

3. «Лабиринт». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски,

не становясь на «заминированные» поля и не перепрыгивая их.

4. «Перехитри часовых» Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и на поля, находящиеся под ударом черных фигур.

5. «Сними часовых». Белая фигура должна побить все черные фигуры; избирается такой маршрут передвижения по шахматной доске, чтобы ни разу не оказаться под боем черных фигур.

6. «Кратчайший путь». За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски.

7. «Захват контрольного поля». Игра фигурой против фигуры ведется не на уничтожение, а с целью установить свою фигуру на определенное поле. При этом запрещается ставить фигуры на поля, находящиеся под ударом фигуры противника.

8. «Атака неприятельской фигуры». Белая фигура должна за один ход напасть на черную фигуру, но так, чтобы не оказаться под боем.

9. «Двойной удар». Белой фигурой надо напасть одновременно на две черные фигуры, но так, чтобы не оказаться под боем.

10. «Взятие». Из нескольких возможных взятий надо выбрать лучшее – побить незащищенную фигуру.

### **Критерии оценивания заданий на промежуточную аттестацию**

#### **10 баллов:**

##### *Знает:*

- на базовом уровне основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
- основные понятия, цели и задачи физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования;
- основы игры в шахматы.

##### *Умеет:*

- на базовом уровне выстраивать внутренний план действий,
- ставить конкретные цели и задачи и осуществлять оптимальный подбор эффективных средств для самостоятельных занятий.

##### *Владеет:*

- на базовом уровне необходимым уровнем профессионально-прикладной подготовленности.

#### **20 баллов**

##### *Знает*

- на хорошем уровне основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
- основные понятия, цели и задачи физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования;

- основы игры в шахматы.

*Умеет:*

- на хорошем уровне выстраивать внутренний план действий;
- ставить конкретные цели и задачи и осуществлять оптимальный подбор эффективных средств для самостоятельных занятий.

*Владеет:*

– на хорошем уровне необходимым уровнем профессионально-прикладной подготовленности.

**30 баллов**

*Знает:*

- на высоком уровне основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
- основные понятия, цели и задачи физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования;

- основы игры в шахматы.

*Умеет:*

- на высоком уровне выстраивать внутренний план действий,
- ставить конкретные цели и задачи и осуществлять оптимальный подбор эффективных средств для самостоятельных занятий.

*Владеет:*

– на высоком уровне необходимым уровнем профессионально-прикладной подготовленности.

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

### 5.1. Балльно-рейтинговая система оценивания уровня сформированности компетенции

№ п/п	Виды деятельности	Количество баллов	
		минимум	максимум
1.	Посещаемость	11	19
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий	4	6
3.	Участие в турнирах по шахматам	8	10
<i>Итого: Внутрисеместровый контроль 1</i>		23	35
1.	Посещаемость	11	19
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий	3	6
3.	Участие в турнирах по шахматам	8	10
<i>Итого: Внутрисеместровый контроль 2</i>		45	70
<b>Промежуточная аттестация:</b>			
<b>Зачет</b>		10	30
<b>ВСЕГО:</b>		<b>55</b>	<b>100</b>

### 5.2. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся учебным планом не предусмотрена.



## **6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **а) основная литература**

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 141 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-09793-1 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа:<https://urait.ru/bcode/470121>.

### **б) дополнительная литература:**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 239 с.

2. Гутенев, М. Ю. Шахматная игра в развитии интеллектуальной культуры общества / М. Ю. Гутенев // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. – 2013. – № 2. – С. 137-140. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/297021>.

3. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.

4. Иконникова, О. Н. История реформирования шахмат: Восток – Запад – Россия / О. Н. Иконникова // Концепт. – 2014. – № 10. – С. 1-7. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/297265>.

5. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.

6. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

## **7. Перечень ресурсов в сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины, в том числе профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Сайт «Физкультура для всех: для детей и взрослых. Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>.

2. Ref.by коллекция рефератов, сочинений, курсовых и дипломных работ. Режим доступа: <http://www.ref.by/refs/89/index.html>.

Все ресурсы профессиональных баз и информационных справочных систем, адаптированы для лиц с ОВЗ.

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

### **8.2. Перечень информационно-справочных систем**

1. ЭБС Издательства «Лань». Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>.

2. ЭБС Издательства «Юрайт». Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/>.

3. НИЦ Информкультура (Научно-информационный центр по культуре и искусству). Режим доступа: <http://infoculture.rsl.ru/>.

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса, в том числе наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации**

Для проведения дисциплины необходимо:

1. Учебная аудитория для занятий физической культурой и спортом, в т.ч. элективной физической культурой и спортом, оборудованная мебелью для преподавателя (стол, стул) и мебелью для обучающихся (парта ученическая, стул ученический), гимнастическими скамьями, музыкальным центром, рециркулятором.

2. Учебная аудитория для занятий физической культурой и спортом, в т.ч. элективной физической культурой и спортом, оборудованная мебелью для преподавателя (стол, стул, шкаф) и мебелью для обучающихся (парта ученическая, стул ученический), гимнастическими ковриками, гимнастическими скамьями, столом теннисным, шведской стенкой, корзиной баскетбольной, сеткой волейбольной, спортивным инвентарем (гантелями, скакалками, фитболами, мячами, гимнастическими палками, утяжелителями, шашками, шахматами) рециркулятором.

Аудитории приспособлены для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. Имеется возможность подключения оборудования для слабослышащих и слабовидящих.

## **10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в том числе, для дистанционного обучения с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья на основе предоставленного обучающимся заключения психолого-медико-педагогической комиссии с обязательным указанием:

- рекомендуемой учебной нагрузки обучающегося (количество часов в день, неделю);
- необходимости создания технических условий для обучающегося с перечнем таких условий;
- необходимости сопровождения и (или) присутствия родителей (законных представителей) обучающегося во время проведения занятий;
- необходимости организации психолого-педагогического сопровождения обучающегося, специалистов и допустимой нагрузки.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с ОВЗ при необходимости может быть создан адаптированный фонд оценочных средств, позволяющий оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе высшего образования результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в ОПОП ВО.

Формы проведения текущей и промежуточной аттестации для лиц с ОВЗ определяется с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

**Планы лекционных занятий**

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

## Планы практических (семинарских) занятий

### Практическое занятие №1-4. Изучение фигур и их возможностей

*План:*

1. Король, Ладья, Слон, Конь, Ферзь.
2. Начало шахматной партии.
3. Отработка типовых комбинаций начала игры.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шахматы.

*Литература:*

1. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.
2. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.
3. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

### Практическое занятие №5-8. Начало шахматной партии

*План:*

1. Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию.
2. Упражнения на выполнение ходов пешками.
3. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур.
4. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шахматы.

*Литература:*

1. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.
2. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.
3. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

### Практическое занятие №9-12. Пешка и ферзь

*План:*

1. Ход пешки, взятие, превращение, сила.
2. «Могучая фигура» Ферзь.
3. Дороги Ферзя..
4. Решение упражнений на выигрыш в различное количество ходов.
5. Анализ учебных партий, игровая практика.
6. Упражнения на выполнение ходов пешкой и ферзем.
7. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур.
8. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шахматы.

*Литература:*

1. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.

2. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.
3. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

### **Практическое занятие №13-16. Игра конем на усеченной доске**

*План:*

1. Изучение основных возможностей фигуры, базовых приемы с использованием коня против различных фигур.
2. Понятие о комбинации.
3. Решение тестовых позиций, содержащих тактические удары на определенную и на неизвестную темы.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шахматы.

*Литература:*

1. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.
2. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.
3. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

### **Практическое занятие №17-20. Конь против ферзя, ладьи, слона**

*План:*

1. Изучение основных возможностей фигуры, базовых приемы с использованием коня против различных фигур.
2. Решение тестовых позиций, содержащих тактические удары на определенную и на неизвестную темы.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шахматы.

*Литература:*

1. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.
2. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.
3. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

### **Практическое занятие №21-24. «Подножка» (правило взятие на проходе)**

*План:*

1. Ход Короля. Король – возможности фигуры.
2. Решение тестовых позиций, содержащих тактические удары на определенную и на неизвестную темы.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шахматы.

*Литература:*

1. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.
2. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.

3. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

### **Практическое занятие №25-28. Белопольные и чернопольные слоны**

*План:*

1. Изучение основных возможностей фигуры, базовых приемы с использованием слона против различных фигур.
2. Анализ проблемных ситуаций.
3. Отработка использования основных приёмов.
4. Решение тестовых позиций, содержащих тактические удары и анализ ситуаций.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шахматы.

*Литература:*

1. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.
2. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.
3. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

### **Практическое занятие №29-32. Ладья против слона**

*План:*

1. Изучение основных возможностей фигуры, базовых приемов с использованием ладьи против слона, типовые комбинации.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шахматы.

*Литература:*

1. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.
2. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.
3. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

### **Практическое занятие №33-36. Ценность фигур**

*План:*

1. Сравнительная сила фигур на шахматной доске.
2. Проведение внутреннего пробного турнира.
3. Анализ проблемных ситуаций.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шахматы.

*Литература:*

1. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.
2. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.
3. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

### **Практическое занятие №37-40. Что такое шах**

*План:*

1. Понятие о шахе.

2. Проведение внутреннего пробного турнира.

3. Анализ проблемных ситуаций.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шахматы.

*Литература:*

1. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.

2. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.

3. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

#### **Практическое занятие №41-44. Шах ферзем, ладьёй, слоном, конем, пешкой**

*План:*

1. Шах различными фигурами, типовые комбинации.

2. Проведение внутреннего пробного турнира.

3. Анализ проблемных ситуаций.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шахматы.

*Литература:*

1. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.

2. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.

3. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

#### **Практическое занятие №45-48. Защита от шаха**

*План:*

1. Изучение основных методик различными фигурами, типовые комбинации.

2. Проведение внутреннего пробного турнира.

3. Анализ проблемных ситуаций.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шахматы.

*Литература:*

1. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.

2. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.

3. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

#### **Практическое занятие №49-52. Техника матования одинокого короля**

*План:*

1. Изучение основных методик различными фигурами, типовые комбинации.

2. Проведение внутреннего пробного турнира.

3. Анализ проблемных ситуаций.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шахматы.

*Литература:*

1. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.

2. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.
3. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

### **Практическое занятие №53-56. Две ладьи против короля**

*План:*

1. Изучение основных методик, типовые комбинации.
2. Проведение внутреннего пробного турнира.
3. Анализ проблемных ситуаций.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шахматы.

*Литература:*

1. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.
2. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.
3. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

### **Практическое занятие №57-60. Ферзь и ладья против короля**

*План:*

1. Изучение основных методик, типовые комбинации.
2. Проведение внутреннего пробного турнира.
3. Анализ проблемных ситуаций.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шахматы.

*Литература:*

1. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.
2. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.
3. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

### **Практическое занятие №61-64. Варианты ничьей**

*План:*

1. Изучение типовых комбинаций, шахматных партий.
2. Проведение внутреннего пробного турнира.
3. Анализ проблемных ситуаций.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шахматы.

*Литература:*

1. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.
2. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.
3. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

### **Практическое занятие №65-68. Пат**

*План:*



1. Длинная и короткая рокировка.
2. Разыгрывание партий на отработку рокировки
3. Анализ проблемных ситуаций

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шахматы.

*Литература:*

1. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.
2. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.
3. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

### **Практическое занятие №69-72. Правила рокировки**

*План:*

1. Отличие патта от мата.
2. Примеры на пат.
3. Разыгрывание партий на пат.
4. Анализ проблемных ситуаций.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шахматы.

*Литература:*

1. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.
2. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.
3. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

### **Практическое занятие №73-76. Правила и законы дебюта**

*План:*

1. Разыгрывание партий на отработку дебюта
2. Анализ проблемных ситуаций

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шахматы.

*Литература:*

1. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.
2. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.
3. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

### **Практическое занятие №77-84. Игра всеми фигурами из начального положения**

*План:*

1. Разыгрывание партий на отработку игры всеми фигурами из начального положения
2. Анализ проблемных ситуаций

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шахматы.

*Литература:*

1. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.
2. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.
3. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

### **Практическое занятие №85-92. Короткие шахматные партии**

*План:*

1. Разыгрывание коротких партий
2. Анализ проблемных ситуаций

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шахматы.

*Литература:*

1. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.
2. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.
3. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

### **Практическое занятие №93-108. Шахматный дебют. Турнир**

*План:*

1. Разыгрывание партий на отработку всех изученных приемов
2. Разбор ошибок и возможных вариантов хода
3. Анализ проблемных ситуаций

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шахматы.

*Литература:*

1. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.
2. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.
3. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

**Планы лабораторных работ**

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Управление культуры Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Екатеринбургская академия современного искусства»  
(институт)

**Кафедра прикладной информатики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины Б1.О.03.03

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
**«ШАШКИ»**

Направление подготовки  
**09.03.03 Прикладная информатика**

Направленность (профиль)  
**«Цифровое искусство»**

Квалификация выпускника  
Бакалавр

для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург  
2020

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 09.03.03 Прикладная информатика, утв. Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 922.

Разработчик (-и):

доцент кафедры актуальных культурных практик

В.М. Бурков

доцент кафедры актуальных культурных практик

М.В. Шерман

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры прикладной информатики  
протокол от 29.06.2023 № 11

Заведующий кафедрой

Н.А. Смирнова

Согласовано:

Заведующий Библиотечно-информационным центром

С.П. Кожина

Начальник Отдела информационного обеспечения

А.В. Колышкин

# 1. Пояснительная записка

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Цель** изучения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- формирование универсальных способов мыслительной деятельности (абстрактно-логического мышления, памяти, внимания, творческого воображения, умения производить логические операции);
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение техниками современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического здоровья, позволяющих сохранить работоспособность и социальную активность;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни и интеллектуальном совершенствовании.

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Шашки» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО).

Дисциплина является частью модуля М3 «Самоорганизация и саморазвитие».

Предшествующими для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Шашки» являются дисциплины среднего общего образования по физической культуре. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Шашки» устанавливает базовый уровень знаний для освоения дисциплин «Физическая культура и спорт».

Компетенции, формируемые в рамках изучения данной дисциплины:

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

## 1.3. Формируемые компетенции

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
УК-7	УК-7.3. Способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;</li><li>– основные понятия, цели и задачи</li></ul>

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
	деятельности	<p>физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– комбинации, теорию и практику шашечной игры.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– производить поиски комбинаций, разбор вариантов, составление оригинального плана в игре;</li> <li>– применять теоретические знания игры на практике.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– необходимым уровнем профессионально-прикладной подготовленности</li> </ul>

## 2. Объем и виды учебной работы. График изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов (1-4 семестр – 54 академических часа; 5-6 семестры – 36 академических часов; 7 семестр – 40 академических часов). Обучающийся может выбрать одну из предложенных кафедрой дисциплин элективных курсов по физической культуре и спорту на каждый семестр учебного года.

Виды и объем учебной работы, перечень контрольных мероприятий	Очная форма обучения
<b>1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)</b>	
1.1. Всего часов	216
1.2. Контактная работа:	216
1.2.1. Лекции	–
1.2.2. Практические занятия	216
1.2.3. Лабораторные практикумы	–
1.3. Самостоятельная работа	–
1.4. Практическая подготовка	–
1.5. Контроль	4
<b>2. График изучения дисциплины (курс, семестр)</b>	
2.1. Курс	1, 2
2.2. Семестр (-ы) изучения	1, 2, 3, 4
2.3. Экзамен (семестр)	–
2.4. Зачет (семестр)	1, 2, 3, 4
2.5. Курсовая работа (семестр)	–
2.6. Курсовая проект (семестр)	–
2.6. Контрольная работа (семестр)	–

## 3. Содержание дисциплины

### 3.1. Разделы дисциплины и виды учебных занятий для обучающихся очной формы обучения

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
Раздел 1. Шашечная игра и фигуры	–	24	–	–	24	УК-7.3.	Практическая работа
Раздел 2. Ходы и взятие фигур	–	24	–	–	24	УК-7.3.	Практическая работа
Раздел 3. Способы защиты. Обучение алгоритму хода	–	24	–	–	24	УК-7.3.	Практическая работа
Раздел 4. Тактические приемы и особенности их применения	–	24	–	–	24	УК-7.3.	Практическая работа
Раздел 5. Основные приемы борьбы на шашечной доске	–	24	–	–	24	УК-7.3.	Практическая работа
Раздел 6. Отработка использования основных приёмов борьбы на шашечной доске	–	24	–	–	24	УК-7.3.	Практическая работа
Раздел 7. Анализ проблемных ситуаций	–	24	–	–	24	УК-7.3.	Практическая работа
Раздел 8. Правила поведения в соревнованиях	–	24	–	–	24	УК-7.3.	Практическая работа
Раздел 9. Соревнования по шашкам	–	24	–	–	24	УК-7.3.	Практическая работа
<b>Контроль</b>	–	–	–	–	–	–	–
<b>ИТОГО:</b>	–	<b>216</b>	–	–	<b>216</b>	УК-7.3.	Вопросы к зачету, практические задания

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
Раздел 1	Шашечная игра и	Место шашек в мировой культуре. Роль шашек в



№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
	фигуры	воспитании и развитии личности. Особенности психологической подготовки юного шашкиста. Понятие о здоровом образе жизни. Шахматная доска. Поля, линии, их обозначение. Легенда о возникновении шашек
Раздел 2	Ходы и взятие фигур	Упражнения на выполнение ходов пешками. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске
Раздел 3	Способы защиты. Обучение алгоритму хода	Открытые и двойные ходы. Выигрыш, ничья, виды ничьей. Решение упражнений на выигрыш в различное количество ходов. Анализ учебных партий, игровая практика. Упражнения на выполнение ходов дамкой. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске
Раздел 4	Тактические приемы и особенности их применения	Слабость крайней горизонтали, двойной удар, открытое нападение, связка, виды связок и защита от неё. Завлечение, отвлечение, разрушение пешечного перекрытия, освобождение пространства, уничтожение защиты. Понятие о комбинации. Решение тестовых позиций, содержащих тактические удары на определенную и на неизвестную темы
Раздел 5	Основные приемы борьбы на шашечной доске	Основные приемы борьбы на шашечной доске: зажим, жертва
Раздел 6	Отработка использования основных приёмов борьбы на шашечной доске	Отработка использования основных приёмов борьбы на шашечной доске
Раздел 7	Анализ проблемных ситуаций	Анализ проблемных ситуаций
Раздел 8	Правила поведения в соревнованиях	Правила поведения в соревнованиях. Понятие о шашечном турнире. правила поведения при игре в шашечных турнирах. Спортивная квалификация
Раздел 9	Соревнования по шашкам	

### 3.3. Применяемые образовательные технологии

При проведении учебных занятий используются следующие педагогические технологии: интерактивные лекции, групповые дискуссии, ролевые игры и анализ ситуаций. Образовательные технологии, применяемые для лиц с ОВЗ: технология дифференцированного (разноуровневого) обучения, информационные технологии, технология индивидуализации обучения.

#### 4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

##### 4.1. Критерии оценки сформированности компетенций для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	Базовый (хорошо) 71-85 баллов	Повышенный (отлично) 86-100 баллов
УК-7	<p><b>Имеет представление:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– об основах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;</li> <li>– об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования;</li> <li>– о комбинациях, теории и практике шашечной игры</li> </ul>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;</li> <li>– основные понятия, цели и задачи физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования;</li> <li>– комбинации, теорию и практику шашечной игры</li> </ul>	<p><b>Имеет глубокие знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– об основах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;</li> <li>– об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования;</li> <li>– о комбинациях, теории и практике шашечной игры</li> </ul>
	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– с помощью производить поиски комбинаций, разбор вариантов, составление оригинального плана в игре;</li> <li>– ситуативно применять теоретические знания игры на практике</li> </ul>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– производить поиски комбинаций, разбор вариантов, составление оригинального плана в игре;</li> <li>– применять теоретические знания игры на практике</li> </ul>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно производить поиски комбинаций, разбор вариантов, составление оригинального плана в игре;</li> <li>– в системе применять теоретические знания игры на практике</li> </ul>
	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– минимальным уровнем профессионально-прикладной подготовленности</li> </ul>	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– необходимым уровнем профессионально-прикладной подготовленности</li> </ul>	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– расширенным уровнем профессионально-прикладной подготовленности</li> </ul>

##### 4.2. Примерные контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам темы

*Примерные контрольные вопросы и задания для текущего контроля по дисциплине*

<b>Код компетенции</b>	<b>Код индикатора компетенции</b>	<b>Номер темы</b>	<b>Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции</b>
УК-7	УК-7.3.	1	<i>Вопросы и задания:</i> 1. Опишите влияние игры на здоровье. 2. Раскройте влияние игры в шашки на умственные способности человека. 3. Раскройте тезис «Шашки и здоровый образ жизни». 4. Перечислите особенности психологической подготовки юного шашиста. 5. Раскройте понятие здорового образа жизни
УК-7	УК-7.3.	2, 3	<i>Вопросы и задания:</i> 1. Перечислите способы защиты. 2. Опишите алгоритм хода в шашках
УК-7	УК-7.3.	5-8	<i>Вопросы и задания:</i> 1. Опишите тактические приемы игры в шашки. 2. Перечислите правила поведения в соревнованиях. 3. Продемонстрируйте прием «жертва»

*Примерные контрольные вопросы и задания для оценки самостоятельной работы студентов по дисциплине*

<b>Код компетенции</b>	<b>Код индикатора компетенции</b>	<b>Номер темы</b>	<b>Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции</b>
УК-7	7.3	Все	Задания находятся в приложении 2

*Примерные контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации по дисциплине*

Промежуточная аттестация (зачет) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Шашки» осуществляется в форме устного опроса и состоит из 2-х частей: проверки теоретических знаний (ответы на теоретические вопросы), и проверки умений и опыта деятельности (выполнение практических заданий).

**Вопросы к зачету**

1. Место шашек в мировой культуре. Легенда о возникновении шашек.
2. Роль шашек в воспитании и развитии личности. Особенности психологической подготовки юного шашиста.
3. Понятие о здоровом образе жизни.
4. Шахматная доска. Поля, линии, их обозначение.
5. Выигрыш, ничья, виды ничьей.
6. Слабость крайней горизонтали, двойной удар, открытое нападение, связка, виды связок и защита от неё.
7. Завлечение, отвлечение, разрушение пешечного перекрытия, освобождение пространства, уничтожение защиты.
8. Понятие о комбинации. Основные приемы борьбы на шашечной доске: зажим, жертва.

9. Правила поведения в соревнованиях.
10. Понятие о шашечном турнире. правила поведения при игре в шашечных турнирах.

#### **Практические задания к зачету**

1. Упражнения на выполнение ходов пешками.
2. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур.
3. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.
4. Решение упражнений на выигрыш в различное количество ходов.
5. Анализ учебных партий.
6. Упражнения на выполнение ходов дамкой.
7. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур.
8. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.
9. Решение тестовых позиций, содержащих тактические удары на определенную и на неизвестную темы.
10. Внутренний турнир по шашкам.

#### **Критерии оценивания заданий на промежуточную аттестацию**

##### **10 баллов:**

- имеет общее представление об основах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, основных понятиях, целях и задачах физического воспитания, комбинации, теорию и практику шашечной игры;
- умеет на базовом уровне производить поиски комбинаций, разбор вариантов, составление оригинального плана в игре; применять теоретические знания на практике;
- владеет на базовом уровне необходимым уровнем профессионально-прикладной подготовленности.

##### **20 баллов:**

- знает основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; основные понятия, цели и задачи физического воспитания, комбинации, теорию и практику шашечной игры;
- умеет на хорошем уровне производить поиски комбинаций, разбор вариантов, составление оригинального плана в игре; применять теоретические знания на практике;
- владеет на хорошем уровне необходимым уровнем профессионально-прикладной подготовленности.

##### **30 баллов:**

- имеет глубокие знания об основах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, основных понятиях, целях и задачах физического воспитания, комбинации, теорию и практику шашечной игры;
- умеет на высоком уровне производить поиски комбинаций, разбор вариантов, составление оригинального плана в игре; применять теоретические знания на практике;
- владеет на высоком уровне необходимым уровнем профессионально-прикладной подготовленности.

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **5.1. Балльно-рейтинговая система оценивания уровня сформированности компетенции**

№ п/п	Виды деятельности	Количество баллов	
		минимум	максимум

1.	Посещаемость	11	19
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий	4	6
3.	Участие в турнирах по шашкам	8	10
<i>Итого: Внутрисеместровый контроль 1</i>		23	35
1.	Посещаемость	11	19
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий	3	6
3.	Участие в турнирах по шашкам	8	10
<i>Итого: Внутрисеместровый контроль 2</i>		45	70
<b>Промежуточная аттестация:</b>			
<b>Зачет</b>		10	30
<b>ВСЕГО:</b>		<b>55</b>	<b>100</b>

## 5.2. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся учебным планом не предусмотрена.

### 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### а) основная литература

1. Известные анализы в шашечных дебютах : учебно-методическое пособие / Н. Ю. Федорова, М. Г. Федоров, Е. Н. Летягина. – Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2023. – 41 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/344552>.

2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 141 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-09793-1 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/470121>.

#### б) дополнительная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2006. – 352 с. : ил.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 239 с. : табл.

3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – 6-е изд., доп. и испр. – Р.-н/Д. : Феникс, 2010. – 445 с. : ил.

3. Кудашев, Р. К. Роль физической культуры, спорта, туризма в профилактике асоциальных проявлений среди населения / Р. К. Кудашев // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2015. – № 1 (приложение). – С. 79-82. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/292748>.

4. Сулейманова, З. Г. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением студентов / З.Г. Сулейманова, И.И. Гумеров // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2015. – № 1 (приложение). – С. 104-106. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/292748>.

4. Хрущ, О. И. Влияние физкультуры и спорта на развитие гармонически развитой личности / О.И. Хрущ, М.В. Игнатенко // Амурский научный вестник. – 2009. – № 2. – С. 179-182. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/294111>.

#### в) Интернет-ресурсы

1. Физическая культура и спорт // Российское образование: федеральный портал.  
Режим доступа: [http://www.edu.ru/modules.php?  
op=modload&name=Web\\_Links&file=index&l\\_op=viewlink&cid=1831](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831).

## **7. Перечень ресурсов в сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины, в том числе профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Сайт «Физкультура для всех: для детей и взрослых. Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>.

2. Ref.by коллекция рефератов, сочинений, курсовых и дипломных работ. Режим доступа: <http://www.ref.by/refs/89/index.html>.

Все ресурсы профессиональных баз и информационных справочных систем, адаптированы для лиц с ОВЗ.

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

### **8.2. Перечень информационно-справочных систем**

1. ЭБС Издательства «Лань». Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>.

2. ЭБС Издательства «Юрайт». Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/>.

3. НИЦ Информкультура (Научно-информационный центр по культуре и искусству). Режим доступа: <http://infoculture.rsl.ru/>.

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса, в том числе наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации**

Для проведения дисциплины необходимо:

1. Учебная аудитория для занятий физической культурой и спортом, в т.ч. элективной физической культурой и спортом, оборудованная мебелью для преподавателя (стол, стул) и мебелью для обучающихся (парта ученическая, стул ученический), гимнастическими скамьями, музыкальным центром, рециркулятором.

2. Учебная аудитория для занятий физической культурой и спортом, в т.ч. элективной физической культурой и спортом, оборудованная мебелью для преподавателя (стол, стул, шкаф) и мебелью для обучающихся (парта ученическая, стул ученический), гимнастическими ковриками, гимнастическими скамьями, столом теннисным, шведской стенкой, корзиной баскетбольной, сеткой волейбольной, спортивным инвентарем (гантелями, скакалками, фитболами, мячами, гимнастическими палками, утяжелителями, шашками, шахматами) рециркулятором.

Аудитории приспособлены для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. Имеется возможность подключения оборудования для слабослышащих и слабовидящих.

## **10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в том числе, для дистанционного обучения с учетом особенностей их

психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья на основе предоставленного обучающимся заключения психолого-медико-педагогической комиссии с обязательным указанием:

- рекомендуемой учебной нагрузки обучающегося (количество часов в день, неделю);
- необходимости создания технических условий для обучающегося с перечнем таких условий;
- необходимости сопровождения и (или) присутствия родителей (законных представителей) обучающегося во время проведения занятий;
- необходимости организации психолого-педагогического сопровождения обучающегося, специалистов и допустимой нагрузки.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с ОВЗ при необходимости может быть создан адаптированный фонд оценочных средств, позволяющий оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе высшего образования результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в ОПОП ВО.

Формы проведения текущей и промежуточной аттестации для лиц с ОВЗ определяется с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

**Планы лекционных занятий**

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.



## Планы практических (семинарских) занятий

### Практическое занятие №1-12. Шашечная игра и фигуры

*План:*

1. Место шашек в мировой культуре.
2. Роль шашек в воспитании и развитии личности.
3. Понятие о здоровом образе жизни.
4. Шахматная доска.
5. Поля, линии, их обозначение.
6. Легенда о возникновении шашек.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шашки.

*Литература:*

1. Известные анализы в шашечных дебютах : учебно-методическое пособие / Н. Ю. Федорова, М. Г. Федоров, Е. Н. Летагина. – Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2023. – 41 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/344552>.

### Практическое занятие №13-24. Ходы и взятие фигур

*План:*

1. Упражнения на выполнение ходов пешками.
2. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур.
3. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шашки.

*Литература:*

1. Известные анализы в шашечных дебютах : учебно-методическое пособие / Н. Ю. Федорова, М. Г. Федоров, Е. Н. Летагина. – Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2023. – 41 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/344552>.

### Практическое занятие № 25-36. Способы защиты. Обучение алгоритму хода

*План:*

1. Открытые и двойные ходы.
2. Выигрыш, ничья, виды ничьей. Решение упражнений на выигрыш в различное количество ходов.
3. Анализ учебных партий, игровая практика.
4. Упражнения на выполнение ходов дамкой.
5. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур.
6. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шашки.

*Литература:*

1. Известные анализы в шашечных дебютах : учебно-методическое пособие / Н. Ю. Федорова, М. Г. Федоров, Е. Н. Летагина. – Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2023. – 41 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/344552>.

### Практическое занятие №37-48. Тактические приемы и особенности их применения

*План:*

1. Слабость крайней горизонтали, двойной удар, открытое нападение, связка, виды связок и защита от неё.
2. Завлечение, отвлечение, разрушение пешечного перекрытия, освобождение пространства, уничтожение защиты.
3. Понятие о комбинации.
4. Решение тестовых позиций, содержащих тактические удары на определенную и на неизвестную темы.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шашки.

*Литература:*

1. Известные анализы в шашечных дебютах : учебно-методическое пособие / Н. Ю. Федорова, М. Г. Федоров, Е. Н. Летягина. – Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2023. – 41 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/344552>.

### **Практическое занятие №49-60. Основные приемы борьбы на шашечной доске**

*План:*

1. Основные приемы борьбы на шашечной доске: зажим.
2. Основные приемы борьбы на шашечной доске: жертва.
3. Решение тестовых позиций, содержащих тактические удары на определенную и на неизвестную темы.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шашки.

*Литература:*

1. Известные анализы в шашечных дебютах : учебно-методическое пособие / Н. Ю. Федорова, М. Г. Федоров, Е. Н. Летягина. – Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2023. – 41 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/344552>.

### **Практическое занятие №61-72. Отработка использования основных приёмов борьбы на шашечной доске**

*План:*

1. Отработка использования основных приёмов борьбы на шашечной доске.
2. Решение тестовых позиций, содержащих тактические удары на определенную и на неизвестную темы.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шашки.

*Литература:*

1. Известные анализы в шашечных дебютах : учебно-методическое пособие / Н. Ю. Федорова, М. Г. Федоров, Е. Н. Летягина. – Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2023. – 41 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/344552>.

### **Практическое занятие №73-84. Анализ проблемных ситуаций**

*План:*

1. Анализ проблемных ситуаций. Отработка использования основных приёмов.
2. Решение тестовых позиций, содержащих тактические удары и анализ ситуаций.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шашки.

*Литература:*

1. Известные анализы в шашечных дебютах : учебно-методическое пособие / Н. Ю. Федорова, М. Г. Федоров, Е. Н. Летягина. – Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2023. – 41 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/344552>.

### **Практическое занятие №85-96. Правила поведения в соревнованиях**

*План:*

1. Правила поведения в соревнованиях.
2. Понятие о шашечном турнире.
3. Правила поведения при игре в шашечных турнирах.
4. Спортивная квалификация.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шашки.

*Литература:*

1. Известные анализы в шашечных дебютах : учебно-методическое пособие / Н. Ю. Федорова, М. Г. Федоров, Е. Н. Летягина. – Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2023. – 41 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/344552>.

### **Практическое занятие №97-108. Соревнования по шашкам**

*План:*

1. Проведение внутреннего турнира по шашкам.

*Оборудование и материалы:*

Раскладные столы, стулья, спортивный инвентарь: шашки.

*Литература:*

1. Известные анализы в шашечных дебютах : учебно-методическое пособие / Н. Ю. Федорова, М. Г. Федоров, Е. Н. Летягина. – Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2023. – 41 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/344552>.

**Планы лабораторных работ**

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Управление культуры Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Екатеринбургская академия современного искусства»  
(институт)

**Кафедра прикладной информатики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины Б1.О.03.04

**ОСНОВЫ САМОПОЗНАНИЯ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ**

Направление подготовки  
**09.03.03 Прикладная информатика**

Направленность (профиль)  
**«Цифровое искусство»**

Квалификация выпускника  
Бакалавр

для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург  
2020

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 09.03.03 Прикладная информатика, утв. Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 922.

Разработчик (-и):

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры актуальных культурных практик

А.С. Славина

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры прикладной информатики  
протокол от 29.06.2023 № 11

Заведующий кафедрой

Н.А. Смирнова

Согласовано:

Заведующий Библиотечно-информационным центром

С.П. Кожина

Начальник Отдела информационного обеспечения

А.В. Колышкин

# 1. Пояснительная записка

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Цель** изучения дисциплины – в процессе освоения теоретических основ самопознания и саморазвития разработать траекторию профессионального саморазвития на ближайшие 4 года на основе принципов управления временем и образования в течение всей жизни.

**Задачи:**

- формирование представлений о тайм-менеджменте, его принципах и методах, как важном условии учебной деятельности и саморазвития личности;
- воспитание ценностного отношения к своему времени и времени других людей;
- формирование представлений о самопознании, его структуре и методах, а также о роли в построении индивидуальной траектории саморазвития;
- формирование представлений о самовоспитании, его направлениях, методах и роли в построении индивидуальной траектории саморазвития;
- формирование представлений о саморазвитии, его способах, направлениях;
- формирование представлений о сущности, структуре и особенностях построения траектории профессионального саморазвития на 4 года на основе принципов образования в течение всей жизни;
- формирование готовности к реализации траектории профессионального саморазвития на 4 года на основе принципов образования в течение всей жизни;
- воспитание базовых профессионально значимых качеств: пунктуальность, ответственность, внимательность

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы самопознания и самореализации» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО).

Дисциплина является частью модуля МЗ. Модуль «Самоорганизация и саморазвитие».

Изучение дисциплины «Основы самопознания и саморазвития» сопряжено с освоением дисциплин «Введение в профильную деятельность», «Технологический практикум по профилю». Дисциплина «Основы самопознания и самореализации» устанавливает базовый уровень знаний для освоения дисциплин части, формируемой участниками образовательных отношений (по выбранной направленности (профилю) подготовки).

Дисциплина связана с изучением всех модулей обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Компетенции, формируемые в рамках изучения данной дисциплины:

УК-6 – Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

В начале изучения дисциплины «Основы самопознания и самореализации» обучающийся должен продемонстрировать

- *знания* основных приемов учебной деятельности и саморазвития; способов распределения своего времени, мотивов учебной деятельности и профессионального саморазвития;
- *умения* самоопределения в профессии и саморазвития; ставить цели; строить жизненные планы;
- *навыки* учебной деятельности и саморазвития (на уровне выпускника ФГОС ООО).

## 1.3. Формируемые компетенции

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
УК-6	УК-6.1. Способен использовать принципы и методы управления временем при выполнении учебной деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные понятия управления временем;</li> <li>– принципы управления временем;</li> <li>– поглотители времени;</li> <li>– приемы управления временем (целеполагание, планирование, контроль).</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строить учебную деятельность на основе принципов управления временем;</li> <li>– определять поглотителей учебного времени;</li> <li>– составлять долгосрочные и краткосрочные планы деятельности;</li> <li>– расставлять приоритеты при планировании учебной деятельности;</li> <li>– планировать свою учебную деятельность в соответствии с правилами управления временем и выбранными приоритетами;</li> <li>– применять в учебной деятельности приемы управления временем.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками целеполагания, планирования, контроля распределения времени для выполнения учебных заданий</li> </ul>
УК-6	УК-6.2. Способен определять стратегию, строить траекторию личностного и профессионального саморазвития на основе самопознания, определения приоритетов собственной деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приемы самопознания (профессионально важных и личностных качеств, индивидуальных мотивов деятельности, ценностей, ресурсов, способностей личности);</li> <li>– способы построения стратегических целей на основе проведенного самопознания;</li> <li>– основы прогнозирования личностного и профессионального развития;</li> <li>– алгоритм построения траектории профессионального саморазвития.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять требования рынка труда для выстраивания траектории профессионального саморазвития;</li> <li>– определять жизненные, стратегические, долгосрочные, годовые цели;</li> <li>– определять приоритеты деятельности;</li> <li>– составлять прогноз профессионального саморазвития;</li> <li>– составлять индивидуальную траекторию личностно-профессионального саморазвития.</li> </ul>



Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		<b>Владеть:</b> – навыками построения траектории профессионального саморазвития; – навыками презентации траектории профессионального саморазвития
УК-6	УК-6.3. Способен следовать построенной траектории саморазвития в процессе учебной деятельности	<b>Знать:</b> – способы самоконтроля траектории профессионального саморазвития в процессе учебной деятельности. <b>Уметь:</b> – реализовывать индивидуальную программу личностно-профессионального саморазвития в учебной деятельности; – выбирать тематику учебных проектов (курсовая работа, курсовой проект, индивидуальная часть задания по практике, ВКР) с учетом выбранной траектории личностного и профессионального саморазвития; – использовать дополнительные образовательные ресурсы для реализации индивидуальной траектории личностного и профессионального саморазвития. <b>Владеть:</b> – способами самоконтроля реализации траектории профессионального саморазвития в процессе учебной деятельности в вузе

## 2. Объем и виды учебной работы. График изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы.

Виды и объем учебной работы, перечень контрольных мероприятий	Очная форма обучения
<b>1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)</b>	
1.1. Всего часов	72
1.2. Контактная работа:	36
1.2.1. Лекции	18
1.2.2. Практические занятия	18
1.2.3. Лабораторные работы	–
1.3. Самостоятельная работа	9
1.4. Практическая подготовка	–
1.5. Контроль	27
<b>2. График изучения дисциплины (курс, семестр)</b>	
2.1. Курс	1
2.2. Семестр (-ы) изучения	1
2.3. Экзамен (семестр)	1
2.4. Зачет (семестр)	–
2.5. Курсовая работа (семестр)	–

Виды и объем учебной работы, перечень контрольных мероприятий	Очная форма обучения
2.6. Курсовая проект (семестр)	–
2.6. Контрольная работа (семестр)	–

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды учебных занятий для обучающихся очной формы обучения

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
<b>Раздел 1. Управление временем</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	–	–	<b>10</b>	УК-6.1	Опрос, тестирование, практическая работа–
1.1. Введение в курс. Основные тенденции развития современного общества и их влияние на саморазвитие человека	2	4	–	–	6	УК-6.1	Фронтальный опрос
1.2. Понятие о тайм-менеджменте	2	–	–	–	2	УК-6.1	Индивидуальный контроль (тестирование)
1.3. Самоанализ распределения времени	–	2	–	–	2	УК-6.1	Индивидуальный контроль (практическая работа)
<b>Раздел 2. Самопознание</b>	<b>4</b>	–	–	–	<b>4</b>	УК-6.2	Опрос
2.1. Понятие о самопознании. Значение самопознания	2	–	–	–	2	УК-6.2	Фронтальный опрос
2.2. Методы самопознания	2	–	–	–	2	УК-6.2	Фронтальный опрос

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
<b>Раздел 3. Самовоспитание</b>	<b>2</b>	–	–	–	<b>2</b>	УК-6.2	Опрос
3.1. Понятие о самовоспитании, его принципах и методах	2	–	–	–	2	УК-6.2	Фронтальный опрос
<b>Раздел 4. Саморазвитие</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	–	–	<b>20</b>	УК-6.2; УК-6.3	Опрос, практическая работа, контрольная работа
4.1. Понятие о саморазвитии	2	–	–	–	2	УК-6.2	Фронтальный опрос
4.2. Построение траектории профессионального саморазвития	6	12	–	–	18	УК-6.2; УК-6.3	Индивидуальный контроль (выполнение практических работ, контрольной работы, письменный опрос)
<b>Раздел 5. Практикум по самопознанию</b>	–	–	–	<b>9</b>	<b>9</b>	УК-6.1; УК-6.2	Индивидуальный контроль (выполнение практических работ)
<b>Контроль</b> (в т.ч., ведение дневника посещаемости культурных событий, мероприятий в течение семестра и выполнение контрольной работы)	–	–	–	–	<b>27</b>	УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3	Выполнение контрольной работы Итоговое тестирование по основным темам курса Защита проекта индивидуальной траектории профессионального саморазвития

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
							(устно)
<b>ИТОГО:</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	–	<b>9</b>	<b>72</b>	УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3	Вопросы к экзамену

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
Раздел 1. Управление временем	1.1. Введение в курс. Основные тенденции развития современного общества и их влияние на саморазвитие человека	Цель и задачи курса. Основные результаты изучения курса. Тенденции развития современного общества: глобализация, интеграция, ускорение, цифровизация. Влияние основных тенденций развития современного общества на рынок труда, современные требования работодателей в сфере культуры к соискателям, особенности трудоустройства выпускников вузов. Влияние основных тенденций развития современного общества на развитие системы высшего образования. Цифровизация в образовании, индивидуальные образовательные траектории, саморазвитие
	1.2. Понятие тайм-менеджмента	Тайм-менеджмент: понятие, значение для учебной деятельности и саморазвития (в т.ч., профессионального саморазвития). Основные понятия управления временем: управление, управление временем, процесс, постановка цели, планирование, мотивация, организация, контроль). Принципы управления временем (принципы планирования времени, принципы расстановки приоритетов, принципы контроля распределения времени). Основные поглотители времени. Приемы управления временем (целеполагание, планирование, контроль)
	1.3. Самоанализ распределения времени	Анализ распределения своего времени в течение месяца, недели, дня. Определение жизненных и учебных приоритетов. Определение поглотителей учебного времени

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
Раздел 2. Самопознание	2.1. Понятие о самопознании. Значение самопознания	<p>Человек как субъект самопознания. Биопсихосоциальная природа человека. Иерархическая модель потребностей человека А. Маслоу (1954). Сущность самопознания. Области самопознания. Теория личности К. Роджерса «Я-концепция».</p> <p>Особенности самопознания в разные возрастные периоды: дошкольное детство, подростковый возраст, зрелый возраст. Значение самопознания для личностного и профессионального саморазвития.</p> <p>Объекты и сферы самопознания: личностно-характерологические особенности человека, мотивационно-ценностная сфера личности, познавательная сфера личности, образ (имидж), сфера взаимоотношений с другими людьми, сфера профессиональной деятельности, сфера жизненного пути</p>
	2.2. Методы самопознания	<p>Самопознание как процесс. Понятие о процессе. Сущность процесса самопознания. Теория К. Роджерса «Я-концепция» и самопознание личности.</p> <p>Основные этапы технологии самопознания по теории В.Г. Маралова и теории самопознания в учебной деятельности В.В. Байлука.</p> <p>Способы (методы, приемы) самопознания: самонаблюдение, самооценка, самоанализ, сравнение (с самим собой), моделирование (своего будущего), познание других людей (познавая других – познаешь себя), рефлексия.</p> <p>Средства самопознания: самоотчет (трактат, дневник), просмотр кинофильмов, спектаклей, чтение художественной литературы, изучение наук о человеке и др.</p>
Раздел 3. Самовоспитание	3.1. Понятие о самовоспитании, его принципах и методах	<p>Понятие о самовоспитании. Отличительные черты самовоспитания (добровольность, осознанность, самостоятельность, значимость). Алгоритм самовоспитания.</p> <p>Основные направления самовоспитания: когнитивное, эстетическое, семейное, физическое (валеологическое), духовно-нравственное, творческое, профессиональное, экономическое, гражданско-патриотическое, правовое, экологическое. Методы самовоспитания: самообладание, самовлияние, самостимулирование</p>
Раздел 4. Саморазвитие	4.1. Понятие о саморазвитии	<p>Мотивы и цели саморазвития. Сущность саморазвития. Значение саморазвития, в т.ч., профессионального в современных условиях.</p>

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
	4.2. Построение траектории профессионального саморазвития	<p>Формула успешного выбора профессии: хочу-могу-надо-есть. Взаимосвязь требований рынка труда, профессиональных стандартов и ожиданий, мотивов и целей профессионального саморазвития личности, имеющихся ресурсов, способностей.</p> <p>Приоритетные профессии и направления профессиональной деятельности в настоящее время, в т.ч. в сфере культуры и искусства. Профессии будущего.</p> <p>Траектория профессионального саморазвития. Взаимосвязь самопознания и саморазвития.</p> <p>Способы построения стратегических целей на основе проведенного самопознания.</p> <p>Технология построения SMART-цели профессионального саморазвития (жизненной, стратегической, годовой).</p> <p>Составление прогноза личностного и профессионального развития на основе требований рынка труда и прогнозов развития сферы культуры.</p> <p>Алгоритм построения траектории профессионального саморазвития: от анализа рынка труда, изучения требований к выбранной профессии и самопознания профессионально значимых качеств, способностей и задатков, а также имеющихся знаний и умений в выбранной сфере профессиональной деятельности до определения направления саморазвития и основных способов.</p> <p>Самопроектирование профессионального саморазвития: определения цели и результатов профессионального саморазвития, а также направлений, средств и способов профессионального саморазвития.</p> <p>Планирование саморазвития (построение стратегического и годового плана саморазвития).</p> <p>Самореализация и самоконтроль траектории профессионального саморазвития в процессе учебной деятельности: принципы, способы.</p> <p>Самообразование как направление и средство профессионального саморазвития: понятие, мотивы, условия эффективности. Значение самообразования. Виды самообразования.</p> <p>Траектории самообразования.</p> <p>Развитие критического мышления. Понятие о критическом мышлении, его основные элементы (постановка вопросов, поиск</p>

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		<p>аргументов, взвешенные решения на основе имеющихся фактов). Направления развития критического мышления: развитие культуры письма, коммуникативных навыков, информационной грамотности; осознанная мотивация к учебной деятельности). Приемы и способы развития критического мышления: «знаю-хочу знать-узнал», правило «трех П», приемы работы с текстом (прогнозирование, чтение с остановками, чтение с пометками, двойной дневник, кластер), таблицы вопросов, синквейн.</p> <p>Развитие внимания и памяти как важных условий учебной деятельности и саморазвития. Понятие о внимании и памяти. Виды памяти и внимания. Свойства внимания. Механизмы запоминания. Способы тренировки памяти и внимания</p>
Раздел 5	Практикум по самопознанию	<p>Применение на практике приемов самопознания своих профессионально важных и личностных качеств, индивидуальных мотивов деятельности, ценностей, ресурсов, способностей. SWOT-самоанализ в выбранной профессии</p>

Тематика практических работ и самостоятельных работ представлена в приложениях 1-3.

### 3.3. Применяемые образовательные технологии

При проведении учебных занятий используются следующие педагогические технологии: интерактивные лекции, лекции-дискуссии, лекции-консультации (в т.ч., с приглашением руководителей или заместителей руководителей учреждений культуры города, выпускников академии, работающих в сфере культуры для учета региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и требований работодателей), деловые игры, групповые дискуссии, анализ ситуаций, опора на результаты научных исследований, мастерские, круглые столы для развития у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений. Технология саморазвития – для построения индивидуальной траектории профессионального саморазвития. Подобные технологии используются и при обучении инвалидов и лиц с ОВЗ (с учетом их нозологий).

## 4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 4.1. Критерии оценки сформированности компетенций для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	Базовый (хорошо) 71-85 баллов	Повышенный (отлично) 86-100 баллов
УК-6	<p><b>Имеет представления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– об основных понятиях управления временем;</li> <li>– о принципах управления временем;</li> <li>– о поглотителях времени;</li> <li>– о приемах управления временем (целеполагание, планирование, контроль).</li> <li>– о приемах самопознания (профессионально важных и личностных качеств, индивидуальных мотивов деятельности, ценностей, ресурсов, способностей личности);</li> <li>– о способах построения стратегических целей на основе проведенного самопознания;</li> <li>– об основах прогнозирования личностного и профессионального развития;</li> <li>– об алгоритме построения траектории профессионального саморазвития;</li> <li>– о способах самоконтроля траектории саморазвития в процессе учебной деятельности</li> </ul>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные понятия управления временем;</li> <li>– принципы управления временем;</li> <li>– поглотители времени;</li> <li>– приемы управления временем (целеполагание, планирование, контроль).</li> <li>– приемы самопознания (профессионально важных и личностных качеств, индивидуальных мотивов деятельности, ценностей, ресурсов, способностей личности);</li> <li>– способы построения стратегических целей на основе проведенного самопознания;</li> <li>– основы прогнозирования личностного и профессионального развития;</li> <li>– алгоритм построения траектории профессионального саморазвития.</li> <li>– способы самоконтроля траектории саморазвития в процессе учебной деятельности</li> </ul>	<p><b>Имеет глубокие знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– об основных понятиях управления временем;</li> <li>– о принципах управления временем;</li> <li>– о поглотителях времени;</li> <li>– о приемах управления временем (целеполагание, планирование, контроль).</li> <li>– о приемах самопознания (профессионально важных и личностных качеств, индивидуальных мотивов деятельности, ценностей, ресурсов, способностей личности);</li> <li>– о способах построения стратегических целей на основе проведенного самопознания;</li> <li>– об основах прогнозирования личностного и профессионального развития;</li> <li>– об алгоритме построения траектории профессионального саморазвития;</li> <li>– о способах самоконтроля траектории саморазвития в процессе учебной деятельности</li> </ul>
	<b>Умеет:</b>	<b>Умеет:</b>	<b>Умеет:</b>



Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	Базовый (хорошо) 71-85 баллов	Повышенный (отлично) 86-100 баллов
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– с помощью строить учебную деятельность на основе принципов управления временем;</li> <li>– не всегда определять поглотителей учебного времени;</li> <li>– с помощью составлять долгосрочные и краткосрочные планы деятельности;</li> <li>– не всегда расставлять приоритеты при планировании учебной деятельности;</li> <li>– несистематически применять в учебной деятельности приемы управления временем;</li> <li>– с помощью определять требования рынка труда для выстраивания траектории профессионального саморазвития;</li> <li>– с помощью определять жизненные, стратегические, долгосрочные, годовые цели;</li> <li>– при помощи определять приоритеты деятельности;</li> <li>– составлять фрагментарный прогноз профессионального саморазвития;</li> <li>– с помощью составлять индивидуальную траекторию профессионального саморазвития;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– строить учебную деятельность на основе принципов управления временем;</li> <li>– определять поглотителей учебного времени;</li> <li>– составлять долгосрочные и краткосрочные планы деятельности;</li> <li>– расставлять приоритеты при планировании учебной деятельности;</li> <li>– применять в учебной деятельности приемы управления временем;</li> <li>– определять требования рынка труда для выстраивания траектории профессионального саморазвития;</li> <li>– определять жизненные, стратегические, долгосрочные, годовые цели;</li> <li>– определять приоритеты деятельности;</li> <li>– составлять прогноз профессионального саморазвития;</li> <li>– составлять индивидуальную траекторию профессионального саморазвития;</li> <li>– реализовывать индивидуальную программу личностно-профессионального</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно строить учебную деятельность на основе принципов управления временем;</li> <li>– быстро определять поглотителей учебного времени;</li> <li>– самостоятельно составлять долгосрочные и краткосрочные планы деятельности;</li> <li>– быстро расставлять приоритеты при планировании учебной деятельности;</li> <li>– эффективно применять в учебной деятельности приемы управления временем;</li> <li>– самостоятельно определять требования рынка труда для выстраивания траектории профессионального саморазвития;</li> <li>– эффективно определять жизненные, стратегические, долгосрочные, годовые цели;</li> <li>– определять приоритеты деятельности;</li> <li>– составлять обоснованный прогноз профессионального саморазвития;</li> <li>– составлять индивидуальную траекторию профессионального саморазвития и аргументировать ее</li> </ul>

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	Базовый (хорошо) 71-85 баллов	Повышенный (отлично) 86-100 баллов
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно реализовывать индивидуальную программу личностно-профессионального саморазвития в учебной деятельности;</li> <li>– с помощью выбирать тематику учебных проектов (курсовая работа, курсовой проект, индивидуальная часть задания по практике, ВКР) с учетом выбранной траектории личностного и профессионального саморазвития;</li> <li>– при помощи подбирать дополнительные образовательные ресурсы для реализации индивидуальной траектории личностного и профессионального саморазвития</li> </ul>	<p>саморазвития в учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выбирать тематику учебных проектов (курсовая работа, курсовой проект, индивидуальная часть задания по практике, ВКР) с учетом выбранной траектории личностного и профессионального саморазвития;</li> <li>– подбирать дополнительные образовательные ресурсы для реализации индивидуальной траектории личностного и профессионального саморазвития</li> </ul>	<p>шаг;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– систематически реализовывать индивидуальную программу личностно-профессионального саморазвития в учебной деятельности;</li> <li>– самостоятельно выбирать тематику учебных проектов (курсовая работа, курсовой проект, индивидуальная часть задания по практике, ВКР) с учетом выбранной траектории личностного и профессионального саморазвития;</li> <li>– подбирать дополнительные образовательные ресурсы для реализации индивидуальной траектории личностного и профессионального саморазвития и аргументировать свой выбор</li> </ul>
	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– неотработанными навыками целеполагания, планирования, контроля распределения времени для выполнения учебных заданий;</li> <li>– неотработанными навыками построения траектории профессионального саморазвития;</li> <li>– неотработанными</li> </ul>	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками целеполагания, планирования, контроля распределения времени для выполнения учебных заданий;</li> <li>– навыками построения траектории профессионального саморазвития;</li> <li>– навыками презентации</li> </ul>	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выраженными навыками целеполагания, планирования, контроля распределения времени для выполнения учебных заданий;</li> <li>– отработанными навыками построения траектории профессионального саморазвития;</li> </ul>

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	Базовый (хорошо) 71-85 баллов	Повышенный (отлично) 86-100 баллов
	<p>навыками презентации траектории профессионального саморазвития;</p> <p>– отдельными способами контроля реализации траектории профессионального саморазвития в процессе учебной деятельности в вузе</p>	<p>траектории профессионального саморазвития;</p> <p>– способами контроля реализации траектории профессионального саморазвития в процессе учебной деятельности в вузе</p>	<p>– отработанными навыками презентации траектории профессионального саморазвития;</p> <p>– навыками контроля реализации траектории профессионального саморазвития в процессе учебной деятельности в вузе</p>

#### 4.2. Примерные контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам темы

*Примерные контрольные вопросы и задания для текущего контроля по дисциплине*

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-6	УК-6.1	1.1	<p><i>Вопросы и задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Как влияют процессы интеграции, глобализации, ускорения и цифровизации на требования рынка труда к компетенциям выпускников вузов?</li> <li>2. Перечислите основные требования к знаниям, умениям и опыту работы, предъявляемые работодателями в области культуры (с учетом направленности вашей подготовки).</li> <li>3. Что такое Единый квалификационный справочник и профессиональный стандарт?</li> <li>4. Какую информацию можно получить из Единого квалификационного справочника и профессионального стандарта?</li> <li>5. Что такое профессиональная компетенция? Из чего она состоит?</li> <li>6. Что означает термин «Lifelong learning»?</li> </ol>
УК-6	УК-6.1	1.2	<p><i>Вопросы и задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. С какой целью человек должен изучать тайм-менеджмент?</li> <li>2. Каковы основные принципы управления временем?</li> <li>3. Дайте характеристику основным процессам управления временем.</li> </ol>

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			4. Опишите способы планирования времени? 5. Что такое поглотители времени? Какие они бывают? Приведите примеры.
УК-6	УК-6.1	1.3	<i>Вопросы и задания:</i> 1. Что такое хронометраж? Для чего он проводится? 2. Опишите методику проведения хронометража. 3. Какие поглотители времени вам удалось выявить в процессе самонаблюдения? 4. Что такое «мемуарник»? Для чего используется данная методика в управлении временем? 5. К каким выводам вы пришли в процессе анализ распределения своего времени за месяц? За неделю?
УК-6	УК-6.2	2.1	<i>Вопросы и задания:</i> 1. Что такое самопознание? 2. Перечислите основные методы самопознания. 3. Каковы особенности самопознания в разные возрастные периоды человека? 4. Каково значение самопознания для личностного и профессионального саморазвития человека 5. Охарактеризуйте любую сферу самопознания человека (на выбор)
УК-6	УК-6.2	2.2	<i>Вопросы и задания:</i> 1. Перечислите основные объекты самопознания человека, основываясь на биопсихосоциальной теории человека. 2. Что собой представляет SWOT-самоанализ? Как и для чего его нужно проводить? 3. Что такое рефлексия? Как часто нужно прибегать к данному методу? 4. Может ли просмотр художественных фильмов или чтение литературы стать средством самопознания. Докажите. 5. Как связана учебная деятельность и самопознание студента?
УК-6	УК-6.2	3.1	<i>Вопросы и задания:</i> 1. Что собой представляет самовоспитание? Зачем человеку заниматься самовоспитанием? 2. Опишите основные принципы самовоспитания студента. 3. Что собой представляют методы

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			<p>самовоспитания, относящиеся к самостимулированию? к самовлиянию?</p> <p>4. Что собой представляет валеологическое самовоспитание? Для чего нужно заниматься этим видом воспитания? Какие методы валеологического самовоспитания вы применяете в своей жизни?</p> <p>5. Для чего студенту заниматься гражданско-патриотическим самовоспитанием?</p>
УК-6	УК-6.2	4.1	<p><i>Вопросы и задания:</i></p> <p>1. Что такое саморазвитие?</p> <p>2. Что собой представляет траектория личностно-профессионального саморазвития? Перечислите основные направления данной деятельности.</p> <p>3. Какие направления саморазвития могут быть?</p> <p>4. Перечислите средства личностно-профессионального саморазвития.</p> <p>5. Как связаны формула успешного выбора профессии и алгоритм построения траектории личностно-профессионального саморазвития?</p>
УК-6	УК-6.2	4.2	<p><i>Вопросы и задания:</i></p> <p>1. Как связаны траектория личностно-профессионального саморазвития и самообразование?</p> <p>2. Что такое SMART-цели профессионального саморазвития? Как их составлять?</p> <p>3. Что собой представляет планирование траектории личностно-профессионального саморазвития?</p> <p>4. Опишите методы самоконтроля выполнения траектории профессионального саморазвития. Какими из описанных методов пользуетесь (планируете пользоваться) вы?</p> <p>5. Для чего студенту развивать критическое мышление? Как это можно делать? Какие приемы развития критического мышления применяете вы?</p>
УК-6	УК-6.3	*-	<p><i>Практическое задание:</i></p> <p>Проведите самооценку своей работы по изучаемой дисциплине и по другим учебным дисциплинам. Как часто Вам удается соблюдать сроки выполнения заданий и сдачи самостоятельных работ.</p>

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			Проанализируйте, почему так происходит? Что вы можете сделать для того, чтобы выполнять все работы в отведенные сроки?

\*Для контроля сформированности индикатора 6.1. УК-6 при оценке выполнения учебных работ в течение всего курса учитывается соблюдение установленных преподавателем дедлайнов, а также опоздания на пары. За нарушение сроков выполнения работ или опоздание на пары у обучающегося снимаются баллы в соответствии с установленными в БРС значениями для конкретного вида учебной работы.

*Примерные контрольные вопросы и задания для оценки самостоятельной работы студентов по дисциплине*

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-6	УК-6.1	1.1	<p><i>Вопросы и задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Каковы основные требования рынка труда для специалистов вашего профиля в сфере культуры города Екатеринбурга? Других регионов / городов?</li> <li>С помощью каких источников вы можете получить информацию о должностных обязанностях по выбранной вами должности? В чем эти обязанности?</li> <li>В чем особенности деятельности типа учреждения культуры, выбранного вами для будущей профессиональной деятельности?</li> <li>Какими компетенциями должен обладать специалист, на должность которого вы рассчитываете в будущем?</li> <li>Для чего важно собирать портфолио? Создавать личный сайт? Какую информацию нужно размещать там?</li> <li>Какие виды портфолио существуют? Что важно показать в своем портфолио работодателю в первую очередь?</li> </ol>
УК-6	УК-6.1	1.2	<p><i>Вопросы и задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Какими приемами тайм-менеджмента вы пользуетесь в настоящее время?</li> <li>Какие способы планирования времени вы применяете в учебной деятельности?</li> <li>Каковы мотивы вашей учебной деятельности?</li> <li>Осуществляете ли вы контроль своего времени? Каким образом?</li> <li>Есть ли в ваших планах эстетическое саморазвитие, развитие вкуса, креативности, гражданско-патриотических качеств? В чем заключается эта деятельность?</li> </ol>

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-6	УК-6.1	1.3	<p><i>Вопросы и задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Каковы основные виды деятельности вы выявили в процессе анализа распределения своего времени в течение месяца? недели? дня?</li> <li>Как ваше распределение времени связано с достижением целей личностного и/ или профессионального саморазвития?</li> <li>Опаздываете ли вы? Почему нельзя этого делать? Как можно научиться не опаздывать / выполнять все задачи в установленные сроки?</li> <li>Каким образом можно скорректировать распределение своего времени для достижения целей саморазвития? (по итогам анализа распределения своего времени)</li> </ol>
УК-6	УК-6.2	2.1	<p><i>Вопросы и задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Занимаетесь ли вы самопознанием?</li> <li>Какие направления самопознания вы реализуете на практике?</li> <li>Как часто вы уделяете время самопознанию?</li> </ol>
УК-6	УК-6.2	2.2	<p><i>Вопросы и задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Какими методами самопознания вы пользуетесь на практике?</li> <li>Как вы используете результаты самопознания?</li> <li>Каковы ваши сильные и слабые стороны?</li> <li>Какие угрозы для своего саморазвития вы видите в результате проведенного самоанализа?</li> <li>Какими ресурсами вы обладаете? Может ли ваше хобби помочь в выбранной профессии? Каким образом?</li> <li>Есть ли в вашей жизни место отдыху? Как вы отдыхаете?</li> </ol>
УК-6	УК-6.2	3.1	<p><i>Вопросы и задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Занимаетесь ли вы самовоспитанием?</li> <li>Какие направления самовоспитания актуальны для вас в настоящее время?</li> <li>Перечислите применяемые вами методы самовоспитания в настоящее время?</li> <li>Можно ли обойтись без самовоспитания? Почему?</li> </ol>
УК-6	УК-6.2	4.1	<p><i>Вопросы и задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Что собой представляет ваше идеальное «Я-профессиональное»?</li> <li>К каким результатам саморазвития вы планируете прийти к окончанию вуза?</li> <li>Какова жизненная цель вашей траектории саморазвития?</li> <li>Какую стратегическую цель до окончания вуза вы себе поставили?</li> </ol>

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			5. Каковы цели саморазвития на ближайший год? 6. Перечислите средства профессионального саморазвития, планируемые вами к использованию в период обучения в вузе?
УК-6	УК-6.2	4.2	<i>Вопросы и задания:</i> 1. Определелись ли вы с местами производственной (проектной) и преддипломной практики? Темой курсовой работы? Курсового проекта? Выпускной квалификационной работы? Что вам нужно для этого сделать? 2. Есть ли у вас представление о том, какие дополнительные компетенции необходимо приобрести к окончанию вуза? Как и где вы сможете этого достичь? 3. Какую профессиональную литературу вы планируете читать в ближайший год? 4. Какой жанр (жанры) искусства вам интересны больше всего? Связано ли это с выбранной вами профессией? 5. Есть ли у вас портфолио? 6. Какие профессионально важные качества вам необходимо развить или воспитать? Как вы планируете это делать?
УК-6	УК-6.3		<i>Вопросы и задания:</i> 1. Что из запланированной траектории профессионального саморазвития вы реализовали в течение изучения данной дисциплины? 2. Сколько учреждений культуры вы посетили за семестр? Чему вы научились / что вы узнали из этих посещений? Чем эти знания помогут вам в вашем профессиональном саморазвитии? 3. Какую профессиональную литературу вы читали за последний месяц? 4. Какие периодические издания в рамках выбранной вами направленности подготовки вы читали на этой неделе? 5. Как часто вы посещаете культурные события / мероприятия учреждений культуры города? Обсуждаете ли вы с друзьями то, что увидели? Как применяете полученные знания? 6. Есть ли у вас идеи собственных проектов (проекта)? Составьте небольшой рассказ об этой идее

*Примерные контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации по дисциплине*



Промежуточная аттестация (экзамен) по дисциплине «Основы самопознания и самореализации» осуществляется в комбинированной форме и состоит из 2-х частей: проверки теоретических знаний (тестирование по основным темам курса), и проверки умений и опыта деятельности (защита индивидуальной траектории профессионального саморазвития). Промежуточная аттестация (защита индивидуальной траектории профессионального саморазвития) проводится комиссией в составе преподавателя курса, заведующего выпускающей кафедрой (в соответствии с направленностью (профилем) подготовки студента), руководителя основной профессиональной образовательной программы соответствующей направленности (профиля) и/или куратора академической группы.

Цель экзамена: проверить сформированность способности управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

Регламент:

1. Тестирование: 60 минут в электронном формате. Количество вопросов: 30. Максимальное количество баллов: 90. Тест считается пройденным, если студент ответил на 60% вопросов.

2. Доклад.

Время доклада: 5 минут.

Время ответа на вопросы: 3-5 минут.

Время обсуждения: 3-5 минут.

#### Вопросы к экзамену

1. Цели и задачи изучения вопросов самопознания и саморазвития.
2. Самопознание, саморазвитие, самопроектирование: взаимосвязи и взаимозависимости.
3. Самопознание как процесс и как продукт.
4. Самосознание как основа и условие саморазвития личности.
5. Саморазвитие: понятие, характеристики и закономерности, формы и средства.
6. Цели и мотивы саморазвития.
7. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация, самореализация.
8. Самопознание и саморазвитие в разные возрастные периоды.
9. Понятие о Я-концепции.
10. Самоотношение и самооценка. Взаимосвязь самооценки и самопознания.
11. Средства саморазвития: самообразование и самовоспитание.
12. Самопознание и саморазвитие как факторы развития профессиональной деятельности.
13. Методы самопознания и саморазвития.
14. Творчество и креативность.
15. Творческое саморазвитие.
16. Роль учебной деятельности в профессиональном саморазвитии личности.
17. Профессиональное саморазвитие.
18. Программа саморазвития: понятие, значение, содержание.
19. Самопрезентация: понятие, значение, приемы.
20. Управление временем как условие эффективной самореализации.

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-6	УК-6.1	1.1	<i>Тестовые вопросы:</i>

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			<p>1. Верно ли утверждение «Современному работодателю важны не только профессиональные знания и умения соискателя, но и комплексные, межпрофильные навыки»?</p> <p>а) Да б) Нет</p> <p>2. В каком документе речь идет о необходимости создания Интернет-сервисов по самооценке гражданами ключевых компетенций цифровой экономики на основе стандартов оценки профессиональных компетенций, а также персональных профилей компетенций граждан и траекторий их развития?</p> <p>а) Национальная программа «Цифровая экономика в Российской Федерации» (Федеральный проект «Кадры для цифровой экономики») б) Трудовой кодекс российской Федерации в) Национальный проект «Культура» (Федеральный проект «Цифровая культура») г) Указ Президента РФ «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года»</p> <p>3. Какие требования (из области soft sKills) предъявляют к выпускнику сегодня работодатели в первую очередь?</p> <p>а) Способность быстро искать, обрабатывать необходимую информацию, работать с большими данными б) Коммуникационная компетентность (способность к межкультурным и деловым коммуникациям, умение работать в команде, знание языков, и т.д.) в) Способность управлять собой г) Желание постоянно учиться д) Высокая мотивация на достижение успеха в выбранной области профессиональной деятельности е) Готовность к смене места жительства</p> <p>4. Персональный путь обучения студента, позволяющий усилить его творческие или профессиональные навыки, цифровые компетенции, полностью раскрыть потенциал называется:</p> <p>а) Индивидуальный учебный план б) Индивидуальная образовательная траектория в) Индивидуальный график обучения</p> <p>5. Из каких основных источников можно получить информацию о требованиях рынка труда к соискателю?</p>



Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции										
			<p>е) Матрица Д. Эйзенхауэра</p> <p>2. В чем заключается сущность метода «Хронометраж»?</p> <p>3. Соотнесите принципы управления временем с их содержанием:</p> <table border="1" data-bbox="756 450 1442 1335"> <tr> <td data-bbox="756 450 1023 562">А. Расстановка приоритетов</td> <td data-bbox="1023 450 1442 562">1. Концентрироваться на глобальных целях, не отвлекаясь на постороннее</td> </tr> <tr> <td data-bbox="756 562 1023 707">Б. Фокусирование на главном</td> <td data-bbox="1023 562 1442 707">2. Второстепенные дела передаются другим людям, более компетентным в их решении</td> </tr> <tr> <td data-bbox="756 707 1023 853">В. Анализ опыта</td> <td data-bbox="1023 707 1442 853">3. Использовать специальные компьютерные программы для выполнения рутинных дел</td> </tr> <tr> <td data-bbox="756 853 1023 1155">Г. Автоматизация</td> <td data-bbox="1023 853 1442 1155">4. Наблюдать за изменениями в собственной жизни со стороны, анализировать ситуации, которые привели к потерям личных ресурсов, разбирать ошибки. Учиться на опыте других</td> </tr> <tr> <td data-bbox="756 1155 1023 1335">Д. Делегирование</td> <td data-bbox="1023 1155 1442 1335">5. Выполнять дела по степени важности: от самых важных и неотложных к второстепенным и не важным</td> </tr> </table> <p>4. Любые объекты или действия, мешающие и отвлекающие от основной деятельности называются...</p> <p>а) Хроногафами  б) Хронологиями  в) Хронофагами  г) Хронометражем</p> <p>5. Из перечисленных ниже действий выберите те, которые НЕ относятся к поглотителям времени:</p> <p>а) Сон  б) Телефонные звонки  в) Проверка электронной почты  г) Чтение литературы  д) Прогулка в парке  е) Социальные сети  ж) Постоянно ходящие рядом люди  з) Опаздывающие люди</p> <p><i>Приведите не менее 5 примеров поглотителей времени в учебной деятельности? В рабочем</i></p>	А. Расстановка приоритетов	1. Концентрироваться на глобальных целях, не отвлекаясь на постороннее	Б. Фокусирование на главном	2. Второстепенные дела передаются другим людям, более компетентным в их решении	В. Анализ опыта	3. Использовать специальные компьютерные программы для выполнения рутинных дел	Г. Автоматизация	4. Наблюдать за изменениями в собственной жизни со стороны, анализировать ситуации, которые привели к потерям личных ресурсов, разбирать ошибки. Учиться на опыте других	Д. Делегирование	5. Выполнять дела по степени важности: от самых важных и неотложных к второстепенным и не важным
А. Расстановка приоритетов	1. Концентрироваться на глобальных целях, не отвлекаясь на постороннее												
Б. Фокусирование на главном	2. Второстепенные дела передаются другим людям, более компетентным в их решении												
В. Анализ опыта	3. Использовать специальные компьютерные программы для выполнения рутинных дел												
Г. Автоматизация	4. Наблюдать за изменениями в собственной жизни со стороны, анализировать ситуации, которые привели к потерям личных ресурсов, разбирать ошибки. Учиться на опыте других												
Д. Делегирование	5. Выполнять дела по степени важности: от самых важных и неотложных к второстепенным и не важным												

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции																	
			<i>процессе?</i>																	
УК-6	УК-6.2	2.1	<p><i>Тестовые вопросы:</i></p> <p>1. Соотнесите объекты самопознания человека с его составляющими (согласно теории биопсихосоциальной природы человека):</p> <table border="1" data-bbox="758 481 1436 750"> <tr> <td>А. Физиология</td> <td rowspan="3">1. Биологическая природа человека</td> </tr> <tr> <td>Б. Генетика</td> </tr> <tr> <td>В. Общение</td> </tr> <tr> <td>Г. Труд</td> <td rowspan="2">2. Социальная природа человека</td> </tr> <tr> <td>Д. Темперамент</td> </tr> <tr> <td>Е. Память</td> <td>3. Психологическая природа человека</td> </tr> </table> <p>2. Верно ли утверждение: «Учебная деятельность студента - источник и средство самопознания»</p> <p>а) Да б) Нет</p> <p>3. Соотнесите особенности процесса самопознания человека и его возрастные периоды:</p> <table border="1" data-bbox="758 1108 1420 1456"> <tr> <td>А. Познание себя во внешнем мире</td> <td>1. Дошкольное детство</td> </tr> <tr> <td>Б. Интуитивное понимание своей уникальности</td> <td>2. Отрочество</td> </tr> <tr> <td>В. Формирование образа «Я» и Я-концепции</td> <td rowspan="3">3. Зрелый возраст</td> </tr> <tr> <td>Г. Самоопределение</td> </tr> <tr> <td>Д. Саморазвитие на основе самопознания</td> </tr> </table> <p>4. Является ли проектирование своего будущего этапом самопознания?</p> <p>а) Да б) Нет</p> <p>5. Дайте определение: «Самопознание – это...» (<i>открытый вопрос</i>)</p>	А. Физиология	1. Биологическая природа человека	Б. Генетика	В. Общение	Г. Труд	2. Социальная природа человека	Д. Темперамент	Е. Память	3. Психологическая природа человека	А. Познание себя во внешнем мире	1. Дошкольное детство	Б. Интуитивное понимание своей уникальности	2. Отрочество	В. Формирование образа «Я» и Я-концепции	3. Зрелый возраст	Г. Самоопределение	Д. Саморазвитие на основе самопознания
А. Физиология	1. Биологическая природа человека																			
Б. Генетика																				
В. Общение																				
Г. Труд	2. Социальная природа человека																			
Д. Темперамент																				
Е. Память	3. Психологическая природа человека																			
А. Познание себя во внешнем мире	1. Дошкольное детство																			
Б. Интуитивное понимание своей уникальности	2. Отрочество																			
В. Формирование образа «Я» и Я-концепции	3. Зрелый возраст																			
Г. Самоопределение																				
Д. Саморазвитие на основе самопознания																				
УК-6	УК-6.2	2.2	<p><i>Тестовые вопросы:</i></p> <p>1. Из перечисленных выберите методы самопознания:</p> <p>а) Рефлексия б) Самоанализ в) Моделирование г) Самовнушение д) Самоприказ е) Поощрение</p> <p>2. Что такое рефлексия?</p>																	

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			<p>а) Обдумывание  б) Преодоление  в) Осмысление  г) Сравнение</p> <p>3. К наиболее распространённому способу самопознания относится:  а) Самонаблюдение  б) Самоконтроль  в) Самоощущение  г) Медитация</p> <p>4. Что из перечисленного используется человеком при самопознании?  а) Сравнение с самим собой в разные периоды  б) Внешняя оценка своего поведения  в) Рефлексия  г) Все перечисленное</p> <p>5. Когда у человека начинается самопознание?  а) С рождения человека  б) С появления у ребенка осознанной речи  в) С момента поступления в школу  г) С момента получения паспорта</p> <p>6. Какое значение имеет самопознание для человека в соответствии с концепцией К. Роджерса?  а) Способствует физическому развитию  б) Дает возможности для личностного роста  в) Способствует духовному совершенствованию</p>
УК-6	УК-6.2	3.1	<p><i>Тестовые вопросы:</i></p> <p>1. Разделите следующие качества человека на <i>недопустимые, мешающие и желательные</i> для личностного роста:  Жестокость, обаяние, неуверенность в себе, артистизм, деспотизм, чувство юмора, мстительность, высокомерие, элегантность, внимательность, пунктуальность, высокомерие, самовлюбленность, внешняя привлекательность, современность, несобранность, завистливость, непримиримость, нравственная нечистоплотность, приветливость.</p> <p>2. Из перечисленных выберите методы самовоспитания:  а) Самоконтроль  б) Самостимулирование  в) Рефлексия  г) Чтение  д) Рассуждения</p> <p>3. Самовоспитание – это:  а) Активно-творческое отношение к себе  б) Самостоятельная работа по формированию и</p>

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции					
			<p>развитию важных личностных и профессиональных качеств</p> <p>в) Изучение своих сильных и слабых сторон, возможностей и угроз</p> <p>г) Наблюдение за своим поведением, реакциями и эмоциями в разных жизненных ситуациях</p> <p>4. Вставьте пропущенное слово: «<i>Воспитание вкуса и чувства прекрасного относится к ..... самовоспитанию</i>».</p> <p>5. Верно ли выражение «Основой самовоспитания являются внутренние потребности личности»?</p> <p>а) Да</p> <p>б) Нет</p>					
УК-6	УК-6.2	4.1	<p><i>Тестовые вопросы:</i></p> <p>1. Соотнесите термины и определения:</p> <table border="1" data-bbox="758 891 1441 1960"> <tr> <td data-bbox="758 891 1161 1294">А. Познание человеком в себе личностных и интеллектуальных особенностей, уникального, индивидуального, потребностей и возможностей, черт характера, особенностей своей конкретной деятельности</td> <td data-bbox="1161 891 1441 1960" rowspan="4">           1. Саморазвитие            2. Самопознание            3. Самореализация            4. Самообразование         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1294 1161 1518">Б. Самостоятельно организуемая человеком деятельность учения, удовлетворяющая его потребности в познании и личностном росте</td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1518 1161 1854">В. Специфическая деятельность человека по созданию качественного нового в своем сознании, отношениях, поведении, осуществляемая в соответствии с жизненными задачами и внутренними мотивами</td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1854 1161 1960">Г. Реализация потенциала человека в ходе его жизнедеятельности</td> </tr> </table> <p>2. Назовите формулу успешного выбора профессии?</p>	А. Познание человеком в себе личностных и интеллектуальных особенностей, уникального, индивидуального, потребностей и возможностей, черт характера, особенностей своей конкретной деятельности	1. Саморазвитие 2. Самопознание 3. Самореализация 4. Самообразование	Б. Самостоятельно организуемая человеком деятельность учения, удовлетворяющая его потребности в познании и личностном росте	В. Специфическая деятельность человека по созданию качественного нового в своем сознании, отношениях, поведении, осуществляемая в соответствии с жизненными задачами и внутренними мотивами	Г. Реализация потенциала человека в ходе его жизнедеятельности
А. Познание человеком в себе личностных и интеллектуальных особенностей, уникального, индивидуального, потребностей и возможностей, черт характера, особенностей своей конкретной деятельности	1. Саморазвитие 2. Самопознание 3. Самореализация 4. Самообразование							
Б. Самостоятельно организуемая человеком деятельность учения, удовлетворяющая его потребности в познании и личностном росте								
В. Специфическая деятельность человека по созданию качественного нового в своем сознании, отношениях, поведении, осуществляемая в соответствии с жизненными задачами и внутренними мотивами								
Г. Реализация потенциала человека в ходе его жизнедеятельности								

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции																										
			<p>3. Соотнесите средства профессионального саморазвития с его результатами:</p> <table border="1" data-bbox="759 338 1442 1084"> <tr> <td data-bbox="759 338 1139 416">А. Посещение семинаров и мастер-классов</td> <td data-bbox="1139 338 1442 416">1. Знания</td> </tr> <tr> <td data-bbox="759 416 1139 524">Б. Чтение профессиональных журналов</td> <td data-bbox="1139 416 1442 524">2. Умения</td> </tr> <tr> <td data-bbox="759 524 1139 674">В. Изучение научных достижений в области профессиональной деятельности</td> <td data-bbox="1139 524 1442 674">3. Опыт деятельности</td> </tr> <tr> <td data-bbox="759 674 1139 752">Г. Проектная деятельность</td> <td data-bbox="1139 674 1442 752">4. Насмотренность</td> </tr> <tr> <td data-bbox="759 752 1139 786">Д. Практика</td> <td></td> </tr> <tr> <td data-bbox="759 786 1139 819">Е. Стажировка</td> <td></td> </tr> <tr> <td data-bbox="759 819 1139 898">Ж. Участие в олимпиадах</td> <td></td> </tr> <tr> <td data-bbox="759 898 1139 1010">З. Участие в конкурсах профессионального мастерства</td> <td></td> </tr> <tr> <td data-bbox="759 1010 1139 1084">И. Посещение культурных событий</td> <td></td> </tr> </table> <p>4. Расставьте этапы алгоритма профессионального саморазвития в порядке их выполнения, где 1 – первый шаг</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Действовать</li> <li>Определить свои цели</li> <li>Осознать свои сильные стороны</li> <li>Отслеживать прогресс</li> <li>Получите поддержку</li> <li>Развивать новые навыки</li> <li>Распознать возможности и угрозы</li> <li>Расставить приоритеты</li> <li>Установить крайние сроки</li> </ol> <p>5. Разделите средства самоконтроля над выполнением траектории профессионального саморазвития на внешние и внутренние:</p> <table border="1" data-bbox="759 1711 1442 1854"> <tr> <td data-bbox="759 1711 1182 1749">А. Экспертная оценка</td> <td data-bbox="1182 1711 1442 1749">1. Внешние</td> </tr> <tr> <td data-bbox="759 1749 1182 1787">Б. Самодиагностика</td> <td data-bbox="1182 1749 1442 1787">2. Внутренние</td> </tr> <tr> <td data-bbox="759 1787 1182 1825">В. Самоанализ</td> <td></td> </tr> <tr> <td data-bbox="759 1825 1182 1854">Г. Отзывы окружающих</td> <td></td> </tr> </table>	А. Посещение семинаров и мастер-классов	1. Знания	Б. Чтение профессиональных журналов	2. Умения	В. Изучение научных достижений в области профессиональной деятельности	3. Опыт деятельности	Г. Проектная деятельность	4. Насмотренность	Д. Практика		Е. Стажировка		Ж. Участие в олимпиадах		З. Участие в конкурсах профессионального мастерства		И. Посещение культурных событий		А. Экспертная оценка	1. Внешние	Б. Самодиагностика	2. Внутренние	В. Самоанализ		Г. Отзывы окружающих	
А. Посещение семинаров и мастер-классов	1. Знания																												
Б. Чтение профессиональных журналов	2. Умения																												
В. Изучение научных достижений в области профессиональной деятельности	3. Опыт деятельности																												
Г. Проектная деятельность	4. Насмотренность																												
Д. Практика																													
Е. Стажировка																													
Ж. Участие в олимпиадах																													
З. Участие в конкурсах профессионального мастерства																													
И. Посещение культурных событий																													
А. Экспертная оценка	1. Внешние																												
Б. Самодиагностика	2. Внутренние																												
В. Самоанализ																													
Г. Отзывы окружающих																													
УК-6	УК-6.2	4.2	<p><i>Тестовые вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>С чего начинается построение траектории профессионального саморазвития человека? <ol style="list-style-type: none"> <li>С мотивации</li> <li>С целеполагания</li> <li>С построения идеального образа "Я-</li> </ol> </li> </ol>																										



Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			<p>профессиональное"</p> <p>г) С выбора будущей профессии</p> <p>2. Почему важно включать в траекторию профессионального саморазвития не только расширение знаний, отработку умений и приобретение опыта, но и самовоспитание?</p> <p>3. Может ли саморазвитие в профессии быть эффективным, если человек недостаточно времени уделил самопознанию?</p> <p>а) Да б) Нет</p> <p>4. Верно ли утверждение: «Самообразование возможно только во внеучебной деятельности студента»?</p> <p>а) Да б) Нет</p> <p>5. Выберите способы развития критического мышления</p> <p>а) Написание научных статей б) Вдумчивое чтение (чтение с карандашом) в) Ведение мемуарника г) Хронометраж д) Отработка коммуникативных навыков е) Рефлексия ж) Постановка целей перед изучением нового материала («Что мне необходимо узнать о...?»)</p>
УК-6	УК-6.3	–	<p><i>Практическое задание:</i></p> <p>Сформированность индикатора проверяется во время экзамена при представлении обучающимся индивидуальной траектории личностного и профессионального саморазвития и ответе на вопросы комиссии как итог изучения дисциплины для отслеживания понимания значимости и осознанности выполнения обучающимся работы в семестре, а также готовности реализовывать свою траекторию в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы</p>

### Критерии оценивания заданий на промежуточную аттестацию

Задание: подготовить доклад и презентацию с результатами профессионального самопознания и определения траектории профессионального саморазвития.

Требования к объему доклада: 4,0-4,5 стр. (стандартное оформление). Время выступления: 5-7 минут.

Требования к объему презентации: 10-12 слайдов.

Доклад должен включать в себя следующие разделы:

1. Описание образа своего идеального «Я-профессиональное» по плану:

– *отрасль культуры:* 1) объекты культурного наследия и науки, которые имеют высокую социальную значимость, невозпроизводимы и нуждаются в сохранении для

последующих поколений (музеи, архивы, центры народного творчества, памятники культуры и т.д.); 2) организации и учреждения культуры и искусства, услуги которых обеспечивают гарантированные государством стандарты (нормы) культурного потребления (кружки, КДЦ, школы искусств и т.д.); 3) коммерческие учреждения культуры (аудиовизуальная сфера, шоу-бизнес, печатные и экранные СМИ);

– *тип учреждения* музей, театр, школа, КДЦ, БИЦ, зоопарк и т.д.); *направление будущей профессиональной деятельности*;

– *виды будущей профессиональной деятельности / трудовые функции*;

– *профессиональные обязанности*;

– *требования к знаниям, умениям, профессионально важным качествам*.

2. Описание индивидуальной траектории профессионального саморазвития (период определяет студент):

– *цели и задачи (стратегическая и годовые) сроки реализации*

– *основные виды деятельности: самопознание: познание имеющихся и необходимых знаний, умений, личностных и профессионально значимых качеств; самообразование: приобретение знаний, отработка умений; самовоспитание личностных и профессиональных качеств; самопроектирование профессиональной карьеры*

– *формы активности (изучение учебных дисциплин в соответствии с основной образовательной программой высшего образования, прохождение практики, проектная деятельность (в группе и самостоятельно), повышение квалификации, обучение на дополнительных курсах и т.д.;*

– *вывод о выбранной траектории (пути) саморазвития: сколько уровней образования, какие, в каких областях знания.*

Критерии оценки устного доклада и презентации – см. приложение 1.

Индивидуальная траектория профессионального саморазвития (контрольная работа), доклад и презентация оформляются в соответствии с требованиями Положения об оформлении всех видов учебных и аттестационных работ в МБОУ ВО ЕАСИ (в действующей редакции).

Критерии для оценки ответа студентов на экзамене

Критерий 1. Качество содержания доклада (максимум – 10 баллов)

№	Показатель	Максимальный балл
1.	Наличие в докладе раздела « <i>Описание образа своего идеального «Я-профессиональное»</i> », включающего: <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>отрасль культуры, тип учреждения</i></li> <li>– <i>направление будущей профессиональной деятельности</i></li> <li>– <i>виды будущей профессиональной деятельности</i></li> <li>– <i>профессиональные обязанности</i></li> <li>– <i>требования к знаниям, умениям, профессионально важным качествам</i></li> </ul>	 1 1 1 1 1
2.	Наличие в докладе раздела « <i>Описание индивидуальной траектории профессионального саморазвития»</i> », включающей: <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>цели и задачи</i></li> <li>– <i>сроки реализации</i></li> <li>– <i>основные виды деятельности</i></li> <li>– <i>формы активности</i></li> <li>– <i>выводы</i></li> </ul>	 1 1 1 1 1
<b>Итого:</b>		<b>10</b>

Критерий 2. Качество защитного слова и речи (максимум – 11 баллов)

№	Показатель	Максимальный балл
1.	Структурированность доклада (четкое выделение разделов: введение, основная часть, заключение)	1
2.	Логичность изложения, переходов от раздела к разделу	1
3.	Грамотность речи (отсутствие ошибок в произношении слов, грамотное употребление терминов)	1
4.	Оптимальная скорость речи (темп)	1
5.	Громкость речи	1
6.	Выразительность речи	1
7.	Использование средств невербальной коммуникации в докладе (поза, жесты, мимика)	1
8.	Наличие контакта с аудиторией	1
9.	Устная речь (не чтение по телефону или с печатного источника)	1
10.	Соблюдение регламента (5-7 минут)	1
11.	Качество ответов на заданные вопросы	1
<b>Итого:</b>		<b>11</b>

Критерий 3. Качество презентации (максимум – 9 баллов)

№	Показатель	Максимальный балл
1.	Содержание презентации дополняет, иллюстрирует доклад, но не дублирует его	2
2.	Наличие 4 разделов презентации: Титульный слайд Основная часть Выводы Заключительный слайд	1
3.	Единый стиль оформления всей презентации	1
4.	Соблюдение требований к шрифтам (гарнитура, размер, начертание, цвет)	1
5.	Оптимальность выбранного цветового решения в оформлении презентации	1
6.	Наличие заголовков на каждом слайде	1
7.	Вынесение на слайды информации, тяжело воспринимаемой на слух (имена, даты, термины, названия)	1
8.	Соблюдение авторских прав при использовании иллюстраций или иных сведений из других источников информации	1
<b>Итого:</b>		<b>9</b>

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

### 5.1. Балльно-рейтинговая система оценивания уровня сформированности компетенции

№ п/п	Виды деятельности	Количество баллов	
		минимум	максимум
1.	Посещаемость	1	6
2.	Выступление с самопрезентацией	1	3
3.	Выполнение заданий практикума по самопознанию	3	5
4.	Работа на практических занятиях	5	11

№ п/п	Виды деятельности	Количество баллов	
		минимум	максимум
<i>Итого: Внутрисеместровый контроль 1</i>		10	25
5.	Посещаемость	1	6
6.	Подготовка эссе или доклада	2	5
7.	Участие в студенческой научно-практической конференции	1	5
8.	Выполнение заданий практикума по самопознанию	16	15
9.	Работа на практических занятиях	15	14
10.	<i>Внутрисеместровый контроль 2</i>	35	45
<i>Итого за работу в семестре:</i>		45	70
<b>Промежуточная аттестация: Экзамен</b>		10	30
<b>ВСЕГО:</b>		<b>55</b>	<b>100</b>

## 5.2. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

№ раздела	Виды самостоятельной работы	Кол-во часов	Баллы
5	Выполнение заданий практикума по самопознанию	9	20
<b>Итого:</b>		<b>9</b>	<b>–</b>

### 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### а) основная литература

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 320 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-9979-2 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/471912>.

#### б) дополнительная литература

1. Байлук, В. В. Самопознание и саморазвитие личности в их взаимосвязи : монография / В. В. Байлук. – Екатеринбург : ЕАСИ, 2019. – 135 с. – ISBN 978-5-904440-66-4 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/136355>.

2. Байлук, В. В. Человечествознание : в 5 книгах. Кн. 5. Принципы и методы воспитания и самовоспитания студентов : монография / В. В. Байлук ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2007. – 492 с. – Библиогр.: с. 488-492. // Электронная библиотека УрГПУ. – Режим доступа: <http://elar.uspu.ru/handle/uspu/1864>.

3. Байлук, В. В. Человечествознание. Самопознавательная реализация личности как закон успеха : монография / В. В. Байлук ; [Урал. гос. пед. ун-т]. – Екатеринбург : [б. и.], 2014. – 95 с. – Режим доступа: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/5248/1/mon00033.pdf>.

4. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С. А. Минюрова. – М. : ФЛИНТА, 2016. – 480 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/74741>.

5. Развитие личности как субъекта деятельности : учебное пособие / Л. В. Абдалина [и др.] ; под редакцией Н. А. Коваль. – Тамбов : ТГУ им. Г.Р. Державина, 2019. – 158 с. – ISBN 978-5-00078-283-5 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/137557>.

### **в) периодические издания**

1. Астафьева, О. Н. Культура в цифровой цивилизации: новый этап осмысления стратегии будущего для устойчивого развития. / О.Н. Астафьева, Е.В. Никонорова, О.В. Шлыкова // Обсерватория культуры. – 2018. – №15(5). – С. 516-531. – Режим доступа: <https://doi.org/10.25281/2072-3156-2018-15-5-516-531>.
2. Байлук, В. В. Воспитание и самовоспитание / В. В. Байлук // Педагогическое образование в России. – 2014. – №1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-i-samovospitanie>.
3. Байлук, В. В. О креативно-ориентированном профессиональном образовании / В. В. Байлук // Педагогическое образование в России. – 2020. – № 1. – С. 13-27 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_42767359\\_68000619.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42767359_68000619.pdf).
4. Байлук, В. В. О природе самопознания / В. В. Байлук // Педагогическое образование в России. – 2018. – № 5. – С. 27-34 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_35022139\\_33009164.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_35022139_33009164.pdf).
5. Байлук, В. В. О природе творчества / В. В. Байлук // Педагогическое образование в России. – 2020. – № 1. – С. 13-27 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_42546518\\_33537881.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42546518_33537881.pdf).
6. Байлук, В. В. О саморазвитии личности / В. В. Байлук // Педагогическое образование в России. – 2018. – № 12. – С. 50-59 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_36809162\\_59418923.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36809162_59418923.pdf).
7. Байлук, В. В. Роль самопознания в саморазвитии студентов / В. В. Байлук // Педагогическое образование в России. – 2019. – № 4. – С. 20-35 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_37534563\\_53848855.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_37534563_53848855.pdf).
8. Байлук, В. В. Саморазвитие личности / В. В. Байлук // Педагогическое образование в России. – 2018. – № 6. – С. 29-35 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_37292239\\_53170449.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_37292239_53170449.pdf).
9. Белова, Е. О. Тайм-менеджмент : учебное пособие / Е. О. Белова. – Краснодар : КубГТУ, 2019. – 319 с. – ISBN 978-5-8333-0895-0 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/151188>.
10. Гараева, Е. А. Исследование мотивации студентов университета к учебно-профессиональной деятельности / Е.А. Гараева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8. – № 1 (26). – С. 62-65 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_37129995\\_96761453.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_37129995_96761453.pdf).
11. Гаранина, Ж. Г. Роль самоотношения в личностно-профессиональном саморазвитии студентов высшей школы / Ж. Г. Гаранина, С. И. Беляев, М. С. Ионова // Образование и наука. – 2019. – Т. 21. – № 1. – С. 82-96 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_37057170\\_56043374.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_37057170_56043374.pdf).
12. Грибоедова, О. И. Влияние самопознания на психологическое благополучие личности / О. И. Грибоедова // Педагогика и психология образования. – 2019. – № 2. – С. 131-140 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_39102730\\_42211587.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_39102730_42211587.pdf).
13. Желобанова, А. Ю. Самопринятие как психологическая основа здоровой личности / А. Ю. Желобанова, И. Л. Аверкина // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : материалы Всероссийской научно-практической конференции. –

Юго-Западный государственный университет, 2019. – С. 77-81 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_41367620\\_58770730.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_41367620_58770730.pdf).

14. Иванова, И. В. Саморазвитие и самовоспитание как многофакторный и многомерный процесс / И. В. Иванова, Т. В. Брайцева // Сборник статей V Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 229-232 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_36987158\\_48013741.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36987158_48013741.pdf).

15. Кадырова, С. В. Self-management в сфере культуры и искусства : учебное пособие / С. В. Кадырова, Е. А. Немцева, Г. Л. Тульчинский. – СПб. : Планета музыки, 2013. – 224 с. – ISBN 978-5-8114-1511-3 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/13241>.

16. Коттон, Д. Ключевые модели для саморазвития и управления персоналом. 75 моделей, которые должен знать каждый менеджер / Д. Коттон, В.Н. Егоров. – М. : Лаборатория знаний, 2018. – 323 с. – ISBN 978-5-00101-600-7. – Режим доступа: <https://new.znaniy.com/catalog/product/1008403>.

17. Куклина, Е. Н. Организация самостоятельной работы студента : учебное пособие для вузов / Е. Н. Куклина, М. А. Мазниченко, И. А. Мушкина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 235 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06270-0 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/513809>.

18. Курина, В. А. Трудоустройство выпускников вузов культуры и искусств / В.А. Курина, Э.А. Куруленко // Вестник СамГУ. – 2012. – №5. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/trudoustroystvo-vypusknikov-vuzov-kultury-i-iskusstv>.

19. Луговина, К. В. Почему выпускники вузов не работают по специальности / К.В. Луговина // Молодой ученый. – 2017. – №36. – С. 69-72. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/170/45594/>.

20. Магомедов, М. Н. Перспективы развития сферы культуры в условиях цифровой экономики / М.Н. Магомедов, Н. А. Носкова // Петербургский экономический журнал. – 2019. – №4. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-razvitiya-sfery-kultury-v-usloviyah-tsifrovoy-ekonomiki>.

21. Маршак, А. Л. Культура: грядущее в настоящем / А. Л. Маршак // Гуманитарий Юга России. – 2017. – №2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kultura-gryadushee-v-nastoyaschem>.

22. Прогноз социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2036 года. – М. : Министерство экономического развития Российской Федерации. – 47 с.

23. Сапогова, Е. Е. Территория взрослости. Горизонты саморазвития во взрослом возрасте : учебное пособие / Е. Е. Сапогова. – 2-е изд. – М. : Генезис, 2016. – 312 с. – ISBN 978-5-98563-394-8. – Режим доступа: <https://new.znaniy.com/catalog/product/939289>.

24. Семь правил самопрезентации // Блог онлайн-платформы по обучению soft skills. Режим доступа: <https://4brain.ru/blog/самопрезентация/>.

25. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 105 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13553-4 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/476956>.

26. Сфера культуры и культурные индустрии в РФ : Аналитика 2019-2021 : Результаты комплексного исследования (издание 7-е, исправленное и дополненное). – М., 2021. – 112 с.

27. Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие / Г. А. Архангельский [и др.] ; под редакцией Г. А. Архангельского. – М. : Альпина Паблишер, 2016. – 311 с. – ISBN 978-5-9614-1881-1 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/95239>.

28. Тимофеева, Н. С. Тайм-менеджмент : учебное пособие / Н. С. Тимофеева, Л. Б. Гармаева. – Улан-Удэ : Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2022. – 106 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/284225>.

29. Узнадзе, Д. Н. Общая психология / Д.Н. Узнадзе ; пер. с грузинского Е. Ш. Чомахидзе; под ред. И. В. Имедадзе. – М. : Смысл; СПб. : Питер, 2004. – 413 с: ил.

30. Шаталова, Н. И. Механизмы саморегуляции и саморазвития трудового потенциала работника / Н. И. Шаталова // Вопросы управления. – 2018. – № 6. – С. 1-13. – ISSN 2304-3369 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/311435>.

#### **г) перечень журналов, рекомендуемых к изучению**

1. «Карнавалы, фестивали, праздники».
2. «Культура».
3. «Культура: управление, экономика, право».
4. «Менеджмент в России и за рубежом: все о теории и практике управления бизнесом, финансами, кадрами».
5. «Справочник руководителя учреждения культуры».

### **7. Перечень ресурсов в сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины, в том числе профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. 4Vrain: Онлайн-платформа по обучению soft skills. Режим доступа: <https://4vbrain.ru/>.

2. Грамота.Ру – справочно-информационный портал. Режим доступа: <http://www.gramota.ru/>.

3. Журнал Вопросы психологии. Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/>.

4. Журнал Популярная психология. Режим доступа: <https://poppsy.ru/>.

5. Институт развития личности. Режим доступа: <http://www.ipd.ru/>.

6. НЭБ ELIBRARY.RU. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.

7. Практический психолог. Режим доступа: <http://practic.childpsy.ru/diagnostics/>.

8. Психология от А до Я. Режим доступа: <http://azps.ru/tests/>.

9. РУБРИКОН – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета. Режим доступа: <http://www.rubricon.com/>.

10. ЭБС Издательства «Лань». Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>.

11. ЭБС Издательства «Юрайт». Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/>.

12. Электронный журнал: психолого-педагогические исследования. Режим доступа: <http://psyedu.ru/>.

### **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

#### **8.1. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения**

1. Операционная система.
2. Пакет офисных программ.
3. Программа для чтения pdf файлов.
4. Антивирусная программа.
5. Браузер.
6. Программа для воспроизведения мультимедиа файлов.

#### **8.2. Перечень информационно-справочных систем**

1. «Консультант Плюс : Справочно-информационная система. Режим доступа: <https://www.consultant.ru/>.

1. Реестр профессиональных стандартов Минтруда России. Режим доступа: <https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/>.

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса, в том числе наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации**

Для проведения дисциплины необходимо:

1. Учебная аудитория для занятий лекционного типа, оборудованная мебелью для преподавателя (стол учительский, стул, стеллаж книжный, трибуна) и мебелью для обучающихся (столы ученические – не менее 50 мест, стулья ученические – не менее 50 мест), доской меловой, флипчартом, телевизором на передвижной стойке, компьютером, монитором, web-камерой, рециркулятором.

Приспособлена для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата

Возможность подключения оборудования для слабослышащих и слабовидящих

Аудитория приспособлена для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Имеется возможность подключения оборудования для слабослышащих и слабовидящих.

2. Учебная аудитория для занятий семинарского типа, оборудованная мебелью для преподавателя (стол письменный, стул) и мебелью для обучающихся (стол ученический – не менее 25 мест, стул ученический – не менее 25 мест), доской меловой, флипчартом, телевизором на передвижной стойке, компьютером, монитором, web-камерой, рециркулятором.

Имеется возможность подключения оборудования для слабослышащих и слабовидящих.

Для обучения в ЭИОС (онлайн) необходим персональный компьютер с выходом в информационно-телекоммуникационную сеть Интернет, наушники с микрофоном (гарнитура).

## **10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в том числе, для дистанционного обучения с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья на основе предоставленного обучающимся заключения психолого-медико-педагогической комиссии с обязательным указанием:

– рекомендуемой учебной нагрузки обучающегося (количество часов в день, неделю);

– необходимости создания технических условий для обучающегося с перечнем таких условий;

– необходимости сопровождения и (или) присутствия родителей (законных представителей) обучающегося во время проведения занятий;

– необходимости организации психолого-педагогического сопровождения обучающегося, специалистов и допустимой нагрузки.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с ОВЗ при необходимости может быть создан адаптированный



фонд оценочных средств, позволяющий оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе высшего образования результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в ОПОП ВО.

Формы проведения текущей и промежуточной аттестации для лиц с ОВЗ определяется с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

## Планы лекционных занятий

### Лекция 1. Основные тенденции развития современного общества и их влияние на саморазвитие человека

#### План:

1. Характеристика основных тенденций развития современного общества и их влияния на рынок труда и особенности трудоустройства выпускников вуза.
2. Современная система высшего образования: особенности и возможности для профессионального саморазвития студента.
3. Понятие об индивидуальной траектории личностно-профессионального саморазвития.
4. Знакомство с курсом.

#### Литература:

1. Курина, В. А. Трудоустройство выпускников вузов культуры и искусств / В.А. Курина, Э.А. Куруленко // Вестник СамГУ. – 2012. – №5. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/trudoustroystvo-vypusnikov-vuzov-kultury-i-iskusstv>.
2. Луговина, К. В. Почему выпускники вузов не работают по специальности / К.В. Луговина // Молодой ученый. – 2017. – №36. – С. 69-72. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/170/45594/>.
3. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 320 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-9979-2 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/471912>.
4. Тенденции развития высшего образования в мире и в России : Аналитический доклад-дайджест. – М., [б.и.]. 2021. – 199 с. Режим доступа: <https://www.rea.ru/ru/org/managements/Nauchno-issledovatel'skijj-institut-razvitija-obrazovaniija/Documents/Доклад-дайджест%20Тенденции%20развития%20высшего%20образования.pdf>.
5. Федеральный проект «Кадры для цифровой экономики». – Режим доступа: <https://digital.ac.gov.ru/about/26/>.

### Лекция 2. Понятие о тайм-менеджменте

#### План:

1. Тайм-менеджмент как технология эффективного распределения времени.
2. Основные принципы тайм-менеджмента.
3. Процессы управление временем: анализ, целеполагание, планирование, реализация и контроль.
4. Способы управления временем.

#### Литература:

1. Белова, Е. О. Тайм-менеджмент : учебное пособие / Е. О. Белова. – Краснодар : КубГТУ, 2019. – 319 с. – ISBN 978-5-8333-0895-0 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/151188>.
2. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 105 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13553-4 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/476956>.
3. Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие / Г. А. Архангельский [и др.] ; под редакцией Г. А. Архангельского. – М. : Альпина Паблицер, 2016. – 311 с. – ISBN 978-5-9614-1881-1 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/95239>.

4. Тимофеева, Н. С. Тайм-менеджмент : учебное пособие / Н. С. Тимофеева, Л. Б. Гармаева. – Улан-Удэ : Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2022. – 106 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/284225>.

### **Лекция 3. Понятие о самопознании. Значение самопознания**

*План:*

1. Человек как субъект самопознания.
2. Сущность самопознания.
3. Особенности самопознания в разные возрастные периоды.
4. Объекты и сферы самопознания.

*Литература:*

1. Байлук, В. В. Самопознание и саморазвитие личности в их взаимосвязи : монография / В. В. Байлук. – Екатеринбург : ЕАСИ, 2019. – 135 с. – ISBN 978-5-904440-66-4 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/136355>.

2. Грибоедова, О. И. Влияние самопознания на психологическое благополучие личности / О. И. Грибоедова // Педагогика и психология образования. – 2019. – № 2. – С. 131-140 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_39102730\\_42211587.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_39102730_42211587.pdf).

3. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 320 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-9979-2 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/471912>.

4. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С. А. Минюрова. – М. : ФЛИНТА, 2016. – 480 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/74741>.

### **Лекция 4. Методы самопознания**

*План:*

1. Понятие о самопознании. Самопознание как процесс.
2. Теория К. Роджерса «Я-концепция» и самопознание личности.
3. Технология самопознания (теории В.Г. Маралова и В.В. Байлука).
4. Способы и средства самопознания. SWOT-самоанализ как метод самопознания.

*Литература:*

1. Байлук, В. В. Самопознание и саморазвитие личности в их взаимосвязи : монография / В. В. Байлук. – Екатеринбург : ЕАСИ, 2019. – 135 с. – ISBN 978-5-904440-66-4 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/136355>.

2. Грибоедова, О. И. Влияние самопознания на психологическое благополучие личности / О. И. Грибоедова // Педагогика и психология образования. – 2019. – № 2. – С. 131-140 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_39102730\\_42211587.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_39102730_42211587.pdf).

3. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 320 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-9979-2 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/471912>.

4. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С. А. Минюрова. – М. : ФЛИНТА, 2016. – 480 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/74741>.

### **Лекция 5. Понятие о самовоспитании и его принципах и методах**

*План:*

1. Понятие о самовоспитании и его особенности.
2. Алгоритм самовоспитания.
3. Направления самовоспитания.
4. Методы самовоспитания.

*Литература:*

1. Байлук, В. В. Воспитание и самовоспитание / В.В. Байлук // Педагогическое образование в России. – 2014. – №1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-i-samovospitanie>.
2. Байлук, В. В. Человечествознание : в 5 книгах. Кн. 5. Принципы и методы воспитания и самовоспитания студентов : монография / В. В. Байлук ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2007. – 492 с. – Библиогр.: с. 488-492. // Электронная библиотека УрГПУ. – Режим доступа: <http://elar.uspu.ru/handle/uspu/1864>.
3. Иванова, И. В. Саморазвитие и самовоспитание как многофакторный и многомерный процесс / И. В. Иванова, Т. В. Брайцева // Сборник статей V Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 229-232 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_36987158\\_48013741.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36987158_48013741.pdf).
4. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 320 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-9979-2 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/471912>.
5. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С. А. Минюрова. – М. : ФЛИНТА, 2016. – 480 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/74741>.

## **Лекция 6. Понятие о саморазвитии**

*План:*

1. Сущность саморазвития.
2. Мотивы и цели саморазвития.
3. Значение саморазвития.
4. Понятие об индивидуальной траектории личностно-профессионального саморазвития.
5. Формула успешного выбора профессии как основа построения траектории профессионального саморазвития.

*Литература:*

1. Байлук, В. В. Самопознание и саморазвитие личности в их взаимосвязи : монография / В. В. Байлук. – Екатеринбург : ЕАСИ, 2019. – 135 с. – ISBN 978-5-904440-66-4 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/136355>.
2. Иванова, И. В. Саморазвитие и самовоспитание как многофакторный и многомерный процесс / И. В. Иванова, Т. В. Брайцева // Сборник статей V Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 229-232 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_36987158\\_48013741.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36987158_48013741.pdf).
3. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 320 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-9979-2 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/471912>.
4. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С. А. Минюрова. – М. : ФЛИНТА, 2016. – 480 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/74741>.

5. Развитие личности как субъекта деятельности : учебное пособие / Л. В. Абдалина [и др.] ; под редакцией Н. А. Коваль. – Тамбов : ТГУ им. Г.Р. Державина, 2019. – 158 с. – ISBN 978-5-00078-283-5 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/137557>.

### **Лекция 7. Построение траектории профессионального саморазвития**

*План:*

1. Требования рынка труда к выпускнику: сбор информации о будущей профессии. Приоритетные направления и профессии в сфере культуры. Профессиональные стандарты и Единый квалификационный справочник как источники информации о профессии.

2. Самоанализ как основа построения траектории личностно-профессионального саморазвития.

3. Постановка цели личностно-профессионального саморазвития.

4. Самопроектирование личностно-профессионального саморазвития.

5. Планирование личностно-профессионального саморазвития.

6. Реализация и контроль выполнения траектории личностно-профессионального саморазвития.

*Литература:*

1. Байлук, В. В. Человечествознание. Самопознавательная реализация личности как закон успеха : монография / В. В. Байлук ; [Урал. гос. пед. ун-т]. – Екатеринбург : [б. и.], 2014. – 95 с. – Режим доступа: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/5248/1/mon00033.pdf>.

2. Единый квалификационный справочник работников культуры. / Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_97378/8be9943176a9d7499ec34eaa89ce9faed80011f5/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_97378/8be9943176a9d7499ec34eaa89ce9faed80011f5/)

3. Профессиональные стандарты по соответствующим образовательным программам. – Режим доступа: <https://profstandart.rosmintrud.ru/>.

4. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 320 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-9979-2 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/471912>.

5. Развитие личности как субъекта деятельности : учебное пособие / Л. В. Абдалина [и др.] ; под редакцией Н. А. Коваль. – Тамбов : ТГУ им. Г.Р. Державина, 2019. – 158 с. – ISBN 978-5-00078-283-5 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/137557>.

### **Лекция 8. Самообразование как основа саморазвития**

*План:*

1. Понятие о самообразовании. Мотивы, условия эффективности и значение самообразования.

2. Формы и способы самообразования.

3. Описание основных ресурсов для самообразования.

4. Образовательные траектории.

*Литература:*

1. Байлук, В. В. Человечествознание. Самопознавательная реализация личности как закон успеха : монография / В. В. Байлук ; [Урал. гос. пед. ун-т]. – Екатеринбург : [б. и.], 2014. – 95 с. – Режим доступа: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/5248/1/mon00033.pdf>.

2. Куклина, Е. Н. Организация самостоятельной работы студента : учебное пособие для вузов / Е. Н. Куклина, М. А. Мазниченко, И. А. Мушкина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 235 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06270-0 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/513809>.

3. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство

«Юрайт», 2021. – 320 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-9979-2 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/471912>.

### **Лекция 9. Саморазвитие критического мышления, внимания и памяти как базовых soft skills выпускника вуза**

#### *План:*

1. Критическое мышление как базовый «мягкий навык» выпускника: понятие, элементы, значение, направления и способы саморазвития.
2. Внимание как базовый «мягкий навык»: понятие, значение, виды, свойства, способы саморазвития.
3. Память как базовый «мягкий навык»: понятие, значение, виды, свойства, способы саморазвития.

#### *Литература:*

1. Куклина, Е. Н. Организация самостоятельной работы студента : учебное пособие для вузов / Е. Н. Куклина, М. А. Мазниченко, И. А. Мушкина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 235 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06270-0 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/513809>.
2. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 320 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-9979-2 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/471912>.
3. Узнадзе, Д. Н. Общая психология / Д.Н. Узнадзе ; пер. с грузинского Е. Ш. Чомахидзе; под ред. И. В. Имедадзе. – М. : Смысл; СПб. : Питер, 2004. – 413 с: ил.

## Планы практических (семинарских) занятий

### Практическое занятие №1. Анализ рынка труда

#### Цели:

1. Отработать на практике умение понимать требования работодателя через анализ объявлений о поиске работы.
2. Выявить требования современного работодателя к соискателю на должность в организации или учреждении культуры в соответствии с получаемой профессией.

*Оборудование и материалы:* меловая доска, флип-чарт, магниты, листы бумаги формата А3, маркеры, цветные карандаши.

*Форма занятия:* групповая работа.

*Задания:* опираясь на результаты анализа платформ онлайн-рекрутинга в Екатеринбурге / других городах, регионах, составить описательный портрет одной из должностей, соответствующей направленности (профилю) подготовки по плану:

1. Количество вакансий в Екатеринбурге / других городах, регионах.
2. Требуемые знания и умения.
3. Требования к опыту и стажу работы.
4. Требования к наличию портфолио.
5. Особенности трудоустройства.
6. Предлагаемые условия работы.
7. Возможности профессионального и карьерного роста.
8. Заработная плата.
9. Вывод.

#### *Вопросы для самоконтроля*

1. На какие параметры нужно обращать внимание при поиске работы через платформы онлайн-рекрутинга? Через поиск работы с помощью сайта учреждения / организации?
2. В каких случаях вакансию нельзя обнаружить на платформе онлайн-рекрутинга?
3. Составьте алгоритм анализа требований работодателя к искомой должности.
4. На что обращает внимание работодатель, в первую очередь?
5. Важен ли для современного работодателя опыт практической деятельности?
6. Что такое портфолио? Требуется ли при устройстве на данную должность предъявлять портфолио? Какое портфолио требуется?
7. Что такое конкурс на должность? На какие должности необходимо проходить конкурс? Что он из себя представляет?

Фотографию полученной коллективной работы выложить в ЭИОС в задании «Практическая работа 1». В названии файла указать: ОСиС\_121\_ПР1\_ФИО участников микрогруппы через нижнее подчеркивание (ПР1 – Практическая работа 1; 121 – номер академической группы). Выкладывает каждый участник группы в своем личном кабинете электронного курса.

#### *Литература:*

1. HeadHunter : сайт по поиску работы. – Режим доступа: [https://ekaterinburg.hh.ru/article/28?from=footer\\_new&hhtmFromLabel=footer\\_new&hhtmFrom=main](https://ekaterinburg.hh.ru/article/28?from=footer_new&hhtmFromLabel=footer_new&hhtmFrom=main).
2. JobCareer.RU : агрегатор вакансий. – Режим доступа: <https://ekaterinburg.jobcareer.ru/jobs/>.
3. РАБОТА66.ru : сайт по поиску работы. – Режим доступа: <https://www.rabota66.ru/index.php>.
4. SuperJob : сайт по поиску работы. – Режим доступа: [https://ekaterinburg.superjob.ru/?utm\\_source=adm&tagtag\\_uid=7e1f280af864e254e805199653afb878](https://ekaterinburg.superjob.ru/?utm_source=adm&tagtag_uid=7e1f280af864e254e805199653afb878).

5. Вакансии в учреждениях культуры Свердловской области : официальный сайт Министерства культуры Свердловской области. – Режим доступа: <https://www.mkso.ru/org/vacancy>.

6. Внимание, вакансия! Подборка актуальных вакансий от учреждений культуры города. – Режим доступа: [https://культура.екатеринбург.рф/common\\_content/item/city\\_post/94](https://культура.екатеринбург.рф/common_content/item/city_post/94).

7. Зарплата.ру : сайт по поиску работы. – Режим доступа: <https://ekb.zarplata.ru/>.

8. Профи.ру : сайт по поиску работы. – Режим доступа: <https://ekt.profi.ru/registration/?>

[\\_pr=admitad\\_profi&utm\\_source=admitad\\_profi&utm\\_medium=sra&utm\\_campaign=admitad\\_profi&utm\\_term=1038673&admitad\\_uid=9fb8e6f3a5d9ccc44f7b0db624d8bbf2](https://ekt.profi.ru/registration/?_pr=admitad_profi&utm_source=admitad_profi&utm_medium=sra&utm_campaign=admitad_profi&utm_term=1038673&admitad_uid=9fb8e6f3a5d9ccc44f7b0db624d8bbf2).

9. Работа в России : Федеральная служба по труду и занятости. – Режим доступа: <https://trudvsem.ru/vacancy/search?>

[\\_regionIds=6600000000000&\\_districts=6600000100000&page=0&publishDateTme=EXP\\_3](https://trudvsem.ru/vacancy/search?_regionIds=6600000000000&_districts=6600000100000&page=0&publishDateTme=EXP_3).

## **Практическое занятие №2. Ярмарка профессий будущего**

*Цели:*

1. Изучить основные особенности профессий в сфере культуры будущего.
2. Составить прогноз требований работодателей к должностям работников учреждений культуры на основе изучения Атласа профессий будущего.
3. Научиться работать в группе, выполняя задачу обобщения индивидуальных результатов деятельности и составления коллективной презентации результатов проделанной работы.
4. Научиться составлять прогноз развития сферы культуры и своих трудовых функций.

*Оборудование и материалы:* меловая доска, флип-чарт, демонстрационное оборудование (компьютер или ноутбук, проектор или телевизор / электронная доска).

*Форма занятия:* групповая работа.

*Задания:* каждая академическая группа разбивается на подгруппы и готовит презентацию 3-4 новых профессий в сфере культуры (с ориентацией направленности (профиля) подготовки). Длительность выступления – 10-12 минут. У разных групп профессии НЕ должны повторяться.

*Примерный план презентации:*

1. Образ (имидж) специалиста выбранной профессии. Подумать о внешнем виде и атрибутах профессии.
2. Рассказать о том, чем занимается специалист.
3. Описать, что он знает и умеет делать, какими технологиями владеет
4. Перечислить личностные качества специалиста.
5. Описать условия его работы, возможно, форму трудоустройства.
6. Возможно, проекты, которые он реализует.
7. Выводы: каковы особенности выполняемой работы, требования к претенденту на должность?

Выступление в формате устного сообщения с визуальным сопровождением (презентацией). Творческий подход к презентации приветствуется!!!

В конце занятия необходимо сделать обобщенный вывод: какие тенденции к должностям в сфере культуры ждут выпускников вузов через 4, 8, 10 лет? К чему важно начать готовиться уже сейчас?

Итоговую коллективную презентацию выложить в ЭИОС в задание «Практическая работа 2». В названии файла указать: ОСиС\_121\_ПР2\_ФИО участников микрогруппы через нижнее подчеркивание (ПР2 – Практическая работа 2; 121 – номер академической группы). Выкладывает каждый участник группы в своем личном кабинете электронного курса.

*Вопросы для самоконтроля:*



1. В чем особенности содержания профессиональной деятельности профессий будущего (с акцентом на выбранный профиль и учреждение культуры)?
2. Какие знания и умения понадобятся выпускнику вуза для выполнения данных профессиональных задач?
3. Какой должна быть индивидуальная траектория обучения / личностно-профессионального саморазвития сейчас, чтобы в будущем выпускник мог занять описанную в презентации должность?

*Литература:*

1. Атлас профессий будущего. – Режим доступа: <https://atlas100.ru/catalog/>.
2. Портал «Поступи онлайн». – Режим доступа: <https://postupi.online/professii/razdel-iskusstvo-i-kultura/perspektiv-budushee/>.

### **Практическое занятие №3. Самоанализ распределения времени**

*Цели:*

1. Научиться анализировать результаты самонаблюдения за распределением времени.
2. Научиться определять / распознавать поглотителей времени.
3. Научиться принимать необходимые решения и подбирать методы повышения эффективности распределения / использования своего времени для достижения целей личностно-профессионального саморазвития.

*Оборудование и материалы:* компьютерный класс или мобильный компьютерный класс, демонстрационное оборудование (ноутбук или компьютер, проектор или телевизор / электронная доска).

*Форма работы:* индивидуальная самостоятельная работа обучающихся.

*Задания:* на основе самонаблюдения в течение 2-4 недель за ежедневным распределением времени (см. ежедневный личный «мемуарник» (самое главное событие недели) и результаты личного хронометража (в течение не менее 14 дней):

1. Проанализировать заполненную таблицу и «мемуарник».
2. Построить диаграммы распределения времени в течение всего времени наблюдения, недели и одного дня (день может быть любой, студент сам его выбирает).
3. Сделать выводы:
  - 3.1. О рациональности используемого времени (соответствует ли данное распределение времени имеющимся целям профессионального саморазвития).
  - 3.2. О соотношении полученных данных «мемуарника» с поставленными целями профессионального саморазвития.
  - 3.3. О поглотителях времени.
  - 3.4. О способах оптимизации используемого времени (как перераспределить объемы затрачиваемого времени на тот или иной вид деятельности в зависимости от поставленных целей).
  - 3.5. О способах повышения эффективности использования имеющегося времени для достижения поставленных целей.
  - 3.6. О том, как Ваше распределение времени влияет на профессиональное саморазвитие.
4. Составить перечень рекомендаций для корректировки распределения своего времени.

Итоговую работу выложить в ЭИОС в задание «Практическая работа 3». В названии файла указать: ОСиС\_121\_ПРЗ\_ФИО студента (ПРЗ – Практическая работа 3; 121 – номер академической группы).

*Вопросы для самоконтроля*

1. С помощью каких методов можно изучать распределение своего времени? Как часто это нужно делать (по своим ощущениям от проделанной работы)?
2. Что дает человеку работа по анализу распределения времени?

3. Сколько времени необходимо выделить ежедневно для личностно-профессионального саморазвития для достижения поставленных целей?

4. Какие способы оптимизации распределения времени вы можете назвать?

*Литература:*

1. Белова, Е. О. Тайм-менеджмент : учебное пособие / Е. О. Белова. – Краснодар : КубГТУ, 2019. – 319 с. – ISBN 978-5-8333-0895-0 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/151188>.

2. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 105 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13553-4 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/476956>.

3. Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие / Г. А. Архангельский [и др.] ; под редакцией Г. А. Архангельского. – М. : Альпина Паблишер, 2016. – 311 с. – ISBN 978-5-9614-1881-1 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/95239>.

#### **Практическое занятие №4. Деловая игра «Пресс-конференция»**

*Цели:*

1. Научиться прогнозировать развитие сферы своей будущей профессиональной деятельности.

2. Научиться представлять результаты своей деятельности в виде текста в заданном формате.

3. Отработать коммуникативные навыки.

*Оборудование и материалы:* меловая доска, флип-чарт, магниты, листы бумаги формата А3, маркеры, цветные карандаши, подставки под карточки с ролями – 5 шт., таблички с названиями СМИ.

*Форма работы:* деловая игра «Пресс-конференция».

*Задание:*

Все студенты разбиваются на группы по 4-5 человек. Каждая группа получает свое индивидуальное задание.

Роли в игре. Одна группа – это представители администрации и жителей города будущего Мегалополис-2035 (Министр культуры Федерации, начальник Департамента культуры Мегалополиса, директор культурного кластера «Уралмаш», руководитель социокультурных проектов кластера, житель города). Остальные группы – это представители различных средств массовой информации (Официальная газета «Новости Федерации», портал «Культура Мегалополиса», методический журнал «Справочник руководителя учреждения культуры», портал для профессионалов (название меняется в зависимости от профиля подготовки), общественная организация – Союз блогеров «Культура в России»).

Задачи в игре: каждая команда СМИ в течение 5 минут готовит вопросы для пресс-конференции основных участников. Вопросы касаются сферы культуры Мегалополиса в 2035 году. Вопросы нужно задавать с учетом тематики деятельности СМИ, который команда представляет:

1. Официальный портал для публикации законов и иных нормативных актов на уровне Федерации, федеральных программ и проектов, в т. ч. в области культуры.

2. Официальный портал, публикующий широкий спектр информации о сфере культуры Мегалополиса (от принятых управленческих решений, программ, до аносов и пост-релизов по крупным культурным событиям и мероприятиям сферы культуры, интервью с деятелями культуры, освещение реализуемых проектов, публикация вакансий и т.д.)

3. Методический журнал для руководителей учреждений / организаций культуры, менеджеров социокультурных проектов (отвечающий на вопросы «Как управлять учреждением культуры?», «Как организовывать проекты в сфере культуры?», «как проводить культурные мероприятия, события?» и т.д.).

4. Портал для профессионалов в сфере... (управления, маркетинга в сфере культуры, дизайна, хореографии, журналистики и связей с общественностью, цифрового искусства): уникальное место для обмена опытом, публикации достижений в своей сфере, презентации последних новинок в технологиях и оборудовании для работы, историй / биографий известных личностей в сфере, итогов конкурсов профессионального мастерства, вручения профессиональных премий и т.д.).

5. Общественной организации, представляющей интересы блогеров, пишущих о сфере культуры и для сферы культуры (тематику публикаций каждый блогер определяет с учетом своего образования / интересов). Союз создан для продвижения труда блогеров, защиты их прав и с целью содействия развитию сферы культуры Федерации.

По итогам пресс-конференции командам СМИ нужно подготовить к выпуску и презентовать свежий выпуск своего издания, посвященного итогам пресс-конференции. Команда администрации и жителей готовит пост-релиз пресс-конференции.

Итоговую групповую работу выложить в ЭИОС в задание «Практическая работа 4». В названии файла указать: ОСиС\_121\_ПР4\_ФИО студента (ПР4 – Практическая работа 4; 121 – номер академической группы).

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие потребности появятся у населения в будущем в области организации досуга, саморазвития, изучения культуры и искусства и т.д.? Как сфера культуры сможет их удовлетворить?

2. Какие основные тенденции в развитии сферы культуры будущего вам удалось выявить и сформулировать? На основании каких прогнозов сделаны ваши выводы?

3. Какими качествами / знаниями / умениями должны обладать специалисты сферы культуры в будущем?

4. Что важно учесть сегодня при разработке траектории личностно-профессионального саморазвития, чтобы в будущем быть востребованным специалистом?

*Литература:*

1. Астафьева, О. Н. Культура в цифровой цивилизации: новый этап осмысления стратегии будущего для устойчивого развития. / О.Н. Астафьева, Е.В. Никонорова, О.В. Шлыкова // Обсерватория культуры. – 2018. – №15(5). – С. 516-531. – Режим доступа: <https://doi.org/10.25281/2072-3156-2018-15-5-516-531>.

2. Маршак, А. Л. Культура: грядущее в настоящем / А. Л. Маршак // Гуманитарий Юга России. – 2017. – №2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kultura-gryadushee-v-nastoyaschem>.

3. Магомедов, М. Н. Перспективы развития сферы культуры в условиях цифровой экономики / М.Н. Магомедов, Н. А. Носкова // Петербургский экономический журнал. – 2019. – №4. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-razvitiya-sfery-kultury-v-usloviyah-tsifrovoy-ekonomiki>.

4. Прогноз социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2036 года. – М. : Министерство экономического развития Российской Федерации. – 47 с.

5. Сфера культуры и культурные индустрии в РФ : Аналитика 2019-2021 : Результаты комплексного исследования (издание 7-е, исправленное и дополненное). – М., 2021. – 112 с.

### **Практическое занятие №5. Профессионалы, которые меня вдохновляют**

*Цель:*

1. Познакомиться с траекторией профессионального саморазвития известного профессионала в выбранной студентом области профессиональной деятельности.

2. Определить возможные траектории профессионального саморазвития в выбранном направлении сферы культуры.

3. Отработать навыки устного доклада, презентации и коммуникации в группе.

*Оборудование и материалы:* демонстрационное оборудование (ноутбук или компьютер, проектор или телевизор / электронная доска).

*Форма работы:* заслушивание и обсуждение докладов.

*Задание:* на основе выслушанных докладов студентов сделать выводы о:

1. Способах самомотивации в личностно-профессиональном саморазвитии.
2. Возможных вариантах траектории саморазвития в профессии, его средствах и способах.
3. Качествах, знаниях и умениях, необходимых для успеха в выбранной профессии.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие траектории саморазвития возможны в выбранной вами профессии?
2. Какими качествами важно обладать для того, чтобы добиться успеха в выбранной профессии?
3. Можно ли стать успешным только путем самообразования (без получения образования в колледже или вузе)? Есть ли границы / ограничения у такой траектории?
4. Что дает обучение в вузе для развития личности и профессиональных знаний, умений, качеств?
5. Нужно ли заниматься саморазвитием: самовоспитанием / самообразованием или достаточно только выполнять учебную программу в вузе? Ответ обоснуйте?

*Литература:*

Для выполнения задания студент самостоятельно ищет информацию, пользуясь умениями работы в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Важно: информация должна быть достоверной (т.е. взята с соблюдением авторских прав на официальных сайтах организаций, официальных открытых страницах в социальных сетях, на официальных сайтах Средств массовой информации, журналах и других источниках достоверной информации).

## **Практическое занятие №6. Самопрезентация**

*Цель:*

1. Научиться демонстрировать свои сильные стороны в выбранной профессии, презентовать себя.
2. Знакомство студентов в группе и между близкими направленностями подготовки.
3. Развитие коммуникативных навыков и умений выступать перед аудиторией.

*Оборудование и материалы:* демонстрационное оборудование (ноутбук или компьютер, проектор или телевизор / электронная доска).

*Задание:* познакомиться с самопрезентациями студентов группы (время для выступления – до 3 минут), узнать об интересах, знаниях, умениях и целях в профессии своих одноклассников. На основе выслушанных докладов студентов сделать выводы:

- о том, какие профессиональные интересы есть в группе;
- о том, есть ли схожие интересы у студентов группы, в т.ч. в профессиональной деятельности;
- о возможных путях взаимодействия в группе по созданию совместных проектов, взаимообогащению умениями, в т.ч., в профессиональной деятельности.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие правила самопрезентации нужно знать?
2. Какие формы самопрезентации вы можете предложить: а) для знакомства с группой / коллективом; б) для первой встречи с работодателем; в) для первой встречи с заказчиком?
3. Что было самым сложным для вас в процессе подготовки к выступлению?
4. Что было самым сложным для вас в процессе выступления?
5. Что объединяет вашу группу?
6. Появились ли у вас идеи для совместных проектов? В каких направлениях?

*Литература:*

1. Семь правил самопрезентации // Блог онлайн-платформы по обучению soft skills.  
Режим доступа: <https://4brain.ru/blog/самопрезентация/>.

### **Практическое занятие №7. Составление идеального образа «Я-профессиональное»**

#### *Цели:*

1. Научиться работать с документами, описывающими требования к должности в организации или учреждении культуры.

2. Составить прогноз-описание своей будущей работы / должности: определить будущие трудовые функции / должностные обязанности и требуемые для искомой должности знания, умения, навыки и опыт работы.

*Оборудование и материалы:* аудитория для проведения семинарских занятий с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» и подключению к ЭИОС академии.

#### *Задание:*

1. Изучить нормативные документы с описанием должностных обязанностей и требований к должностям учреждений культуры (в соответствии со своей направленностью (профилем) подготовки. Для этого воспользуйтесь Единым квалификационным справочником или действующими утвержденными профессиональными стандартами ("Корреспондент средств массовой информации", "Графический дизайнер", "Специалист по созданию визуальных эффектов в анимационном кино и компьютерной графике", "Специалист по визуализации в анимационном кино", "Специалист по работе с интерактивными системами движения", "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"). Внимание! Студенты направленности (профиля) «Технологии управления в сфере культуры: руководство учреждением!» Вы можете изучить или проект профессионального стандарта «Руководитель учреждения культуры» или воспользоваться Единым квалификационным справочником.

2. Определить перечень трудовых функций или должностных обязанностей работника (в соответствии с выбранной желаемой должностью).

3. Составить описание-характеристику своей будущей профессиональной деятельности (или настоящей, если не планируете менять род деятельности) по плану:

1. Название направления сферы будущей (или настоящей) профессиональной деятельности (досуговая, театральная, музейная, музыкальная, литературная, образовательная, кино и т.д.), ее описание применительно к сфере культуры города Екатеринбурга / своего города - для иногородних или желающих в будущем сменить место прописки - (что собой представляет, сколько учреждений культуры в городе, чем они известны, какие наиболее яркие проекты, культурные события реализовывали за последнее время, какие из них были посещены Вами, какие обязательно хотелось бы посетить и т.д.).

2. Описание планируемой в будущем деятельности в рамках выбранной сферы профессиональной деятельности (*например*, организация культурных событий, event-индустрия, научная работа, выставочная деятельность, продвижение, продажи, преподавание, управление, сохранение культурного наследия, связи с общественностью и др.).

3. Планируемые трудовые функции (чем конкретно Вы планируете заниматься, должностные обязанности), объекты своей будущей профессиональной деятельности (люди, документы, арт-объекты, произведения искусства и т.д.) профессиональные задачи (художественно-творческие, организационно-управленческие, научно-исследовательские, педагогические, экспертно-аналитические, культурно-просветительские), желаемое или планируемое содержание профессиональной деятельности. Информацию берем в т.ч., из Единого квалификационного справочника и профессиональных стандартов, по возможности - из должностных инструкций своего учреждения культуры (если работаете в учреждении культуры), а также пользуемся материалами практической работы 1.

4. Перечни необходимых знаний, умений, опыта деятельности, личностных и профессиональных качеств, необходимых для выполнения выбранного вида деятельности (при выполнении данного задания пользуемся материалами 1 практической работы, Единым квалификационным справочником или профессиональными стандартами (проектами профессиональных стандартов).

5. Выводы о проделанной работе.

При подготовке работы необходимо использовать официальные сайты Управления культуры, учреждений культуры.

Итоговую работу (текстовый файл) выложить в ЭИОС в задании «Практическая работа 7». В названии файла указать: ОСиС\_121\_ПР7\_ФИО студента (ПР7 – Практическая работа 7; 121 – номер академической группы).

*Вопросы для самоконтроля:*

1. В каком документе описываются должностные обязанности работника?
2. В каком документе представлено содержание трудовых функций работника?
3. Какую информацию можно найти в Едином квалификационном справочнике? профстандарте?
4. Разделите перечень полученных в ходе выполнений работы профессиональных знаний, умений и качеств на общепрофессиональные (универсальные) и профессиональные (уникальные)?

*Литература:*

1. Профессиональные стандарты: официальный Интернет-ресурс Минтруда России. – Режим доступа: <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.

2. Единый квалификационный справочник работников культуры. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_97378/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_97378/).

3. Проект профстандарта «Руководитель учреждения культуры». – Режим доступа: <http://www.sverdrprofkult.org/4/548/555/>.

4. Культура Екатеринбурга – афиша, новости, репортажи : Информационный портал управления культуры Администрации города Екатеринбурга. – Режим доступа: <https://культура.екатеринбург.рф/>.

*Домашнее задание:* выполнить самостоятельную работу № 6 из Практикума по самопознанию.

### **Практическое занятие №8. Построение цели и задач профессионального саморазвития**

*Цель:* сформулировать цель своей деятельности на ближайшие 4 года в области профессионального саморазвития, используя технологию SMART целей.

*Оборудование и материалы:* аудитория для проведения семинарских занятий с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» и подключению к ЭИОС академии. По желанию студента: цветные карандаши / фломастеры или старые журналы, клей, ножницы. Лист бумаги А4 или А3 формата.

*Задание:*

1. Изучить главу 1 учебника Г.А. Архангельского, М.А. Лукашенко и др. «Тайм-менеджмент» и ответить письменно на следующие вопросы:

- 1) какие бывают цели и в чем их особенности?
- 2) какую роль в формулировке цели играют жизненные / профессиональные ценности?
- 3) в чем особенности формулировки цели по технологии SMART?

2. Опираясь на результаты самостоятельной работы № 6, сформулировать цели своей деятельности в области профессионального саморазвития по технологии SMART (письменно, в тетради): жизненную цель в профессии, цель на ближайшие 4-6 лет.

3. Изобразить свою жизненную цель в профессии в виде рисунка / аппликации на листе бумаги (визуализировать желаемую цель в образах окружающей среды, людей, вещей, действий).

4. Сформулировать 3-5 задач профессионального саморазвития (опираясь на жизненную и стратегические цели в профессии).

Итоговую работу (текстовый файл и фотографию / рисунок) выложить в ЭИОС в задании «Практическая работа 8». В названии файла указать: ОСиС\_121\_ПР8\_ФИО студента\_цели и задачи (ПР8 – Практическая работа 8; 121 – номер академической группы), ОСиС\_121\_ПР8\_ФИО студента\_образ

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Что такое жизненная и стратегическая цели? Для чего в тайм-менеджменте важно формулировать цели?
2. Что такое технология SMART? Назовите особенности формулирования цели по технологии SMART?
3. Как связаны жизненные и профессиональные ценности и цель саморазвития?
4. Как отличить личные цели от навязанных?
5. Каковы основные способы определения собственных ценностей?

*Литература:*

1. Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие / Г. А. Архангельский [и др.] ; под редакцией Г. А. Архангельского. – М. : Альпина Паблишер, 2016. – 311 с. – ISBN 978-5-9614-1881-1 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/95239>.

### **Практическое занятие №9. Планирование профессионального саморазвития. Выбор средств и методов саморазвития**

*Цель:*

1. Познакомиться с основными средствами профессионального саморазвития.
2. Определить возможные траектории саморазвития.
3. Отработать умение работы в группе.

*Оборудование и материалы:* аудитория для проведения семинарских занятий с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» и подключению к ЭИОС академии, листы бумаги, маркеры/ фломастеры, цветные карандаши.

*Форма работы:* групповая.

*Задания* (выполняются в группах). По итогам проведенной работы составляется памятка для студента «Если ты хочешь стать...»:

1. Используя материалы лекции, а также ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», определить возможные траектории саморазвития для выбранной направленности (профиля) подготовки: стажировка, магистратура, аспирантура, второе высшее образование (бакалавриат), самообразование. Определить организации, где это образование можно получить.

2. Используя материалы лекции, а также ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», определить возможные средства саморазвития профессиональных знаний для выбранной направленности (профиля) подготовки. Привести примеры источников информации (интернет-порталов, книг, журналов и т.д.).

3. Используя материалы лекции, а также ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», определить возможные средства саморазвития профессиональных умений для выбранной направленности (профиля) подготовки. Привести примеры организаций / учреждений культуры, с помощью которых это можно сделать (стажировки, практика, проекты, конференции, мастер-классы и т.д.).

4. Используя материалы лекции, а также ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», определить возможные средства самовоспитания профессиональных качеств для выбранной направленности (профиля) подготовки. Привести примеры источников информации или средств самовоспитания.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Что такое траектория профессионального саморазвития? Какие траектории саморазвития в выбранной вами профессии существуют?
2. Какие средства саморазвития профессиональных знаний вы знаете?
3. Назовите средства саморазвития профессиональных умений и навыков, приобретения опыта профессиональной деятельности.
4. Что такое soft skills и hard skills? Перечислите основные средства самовоспитания профессионально значимых качеств?
5. Какие уникальные профессиональные качества вы можете выделить для выбранной вами профессии?

*Литература:*

1. Байлук, В. В. Самопознание и саморазвитие личности в их взаимосвязи : монография / В. В. Байлук. – Екатеринбург [б.и.], 2019. – 135 с. – Режим доступа: внутренняя ЭБС МБОУ ВО ЕАСИ, ЭБС Лань: <https://e.lanbook.com/reader/book/136355>.
2. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 320 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-9979-2 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/471912>.



**Планы лабораторных работ**

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

## Планы самостоятельных работ

Все самостоятельные работы выполняются в рамках «Практикума по самопознанию»

### Самостоятельная работа № 1.

**Тема: подготовка к практическому занятию № 1 «Анализ рынка труда»**

*Цели:*

1. Отработать умение поиска работы в выбранной сфере профессиональной деятельности по заданным параметрам
2. Отработать умение анализа требований рынка вакансий в сфере культуры.
3. Сформировать представление о требованиях рынка труда в настоящее время к выбранной студентом должности.
4. Определить задачи профессионального саморазвития с позиции требований рынка труда.

*Задание:*

1. Проанализировать интернет-сервисы по поиску работы (не менее 3-х) в городе Екатеринбурге на предмет размещения вакансий в соответствии с получаемой направленностью (профилем) подготовки. Указать название сервисов.
2. Составить характеристику-портрет претендента на должность:
  - 2.1. Указать искомую должность (в соответствии с выбранным профилем подготовки), ориентироваться на сферу культуры.
  - 2.2. Указать, сколько актуальных вакансий в городе Екатеринбурге по выбранной Вами должности.
  - 2.3. Перечислить организации, выставившие вакансии и сферу их деятельности.
  - 2.4. Указать диапазон предлагаемой заработной платы (при наличии информации).
  - 2.5. Перечислить требования к претенденту на должность: образование требования к знаниям требования к умениям требования к опыту работы требования к личностным качествам претендентов.
3. Сделать выводы об актуальности профессий (в соответствии с направленностью (профилем) подготовки), а также о необходимых условиях для трудоустройства (знания, умения, навыки, опыт и т.д.).

Результаты работы оформить в виде текста с соблюдением требований к оформлению, существующих в академии и прикрепить в ЭИОС (задание «Самостоятельная работа 1»). НЕ ЗАБУДЬЕ подписать свою работу в правом верхнем углу! Файл называть: ОСиС\_СР1\_121\_Иванова О.А.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие порталы онлайн-рекрутинга содержат больше всего вакансий по выбранной вами должности?
2. Сколько вакансий по выбранной вами должности в городе Екатеринбурге? других городах региона? других регионах?
3. В каких учреждениях культуры больше всего вакансий по выбранной вами должности: в государственных / муниципальных или коммерческих?
4. Какие основные требования предъявляют все работодатели к выбранной вами должности? Что важно учесть при разработке траектории профессионального саморазвития?
5. Составьте рекомендации по поиску работы в выбранной вами сфере профессиональной деятельности.

*Литература:*

1. HeadHunter : сайт по поиску работы. – Режим доступа: [https://ekaterinburg.hh.ru/article/28?from=footer\\_new&hhtmFromLabel=footer\\_new&hhtmFrom=main](https://ekaterinburg.hh.ru/article/28?from=footer_new&hhtmFromLabel=footer_new&hhtmFrom=main).
2. JobCareer.RU: агрегатор вакансий. – Режим доступа: <https://ekaterinburg.jobcareer.ru/jobs/>.

3. РАБОТА66.ru : сайт по поиску работы. – Режим доступа: <https://www.rabota66.ru/index.php>.

4. SuperJob : сайт по поиску работы. – Режим доступа: [https://ekaterinburg.superjob.ru/?utm\\_source=adm&tagtag\\_uid=7e1f280af864e254e805199653afb878](https://ekaterinburg.superjob.ru/?utm_source=adm&tagtag_uid=7e1f280af864e254e805199653afb878).

5. Вакансии в учреждениях культуры Свердловской области : официальный сайт Министерства культуры Свердловской области. – Режим доступа: <https://www.mkso.ru/org/vacancy>.

6. Внимание, вакансии! Подборка актуальных вакансий от учреждений культуры города. – Режим доступа: [https://культура.екатеринбург.рф/common\\_content/item/city\\_post/94](https://культура.екатеринбург.рф/common_content/item/city_post/94).

7. Зарплата.ру : сайт по поиску работы. – Режим доступа: <https://ekb.zarplata.ru/>.

8. Профи.ру : сайт по поиску работы. – Режим доступа: <https://ekt.profi.ru/registration/>

[\\_pr=admitad\\_profi&utm\\_source=admitad\\_profi&utm\\_medium=cra&utm\\_campaign=admitad\\_profi&utm\\_term=1038673&admitad\\_uid=9fb8e6f3a5d9ccc44f7b0db624d8bbf2](https://ekt.profi.ru/registration/?pr=admitad_profi&utm_source=admitad_profi&utm_medium=cra&utm_campaign=admitad_profi&utm_term=1038673&admitad_uid=9fb8e6f3a5d9ccc44f7b0db624d8bbf2).

9. Работа в России : Федеральная служба по труду и занятости. – Режим доступа: [https://trudvsem.ru/vacancy/search?\\_regionIds=6600000000000&\\_districts=6600000100000&page=0&publishDateTime=EXP\\_3](https://trudvsem.ru/vacancy/search?_regionIds=6600000000000&_districts=6600000100000&page=0&publishDateTime=EXP_3).

### ***Пример оформления работы.***

Иванова А.И.,  
обучающийся 121 группы  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **Самостоятельная работа 1. Анализ рынка труда**

**Задание 1.** Текст (с абзацного отступа)

**Задание 2.** Текст (с абзацного отступа)

## **Самостоятельная работа № 2.**

**Тема: подготовка к практическому занятию № 2 «Ярмарка профессий будущего»**

*Цели:*

1. Научиться составлять прогноз изменения требований к должностным обязанностям и знаниям, умениям, опыту работы в выбранной профессии с учетом изменений в сфере культуры будущего.

2. Научиться определять задачи профессионального саморазвития с учетом официальных прогнозов развития сферы профессиональной деятельности в будущем (сферы культуры).

3. Научиться работать с разными источниками информации, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать полученную информацию.

*Задание:*

1. Изучить рекомендуемые источники информации, составить портрет одной из профессий будущего в сфере культуры, связанной с получаемым в настоящее время высшим образованием, используя примерный план:

3.1. Образ (имидж) специалиста выбранной профессии. Подумать о внешнем виде и атрибутах профессии.

3.2. Рассказать о том, чем занимается специалист.

3.3. Описать, что он знает и умеет делать, какими технологиями работы владеет.

3.4. Перечислить личностные качества специалиста.

3.5. Описать условия его работы, возможно, форму трудоустройства.

- 3.6. Назвать проекты, которые он реализует с учетом специфики его деятельности.
4. Сделать вывод о тенденциях развития профессий будущего в сфере культуры.
5. Подготовить реквизит и несколько слайдов для групповой презентации в аудитории.
6. Выполненную индивидуальную работу выложить в ЭИОС в виде файла с текстом и слайдов презентации.

Результаты работы оформить в виде текста с соблюдением требований к оформлению, существующих в академии и прикрепить в ЭИОС (задание «Самостоятельная работа 2»). НЕ ЗАБУДЬЕ подписать свою работу в правом верхнем углу! Файл называть: ОСиС\_СР2\_121\_Иванова О.А.

*Вопросы для самоконтроля*

1. В чем особенности трудовых функций, описанных в атласе профессий будущего?
2. Чем отличаются знания и умения работника, выполняющего трудовые функции выбранной вами профессии будущего?
3. Какой должна быть траектория саморазвития сегодня, чтобы обеспечить возможность стать специалистом выбранной вами профессий будущего?

*Литература*

1. Атлас профессий будущего. – Режим доступа: <https://atlas100.ru/catalog/>.
2. Портал «Поступи онлайн». – Режим доступа: <https://postupi.online/professii/razdel-iskusstvo-i-kultura/perspektiv-budushee/>.

***Пример оформления работы.***

Иванова А.И.,  
обучающийся 121 группы  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Самостоятельная работа 2. Ярмарка профессий будущего**

**Задание 1.** Текст (с абзацного отступа)

**Задание 2.** Текст (с абзацного отступа)

**Самостоятельная работа № 3.**

**Тема: подготовка к практическому занятию № 3 «Анализ распределения времени»**

*Цели:*

1. Научиться применять методы изучения и анализа распределения времени
2. Научить определять поглотителей своего времени
3. Научиться использовать результаты самоанализа времени для его планирования с целью повышения эффективности использования.
4. Научиться определять основные методы управления временем и проанализировать свои «поглотители времени».

*Задания:*

1. Составить личный «мемуарник» за 1 неделю (самое главное событие недели). Для этого ежедневно в конце дня записывать в дневник времени / ежедневник / тетрадь по дисциплине (выбрать любой удобный способ записи, включая электронные) главное событие дня. В конце недели пересмотреть записи и выбрать главное событие недели. Работу вести в течение 1 месяца. Источник: Г.К. Архангельский, М.А. Лукашенко и др.
2. В течение 2-4 недель фиксировать ежедневно время, затрачиваемое на ВСЕ совершаемые действия (от сна и работы, учебы до мессенджеров, социальных сетей, звонков по телефону и т.д.). Результаты заносить в таблицу:

Время начала	Время окончания	Длительность	Вид деятельности
<b>Понедельник, дата</b>			

3. Составить интеллект-карту по теме: «Тайм-менеджмент: понятие, технология, методы» (глава 3 учебника О.К. Слинковой).

4. Используя методы самоанализа, составить перечень своих поглотителей времени (с. 46 учебника О.К. Слинковой).

5. Сделайте выводы о проделанной работе.

Результаты работы оформить в виде текста с соблюдением требований к оформлению, существующих в академии и прикрепить в ЭИОС (задание «Самостоятельная работа 3»). НЕ ЗАБУДЬЕ подписать свою работу в правом верхнем углу! Файл называть: ОСиС\_СР3\_121\_Иванова О.А.

*Вопросы для самоконтроля*

1. Что собой представляют методы: «мемуарник», хронометраж, самонаблюдение? Для чего они используются? Как правильно их применять?

2. Что такое «поглотители времени» или хронофаги? Какие они бывают? Дайте классификацию основных хронофагов.

*Литература*

1. Архангельский, Г. А. Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие / Г. А. Архангельский [и др.]. – М. : Альпина Паблишер, 2013. – 311 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/32492/#54>.

2. Архангельский, Г. А. Организация времени. От личной эффективности к развитию фирмы. – Режим доступа: <http://fictionbook.ru/static/trials/03/93/44/03934415.a4.pdf>.

3. Белова, Е. О. Тайм-менеджмент : учебное пособие / Е. О. Белова. – Краснодар : КубГТУ, 2019. – 319 с. – ISBN 978-5-8333-0895-0 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/151188>.

4. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. – М. : Издательство «Юрайт», 2020. – 105 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13553-4 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/465948>.

**Пример оформления работы.**

Иванова А.И.,  
обучающийся 121 группы  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### **Самостоятельная работа 3. Анализ распределения времени**

**Задание 1.** Текст (с абзацного отступа)

**Задание 2.** Текст (с абзацного отступа)

### **Самостоятельная работа № 4.**

**Тема: подготовка к практическому занятию № 5 «Профессионалы, которые меня вдохновляют»**

*Цели:*

1. Познакомиться с траекторией профессионального саморазвития известного профессионала в выбранной студентом области профессиональной деятельности.

2. Определить важные личностные качества для успеха в профессии.
3. Отработать навыки подготовки устного доклада и презентации.

*Задание для подготовки к занятию:*

1. На основе анализа биографии и творческой деятельности специалиста в выбранной студентом профессии (журналистика, хореография, педагогика дополнительного образования, дизайн, управление, маркетинг, цифровое искусство, связи с общественностью в области культуры):

1) расскажите о биографии профессионала, его пути к профессии и развитию в профессии;

2) опишите движущие силы самоизменения (мотивацию профессионала);

3) выделите инициатора изменения;

4) опишите психологические, социальные и иные причины самоизменения;

5) какие действия были предприняты личностью для изменения;

6) опишите средства самоизменения;

7) опишите эмоциональную динамику, сопровождающую процесс саморазвития;

8) как изменялось представление автора о себе в процессе самоизменения?

1. Сформулировать формулу достижения успеха в выбранной профессии от конкретного профессионала.

2. Сделать выводы.

3. Подготовить доклад на 3-5 минут, сопровождающийся презентацией и отражающий основные результаты анализа в соответствии с планом из задания 1.

Результаты работы оформить в виде текста доклада (см. образец ниже) с соблюдением авторских прав и требований к оформлению, существующих в академии и прикрепить в ЭИОС (задание «Самостоятельная работа 4»). НЕ ЗАБУДЬЕ подписать свою работу в правом верхнем углу! Файл называть: ОСиС\_СР4\_121\_Иванова О.А.\_доклад. Файл презентации называть: ОСиС\_СР4\_121\_Иванова О.А.\_презентация.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какими качествами важно обладать для того, чтобы добиться успеха в выбранной профессии?

2. Можно ли стать успешным только путем самообразования (без получения образования в колледже или вузе)? Есть ли границы / ограничения у такой траектории?

3. Что дает обучение в вузе для развития личности и профессиональных знаний, умений, качеств?

4. Нужно ли заниматься саморазвитием: самовоспитанием / самообразованием или достаточно только выполнять учебную программу в вузе? Ответ обоснуйте.

*Литература:*

Для выполнения задания студент самостоятельно ищет информацию, пользуясь умениями работы в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Важно: информация должна быть достоверной (т.е. взята с соблюдением авторских прав на официальных сайтах организаций, официальных открытых страницах в социальных сетях, на официальных сайтах Средств массовой информации, журналах и других источниках достоверной информации).

### **Пример оформления работы.**

Иванова А.И.,  
обучающийся 121 группы  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### **Самостоятельная работа 4. Профессионал, который меня вдохновляет**

Текст доклада, оформленный в таблицу:

Слайд 1.	Добрый день! Сегодня я хочу вам рассказать о ....
----------	---

Отдельно готовится презентация к докладу. Требования к оформлению презентации – см. «Положение об оформлении всех видов учебных работ в МБОУ ВО ЕАСИ» (в действующей редакции). Содержание презентации дополняет, иллюстрирует, но не повторяет текст доклада.

**Важно:** соблюдать авторские права и указывать авторов и источники фотографий, рисунков и взятых материалов!

### Самостоятельная работа № 5.

#### Тема: подготовка к практическому занятию № 6 «Самопрезентация»

*Цель:*

1. Научиться составлять самопрезентацию (устно и в одной из форм презентаций)
2. Научиться проводить самоанализ для выявления своих сильных сторон в выбранной профессии, презентовать себя.

*Задание для подготовки к занятию:* подготовить выступление на 1-3 минуты, сопровождающееся любой формой презентации (презентация, видеоролик), с рассказом о себе по плану:

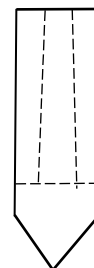
1. Общая информация о себе (откуда, сколько лет и др.)
2. Качества
3. Хобби
4. Какое направление профессиональной деятельности интересует в настоящее время
5. Достижения
6. Своя уникальность («Я не такой / такая как все, потому что...»)
7. Мой герб и девиз. Попробуйте придумать свой личный герб, наподобие тех, что были у знатных людей в средние века. Для этого можете использовать следующий шаблон:

1 – мои **главные достижения** в жизни. Изобразите символы того, чем вы гордитесь, чем вы довольны, что придаёт вам силы

2 – то, как **я себя воспринимаю**. Символически изобразите себя, свою Личность, своё место в мире

3 – моя **главная цель в жизни**. Изобразите образы, символы тех вершин, к которым вы стремитесь

4 – мой **главный девиз в жизни**. Короткая фраза или несколько слов, отражающих главные ценности или принципы вашей жизни.



1            3

2

4

В работе нужно написать краткий комментарий с объяснением выбранных символов и цветов герба.

#### 8. Выводы

Результаты работы оформить в виде текста доклада (см. образец ниже) с соблюдением требований к оформлению, существующих в академии и прикрепить в ЭИОС (задание «Самостоятельная работа 5»). НЕ ЗАБУДЬЕ подписать свою работу в правом верхнем углу! Файл называть: ОСиС\_СР5\_121\_Иванова О.А.\_доклад. Файл презентации назвать: ОСиС\_СР5\_121\_Иванова О.А.\_презентация.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие правила самопрезентации существуют?

2. Какие формы самопрезентации вы можете предложить: а) для знакомства с группой / коллективом; б) для первой встречи с работодателем; в) для первой встречи с заказчиком?

3. Что было самым сложным для вас в процессе подготовки к выступлению?

*Литература:*

1. Семь правил самопрезентации // Блог онлайн-платформы по обучению soft skills.  
– Режим доступа: <https://4brain.ru/blog/самопрезентация/>.

### **Пример оформления работы.**

Иванова А.И.,  
обучающийся 121 группы  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **Самостоятельная работа 5. Самопрезентация**

Текст доклада, оформленный в таблицу:

Слайд 1.	Добрый день! Сегодня я хочу вам рассказать о себе. Меня зовут...
Слайд 2.	

*Отдельно готовится презентация к докладу. Требования к оформлению презентации – см. «Положение об оформлении всех видов учебных работ в МБОУ ВО ЕАСИ» (в действующей редакции). Содержание презентации дополняет, иллюстрирует, но не повторяет текст доклада.*

**Важно:** соблюдать авторские права и указывать авторов и источники фотографий, рисунков и взятых материалов!

## **Самостоятельная работа № 6.**

**Тема: самоанализ профессиональных компетенций (подготовка к практическому занятию № 8 «Построение цели и задач профессионального саморазвития»)**

Для выполнения профессиональных обязанностей важно обладать необходимыми профессиональными компетенциями. Существуют *универсальные* компетенции (ими должен владеть любой человек с высшим образованием), *общепрофессиональные* (важны для конкретного направления подготовки) и *профессиональные* (нужны для занятия конкретной должности или группы должностей) компетенции (см. приложение 1 к заданию).

При построении траектории профессионального саморазвития важно понимать, какие знания, умения и опыт уже приобретены, а над чем важно поработать. Более того, для реализации основных трудовых функций работника важным является не только наличие определенных знаний и умений, но и качеств: способность работать в режиме многозадачности, стрессоустойчивость, коммуникабельность, внимательность, высокая работоспособность, креативность, способность обучаться самостоятельно, работать в команде и др. Также для каждой профессии нужны специфические качества (для руководителя учреждения культуры - лидерство, системность мышления, уверенность в себе, способность принимать решения и нести за них ответственность; для арт- и спорт маркетолога - способность к анализу, прогнозу и т.д.).

*Цель:*

1. Провести самоанализ имеющихся профессиональных знаний, умений, опыта для определения направлений профессионального саморазвития.

2. Отработать на практике применение методики SWOT-самоанализа.

*Задание:*

1. Определить перечень компетенций, необходимых для своей будущей профессиональной деятельности. Для этого нужно использовать результаты практической



работы 7 и карты компетенций выпускника МБОУ ВО ЕАСИ, размещенных в ЭИОС. Составить список этих компетенций.

2. Используя методы самонаблюдения и самоанализа, *определить сформированность* у себя универсальных и профессиональных (ориентированных на конкретную профессию):

- Знаний;
- умений (опыта профессиональной деятельности);
- профессионально важных качеств.

3. Применяя метод SWOT-самоанализа, описать свои сильные и слабые стороны, угрозы и перспективы развития (в профессии или оказывающие прямое воздействие на выбранную профессию).

4. *Проанализировать свой образ жизни* (используя методики из прилагаемого сборника), оценить его влияние на свое здоровье в настоящее время и в перспективе, а также его влияние на будущую профессиональную деятельность.

5. На основе проведенного самоанализа, определить основные направления саморазвития в области самообразования, самовоспитания и практической деятельности.

Результаты работы оформить в виде текста (см. образец ниже) с соблюдением требований к оформлению, существующих в академии и прикрепить в ЭИОС (задание «Самостоятельная работа 6»). НЕ ЗАБУДЬЕ подписать свою работу в правом верхнем углу! Файл называть: ОСиС\_СР6\_121\_Иванова О.А.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Что такое SWOT-самоанализ? Для чего он применяется?
2. Перечислите основные этапы SWOT-самоанализа.
3. Какие еще методы самопознания можно применить для получения информации о направлениях саморазвития?

*Литература:*

1. Анализ личности SWOT : Блог онлайн-платформы по обучению soft skills. – Режим доступа: <https://4brain.ru/blog/анализ-личности-swot/>.
2. Карты компетенций выпускника МБОУ ВО ЕАСИ.

### ***Пример оформления работы.***

Иванова А.И.,  
обучающийся 121 группы  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **Самостоятельная работа 6. SWOT-самоанализ профессиональных компетенций**

**Задание 1.** Текст (с абзацного отступа)

**Задание 2.** Текст (с абзацного отступа)

## **Самостоятельная работа № 7.**

**Тема: «Самопознание»**

Данная работа выполняется как дополнительное задание (для получения дополнительных баллов).

*Цели:*

1. Определить состояние когнитивных свойств (внимание, память, мышление, восприятие).
2. Определить особенности темперамента, способности к коммуникации, самооценки, креативности.

*Задание:*

1. Используя предлагаемую литературу и Интернет-источники, провести самооценку личности.

2. Сделать выводы о задачах саморазвития.

Результаты работы оформить в виде текста (см. образец ниже) с соблюдением требований к оформлению, существующих в академии и прикрепить в ЭИОС (задание «Самостоятельная работа 7»). НЕ ЗАБУДЬЕ подписать свою работу в правом верхнем углу! Файл называть: ОСиС\_СР7\_121\_Иванова О.А.

*Вопросы для самопроверки:*

1. Что такое внимание, память, мышление, восприятие?

2. Как можно развивать внимание, память, мышление, восприятие?

3. Что такое темперамент? Как связаны профессиональная деятельность и темперамент? Можно ли путем саморазвития изменить свой темперамент?

4. Что такое самооценка? Какая бывает самооценка? Как можно корректировать самооценку? В каких случаях это нужно делать?

5. Что такое коммуникабельность? Креативность?

*Литература:*

1. Itmo.Students: психологические тесты для студентов. – Режим доступа: <https://student.itmo.ru/ru/psychotest/>.

2. Рамендик, Д. М. Общая психология и психологический практикум : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2020. – 274 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07651-6 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/451540>.

***Пример оформления работы.***

Иванова А.И.,  
обучающийся 121 группы  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### **Самостоятельная работа 7. Самопознание**

**Задание 1.** Текст (с абзацного отступа)

**Задание 2.** Текст (с абзацного отступа)