Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ахьямова Инна Анатольевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.04.2026 18:36:49
Уникальный программный ключ:
82a7403979511441bcf64f6cec44[illegible]

Департамент культуры Администрации города Екатеринбурга

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

Кафедра актуальных культурных практик

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины Б1.О.03.01

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки
50.03.01 Искусства и гуманитарные науки

Направленность (профиль)
**«Руководитель хореографических проектов.
Преподаватель хореографических дисциплин»**

Квалификация выпускника
Бакалавр

для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург
2024

Рабочая программа дисциплины (с изм. и доп.) составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки, утв. Приказом Минобрнауки России от 08.06.2017 № 532.

Разработчик(-и):

преподаватель кафедры актуальных культурных практик	Д.К. Бессонов
(должность, кафедра)	(И.О. Фамилия)
кандидат культурологии, доцент кафедры актуальных культурных практик	М.В. Шерман
(должность, кафедра)	(И.О. Фамилия)

Рассмотрена и утверждена с изменениями и дополнениями на заседании кафедры актуальных культурных практик

протокол от 12.02.2026 № 07

(дата)

Заведующий кафедрой	У.П. Ефремова
	(И.О. Фамилия)

Согласовано:

Заведующий Библиотечно-информационным центром	С.П. Кожинова
	(И.О. Фамилия)

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 М3 «Самоорганизация и саморазвитие».

Дисциплина имеет содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как «Философия», «Введение в гуманитарные науки», «Теория и практика коммуникаций», «Введение в специальность», «Введение в профильную деятельность», «Технологический практикум по профилю».

Компетенции, формируемые в рамках изучения данной дисциплины:

УК-7 – Способность 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	**Знать:** – основные понятия здоровье сберегающей деятельности; – компоненты индивидуального здоровья; – показатели компонентов индивидуального здоровья личности; – способы и приемы самодиагностики физического здоровья личности; – способы самодиагностики психического здоровья личности;

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		– способы самодиагностики социального здоровья личности. **Уметь:** – определять уровень развития своих физических возможностей; – определять состояние своего физического здоровья; – определять состояние своего психического здоровья; – определять состояние своего социального здоровья. **Владеть:** – системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья
УК-7	УК-7.2.1. Способен в рамках учебного процесса осуществлять полноценную социальную и профессиональную деятельность с помощью подходящих состоянию индивидуального здоровья, здоровье сберегающих технологий, методов и средств физической культуры и спорта	**Знать:** – основные понятия, цели и задачи физического воспитания; – возможности физической культуры для саморазвития и самосовершенствования; – методы и средства физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – понятие о работоспособности; – способы обеспечения работоспособности в учебной и профессиональной деятельности. **Уметь:** – сохранять работоспособность в течение учебного занятия / дня / недели – планировать свое учебное и свободное время с целью оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности – применять основные методы и способы физической культуры для развития двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости). **Владеть**: – технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта
УК-7	УК-7.2.2. Способен разработать программу	**Знать:** – понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и его компоненты;

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
	ведения здорового образа жизни	– основные факторы и условия ведения ЗОЖ; – основные пути и приемы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни. **Уметь:** – разрабатывать программу здорового образа жизни. **Владеть**: – компетентностью в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями
УК-7	УК-7.3. Способен создавать условия для ведения здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**Знать:** – нормы и принципы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. **Уметь:** – создавать условия для ведения здорового образа жизни в учебной деятельности, во внеучебное время. **Владеть:** – системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций

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
1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)	
1.1. Всего часов	72
1.2. Контактная работа:	36
1.2.1. Лекции	–
1.2.2. Практические занятия	36
1.2.3. Лабораторные практикумы	–
1.3. Самостоятельная работа	30
1.4. Практическая подготовка	–
1.5. Контроль	6
2. График изучения дисциплины (курс, семестр)	
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)	–

Виды и объем учебной работы, перечень контрольных мероприятий	Очная форма обучения
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. Практические занятия: гимнастика, общая физическая подготовка, упражнения со скакалкой, занятия с фитнес-мячами и гантелями	–	14	–	4	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
Раздел 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	–	2	–	2	3	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	–	2	3	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	–	2	3	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3	Выполнение физических упражнений. Доклады
Раздел 5.	–	2	–	2	3	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.3	Опрос. Замерение изменения

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				
Средства физической культуры в регулировании работоспособности							физического состоянии студентов
Раздел 6. Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	–	2	–	2	3	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3	Физические упражнения
Раздел 7. Методические принципы физического воспитания	–	2	–	2	3	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.3	Доклады
Раздел 8. Основы методики занятий физическими упражнениями	–	2	–	2	3	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3	Доклады физические упражнения
Раздел 9. Двигательная активность человека	–	2	–	2	3	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3	Опрос, физические упражнения
Раздел 10. Разминка	–	4	–	4	5	УК-7.2.2	Доклады, физические упражнения.
Раздел 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	–	2	–	6	3	УК-7.2.1; УК-7.3	Доклады, физические упражнения

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				
Контроль	–	–	–	–	**6**	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3	–
ИТОГО:	–	**36**	–	**30**	**72**	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	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы и содержание занятий физическими упражнениями. Роль физических упражнений в межличностных отношениях. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия Гимнастика на скамейках и на гимнастических ковриках, общая физическая подготовка, упражнения со скакалкой, занятия с фитнес-мячами и гантелями
Раздел 2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Правовые основы физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. История Олимпийских игр
Раздел 3	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Физическое развитие человека и требования к нему. Воздействие природных и социально-экологических факторов 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
Раздел 4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья	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
Раздел 5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	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

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		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
Раздел 6	Общая оценка и специальная подготовка в системе физического воспитания	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, 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

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		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 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 профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
УК-7	**Имеет представление:** – об основных понятиях здоровьесберегающей деятельности; – о компонентах индивидуального здоровья; – о показателях компонентов индивидуального здоровья личности; – о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности; – о способах самодиагностики психического здоровья личности; – о способах самодиагностики социального здоровья личности; – об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания; – о возможностях физической культуры для саморазвития и самосовершенствования; – о методах и средствах физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – о понятии работоспособности;	**Знает:** – об основных понятиях здоровьесберегающей деятельности; – о компонентах индивидуального здоровья; – о показателях компонентов индивидуального здоровья личности; – о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности; – о способах самодиагностики психического здоровья личности; – о способах самодиагностики социального здоровья личности; – об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания; – о возможностях физической культуры для саморазвития и самосовершенствования; – о методах и средствах физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – о понятии работоспособности;	**Имеет глубокие знания:** – об основных понятиях здоровьесберегающей деятельности; – о компонентах индивидуального здоровья; – о показателях компонентов индивидуального здоровья личности; – о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности; – о способах самодиагностики психического здоровья личности; – о способах самодиагностики социального здоровья личности; – об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания; – о возможностях физической культуры для саморазвития и самосовершенствования; – о методах и средствах физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	– о способах обеспечения работоспособности в учебной и профессиональной деятельности; – о понятии «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и его компоненты; – об основных факторах и условиях ведения ЗОЖ; – об основных путях и приемах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; – о нормах и принципах здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	– о способах обеспечения работоспособности в учебной и профессиональной деятельности; – о понятии «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и его компоненты; – об основных факторах и условиях ведения ЗОЖ; – об основных путях и приемах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; – о нормах и принципах здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	– о понятии работоспособности; – о способах обеспечения работоспособности в учебной и профессиональной деятельности; – о понятии «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и его компоненты; – об основных факторах и условиях ведения ЗОЖ; – об основных путях и приемах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; – о нормах и принципах здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
	Умеет: – с помощью определять уровень развития своих физических возможностей; – с трудом определять состояние своего физического, психического социального здоровья; – периодически сохранять работоспособность в течение учебного занятия / дня / недели;	**Умеет:** – определять уровень развития своих физических возможностей; – определять состояние своего физического, психического социального здоровья; – сохранять работоспособность в течение учебного занятия / дня / недели; – планировать свое учебное и свободное время с целью оптимального сочетания	**Умеет:** – эффективно определять уровень развития своих физических возможностей; – быстро определять состояние своего физического, психического социального здоровья; – эффективно сохранять работоспособность в течение учебного занятия / дня / недели;

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	– с помощью планировать свое учебное и свободное время с целью оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности – с помощью применять основные методы и способы физической культуры для развития двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости). – с помощью разрабатывать программу здорового образа жизни. – нерегулярно создавать условия для ведения здорового образа жизни в учебной деятельности, во внеучебное время	физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности – применять основные методы и способы физической культуры для развития двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости). – разрабатывать программу здорового образа жизни. – создавать условия для ведения здорового образа жизни в учебной деятельности, во внеучебное время	– самостоятельно планировать свое учебное и свободное время с целью оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности – эффективно применять основные методы и способы физической культуры для развития двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости). – эффективно разрабатывать программу здорового образа жизни. – систематически создавать условия для ведения здорового образа жизни в учебной деятельности, во внеучебное время
	Владеет: – неразвитой системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; – слабо освоенными технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта	**Владеет**: – системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; – технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-	**Владеет**: – развитой системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; – высоко освоенными технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	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	прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; – навыками в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями	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	*Вопросы:* 1. Влияние регулярных занятий ходьбой, медленным бегом, катание на велосипеде и лыжах на физическое здоровье человека
УК-7	7.2.1	2	*Вопросы:* 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	*Вопросы:* 1. Профилактика гиподинамии средствами физического воспитания. 2. Основные методы физического воспитания
УК-7	7.3	4	*Вопросы:* 1. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-7	7.3.1	5	*Вопросы:* 1. Основные правила организации занятий на развитие силы и предупреждения травматизма

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	7.1.	1	*Вопросы:* 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	*Вопросы:* 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. 1Понятие 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
Итого: Внутрисеместровый контроль 1		*18*	*35*
1.	Посещаемость	14	20
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий	3	5
3.	Участие в спортивном мероприятии	10	15
Итого: Внутрисеместровый контроль 2		*45*	*70*
Промежуточная аттестация: Зачет		10	30
ВСЕГО:		**55**	**100**

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)	10	5
2	Составить комплекс круговой тренировки (кол-во упр. 8-10)	2	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)	10	5

№ раздела	Виды самостоятельной работы	Кол-во часов	Баллы
5	Уметь провести один из комплексов физических упражнений с учебной группой на занятиях по физической культуре	6	5
Итого:		**30**	

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», 2025. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/560410.

б) дополнительная литература, в том числе периодические издания

2. 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.

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

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

5. 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.

6. 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.

7. 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

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.

Приложение 1

Планы лекционных занятий

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Приложение 2

Планы практических (семинарских) занятий

Практическое занятие № 1-10. 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 лево, 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 захват, лечь (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 поднимание 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 лечь на спину;
– 4 «шага» вперед – назад на ягодицах;
– лежа на спине, правую ногу вперед (вертикально), руки за голову – поднимание 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 № 11-18. 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 зависают 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 верней 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.

Приложение 3

Планы лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Приложение 4

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).

Приложение 5

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. 1Понятие 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.

Департамент культуры Администрации города Екатеринбурга

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

Кафедра актуальных культурных практик

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины Б1.О.03.02

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление подготовки
50.03.01 Искусства и гуманитарные науки

Направленность (профиль)
**«Руководитель хореографических проектов.
Преподаватель хореографических дисциплин»**

Квалификация выпускника
Бакалавр

для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург
2024

Рабочая программа дисциплины (с изм. и доп.) составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки, утв. Приказом Минобрнауки России от 08.06.2017 № 532.

Разработчик(-и):

преподаватель кафедры актуальных культурных практик	А.О. Сенник
преподаватель кафедры актуальных культурных практик	Д.К. Бессонов
(должность, кафедра)	(И.О. Фамилия)

Рассмотрена и утверждена с изменениями и дополнениями на заседании кафедры актуальных культурных практик

протокол от 12.02.2026 (дата) № 07

Заведующий кафедрой	У.П. Ефремова
	(И.О. Фамилия)

Согласовано:

Заведующий Библиотечно-информационным центром	С.П. Кожинова
	(И.О. Фамилия)

1. Пояснительная записка

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование 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.

– формирование представлений о ведении начальной военной подготовке.

– воспитание культуры безопасного поведения.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО).

Дисциплина является частью модуля М3. Модуль «Самоорганизация и саморазвитие».

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; анатомо-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.

Компетенции, формируемые в рамках изучения данной дисциплины:

УК-8 – Способность 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.

1.3. Формируемые компетенции

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
УК-8	УК-8.1. Способен анализировать факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)	**Знать:** – теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»; – общие особенности опасностей; – классификацию опасностей по происхождению (природные, техногенные, антропогенные, экологические, биологические, социальные); – классификацию опасностей по характеру воздействия (механические, физические, химические, биологические, психофизиологические); – классификацию опасностей по уровню воздействия (вредные и опасные). **Уметь:** – классифицировать опасности среды по происхождению; – классифицировать опасности среды по характеру воздействия; – анализировать факторы вредного влияния элементов среды обитания при проведении мероприятий, организации деятельности; – прогнозировать появление опасностей среды обитания и их развитие. **Владеть:** – навыками решения обеспечения безопасности жизнедеятельности; – навыками прогнозирования и оценивания последствий чрезвычайных ситуаций; – навыками действий по сигналу оповещения о ЧС
УК-8	УК-8.2. Способен проводить системный анализ безопасности среды	**Знать:** – категории безопасности в профессиональной деятельности; – причинно-следственные связи возникновения опасности; – понятия «риск» и «приемлемый риск»; – методы оценки рисков и уровня опасности;

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		– способы предупреждения опасностей. **Уметь:** – идентифицировать опасные и вредные факторы среды обитания естественного и антропогенного происхождения; – проводить оценку риска опасности; – определять предупредительные мероприятия. **Владеть:** – способностью применять на практике знания техники безопасности; – навыками безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций
УК-8	УК-8.3. Способен обеспечивать безопасность жизнедеятельности на рабочем месте	**Знать:** – медико-гигиенические, организационные, технические методы обеспечения безопасности на рабочем месте и во время проведения массовых мероприятий; – коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты; – системы обеспечения безопасности на международном, государственном, региональном, муниципальном и локальном уровнях; – правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности; – правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий; – правила безопасного поведения в местах отдыха и на природе; – правила поведения в чрезвычайных ситуациях. **Уметь:** – применять правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий; – использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей; – планировать и реализовать систему безопасности объекта с более низким уровнем риска;

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		– применять правила безопасного поведения в непрофессиональной деятельности; – принимать решения 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. **Владеть:** – навыками организации защиты персонала от поражающих факторов ЧС в соответствии с законодательной базой; – 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
УК-8	УК-8.4. Способен способствовать обеспечению безопасных условий при работе в социально-культурной сфере общества	**Знать:** – основные опасности общественного характера (в духовной сфере общества, в социальной жизни общества, в экономической жизни общества, в политической жизни общества, включая угрозу терроризма); – общие закономерности проявления психики человека в социальных явлениях; – о необходимости здорового образа жизни для обеспечения индивидуальной системы безопасности; – технологию оказания первой помощи. **Уметь:** – реализовать коммуникации в различных социальных общностях в условиях чрезвычайных ситуаций; – оказать первую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях; – организовывать совместную деятельность и межличностное общение различных категорий населения в чрезвычайных ситуациях. **Владеть:** – правовыми основами в области безопасности и охраны окружающей среды; – навыками оказания первой помощи в очаге ЧС;

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		– понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности жизнедеятельности
УК-8	УК-8.5. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия при угрозе и возникновении военных конфликтов	**Знать:** – основные опасности, угрожающие гражданскому населению при возникновении военных конфликтов; – правила поведения гражданского населения в условиях возникновения военных конфликтов; – информацию о локации местных укрытий и убежищ от опасностей военного времени; – о наличии канала получения информации от властей; – основные положения общевоинских уставов ВС РФ; – устройство стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат; предназначение, задачи и организационно-штатную структуру общевойсковых подразделений; – основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; – общие сведения о ядерном, химическом и биологическом оружии, средствах его применения; – правила поведения и меры профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; – тактические свойства местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке; назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт; – основные способы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах; – тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; – основные положения Военной доктрины РФ; – правовое положение и порядок прохождения военной службы. **Уметь:**

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		– применять правила безопасного поведения в условиях возникновения военных конфликтов; – использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей; – оказывать первую помощь, характерную для военного времени; – применять методы проведения восстановительных мероприятий; – использовать знания об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ в социокультурной деятельности; – осуществлять разборку и сборку стрелкового оружия, ориентироваться в устройстве боеприпасов и ручных гранат; – свободно ориентироваться в организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах; – раскрывать основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; – ориентироваться общих средствах применения ядерного, химического и биологического оружия, применения; – ориентироваться в правилах поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; – ориентироваться в тактических свойствах местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке; – ориентироваться в номенклатуре и условных знаках топографических карт; – оказывать первую медицинскую помощи при ранениях и травмах; – раскрывать тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, ориентироваться в основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; – раскрывать основные положения Военной доктрины РФ;

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		– ориентироваться в правовых положениях и порядке прохождения военной службы. **Владеть:** – 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; – знаниями об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ; – способами разборки и сборки стрелкового оружия и знаниями об устройстве боеприпасов и ручных; – знаниями об организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах; – знаниями об основных факторах, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; – сведениями о ядерном, химическом и биологическом оружии, и средствах его применения; – правилами поведения и способами профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; – общими знаниями о тактических свойствах местности, их влиянии на действия подразделений в боевой обстановке; – назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт; – способами ориентирования в номенклатуре и условных знаках топографических карт; – способами оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах; – теоретическими знаниями о тенденциях и особенностях развития современных международных отношений, месте и роли России в многополярном мире, основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; – основными аспектами Военной доктрины РФ;

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		– основными аспектами правовых положениях и порядка прохождения военной службы

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
1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)	
1.1. Всего часов	72
1.2. Контактная работа:	54
1.2.1. Лекции	36
1.2.2. Практические занятия	18
1.2.3. Лабораторные работы	–
1.3. Самостоятельная работа	12
1.4. Практическая подготовка	–
1.5. Контроль	6
2. График изучения дисциплины (курс, семестр)	
2.1. Курс	1
2.2. Семестр (-ы) изучения	2
2.3. Экзамен (семестр)	–
2.4. Зачет (семестр)	2
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				
Введение	2	–	–	2	4	УК-8.1	
Раздел 1. Человек и среда обитания	6	2	–	2	10	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3	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				
Раздел 2. Техногенные опасности и защита от них	6	4	–	2	12	УК-8.1; УК-8.2	Практические задания, доклады, презентации, ответы на вопросы (по желанию письменная работа, реферат, публикация
Раздел 3. Защита населения и территории от опасностей в чрезвычайных ситуациях	8	4	–	2	14	УК-8.4; УК-8.5	Тест. Практические задания, доклады, презентации
Раздел 4. Антропогенные опасности и защита от них	6	4	–	2	12	УК-8.2; УК-8.4	Практические задания, доклады, презентации, письменные ответы на вопросы
Раздел 5. Управление безопасностью жизнедеятельности	8	4	–	2	14	УК-8.4; УК-8.5	Фронтальный опрос (по желанию письменная работа, реферат, публикация)
Контроль	**–**	**–**	**–**	**–**	**6**	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3; УК-8.4; УК-8.5	–
ИТОГО:	**36**	**18**	–	**12**	**72**	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3; УК-8.4; УК-8.5	Вопросы к зачету, практическое задание

3.2. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
Введение	Введение	Основы безопасности жизнедеятельности, основные понятия, термины и определения. Предмет и задачи безопасности жизнедеятельности. Классификация ЧС
Раздел 1	Человек и среда обитания	Система «человек – среда обитания», основы взаимодействия в ней. Негативные факторы в системе «человек – среда обитания». Воздействие негативных факторов на человека и среду обитания. Физиология труда и комфортных условий жизнедеятельности. Обеспечение комфортных (нормальных) условий жизнедеятельности. Медико-гигиенические, организационные, технические методы обеспечения безопасности на рабочем месте и во время проведения массовых мероприятий. Правила безопасного поведения в местах отдыха и на природе. Психические свойства человека и их влияние на социальную адаптацию. Психосоматические заболевания (неврозы) 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. Человеческий фактор в обеспечении безопасности в системе «человек – машина». ЧС, вызванные инфекционными заболеваниями людей. Чрезвычайные ситуации, общие понятия, классификация по происхождению, характеру и уровню воздействия. Методы оценки уровня опасности, риски. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Первая помощь при ожогах, замерзании, обморожении, травмах и переломах. Травматизм и профессиональные заболевания
Раздел 2	Техногенные опасности, природные катастрофы и защита от них	Чрезвычайные ситуации природного характера: прогнозирование, виды, меры профилактики и защита от них. Основные тенденции развития опасных природных явлений. Экстремальные ситуации в природных и городских условиях. Автономное существование. Выживание в природной среде. Прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Теоретические основы прогнозирования чрезвычайных ситуаций. Прогнозирование природных. Порядок выявления и оценки обстановки. Техногенные опасности: понятие, происхождение, меры профилактики, способы защиты. Виды техногенных ЧС: взрывы, пожары, аварии на

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		химически опасных объектах, выбросы радиационных веществ на радиационно опасных объектах, аварии с выбросом экологически опасных веществ, обрушение зданий, аварии на системах жизнеобеспечения, транспортные катастрофы и др. Аварийно-химически опасные вещества и их характеристика. Пожарная безопасность Чрезвычайные ситуации социального характера. Организация эвако-мероприятий при стихийных бедствиях, авариях и катастрофах. Идентификация травмирующих и вредных факторов. Опасные зоны. Методы и средства повышения безопасности технических систем и технологических процессов. Экобиозащитная техника
Раздел 3	Антропогенные опасности и защита от них	Антропогенные ЧС: понятие и суть, причины возникновения. Виды ЧС антропогенного характера: случайные (непреднамеренные) и преднамеренные (террористические акты, экстремистские действия, другие умышленные действия). Основные опасности общественного характера: в политической жизни общества (терроризм, экстремизм, шовинизм, национализм), экономической жизни общества (безработица, бедность, незаконная миграция), демографической жизни общества (перенаселение планеты, социальные болезни (ВИЧ/СПИД, туберкулез и др.), семейной и бытовой жизни общества (насилие в семье, безнадзорность, наркомания, алкоголизм). Виды социальных опасностей, классификация (по природе, масштабу, организации). Прогнозирование социальных опасностей, правовые основы самообороны и технические средства самозащиты, беспризорность и безнадзорность детей. Экономическая и информационная безопасность. Опасности повседневной жизни
Раздел 4	Защита населения и территории от опасностей в чрезвычайных ситуациях	Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени. Прогнозирование и оценка обстановки при чрезвычайных ситуациях. Основные источники чрезвычайных ситуаций военного характера – современные средства поражения. Применение средств индивидуальной и коллективной защиты в чрезвычайных ситуациях. Назначение и порядок применения средств индивидуальной защиты органов дыхания, кожи и средств медицинской защиты в чрезвычайных ситуациях. Назначение и порядок применения средств коллективной защиты в ЧС. Защита населения в чрезвычайных ситуациях. Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций. ЧС криминального характера и защита от них

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
Раздел 5	Управление безопасностью жизнедеятельности	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 надёжной защиты рабочих и служащих, повышение надежности инженерно-технического комплекса, обеспечение надёжности и оперативности управления производством, подготовка объектов к переводу на аварийный режим работы, подготовка к восстановлению нарушенного производства. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения БЖД. Экономические последствия и материальные затраты на обеспечение БЖД
Раздел 6	Начальная военная подготовка	Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание. Структура, требования и основное содержание общевоинских уставов. Права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания. Структура власти: единоначалие, старшие и младшие. Приказ и приказание. Порядок отдачи и выполнение приказа. Воинская вежливость и дисциплина военнослужащих. Внутренний порядок и суточный наряд: распределение времени и внутренний порядок; суточный наряд роты, его предназначение, состав; дневальный, дежурный по роте; развод суточного наряда. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы: общие положения Устава гарнизонной и караульной службы; обязанности разводящего и часового. Строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия: строй и его элементы; виды строя; сигналы для управления строем; команды и порядок их подачи. Обязанности командиров, военнослужащих перед построением и в строю. Огневая подготовка из стрелкового оружия. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия. Требования безопасности при обращении со стрелковым оружием. Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. Приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия.

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки АК-74 и РПК-74. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки пистолета ПМ. Назначение, состав, боевые свойства РПГ-7. Назначение, боевые свойства и материальная часть ручных гранат. Сборка разборка пистолета ПМ и подготовка его к боевому применению. Сборка разборка АК-74, РПК-74 и подготовка их к боевому применению. Снаряжение магазинов и подготовка ручных гранат к боевому применению. Основы тактики общевойсковых подразделений Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ. Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Назначение, структура мотострелковых и танковых подразделений сухопутных войск, их задачи в бою. Боевое предназначение входящих в них подразделений. Тактико-технические характеристики основных образцов вооружения и техники ВС РФ. Основы общевойскового боя: сущность современного общевойскового боя, его характеристики и виды. Основы инженерного обеспечения. Цели и основные задачи инженерного обеспечения частей и подразделений. Назначение, классификация инженерных боеприпасов, инженерных заграждений и их характеристики. Виды полевых фортификационных сооружений: окоп, траншея, ход сообщения, укрытия, убежища. Организация, вооружение, боевая техника подразделений МПБ и ТБ армии США. Организация, вооружение, боевая техника подразделений МПБ и ТБ армии Германии. Радиационная, химическая и биологическая защита. Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие. Ядерное оружие: средства применения; поражающие факторы и их воздействие на организм человека, вооружение, технику и фортификационные сооружения. Химическое оружие и отравляющие вещества: классификация, назначение и воздействие на организм, боевые состояния, средства применения, признаки применения ОВ, их стойкость на местности. Биологическое оружие: основные виды и поражающее действие, средства применения,

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		внешние признаки применения. Зажигательное оружие: поражающие действия зажигательного оружия на личный состав, вооружение и военную технику, средства и способы защиты от него. Радиационная, химическая и биологическая защита. Цель, задачи и мероприятия РХБ защиты. Мероприятия специальной обработки: дегазация, дезактивация, дезинфекция, санитарная обработка. Цели и порядок проведения частичной и полной специальной обработки. Технические средства и приборы радиационной, химической и биологической защиты. Средства индивидуальной защиты: порядок их использования, подгонка и техническая проверка средств индивидуальной защиты. Военная топография. Ориентация на местности: способы ориентирования на местности без карты. Способы измерения расстояний. Движение по азимутам. Топографические карты: геометрическая сущность, классификация, назначение, чтение. Определение координат объектов. Определение географических и прямоугольных координат объектов по карте. Целеуказание по карте. Основы медицинского обеспечения. Медицинское обеспечение войск (сил): понятие и виды. Обязанности и оснащение должностных лиц медицинской службы тактического звена в бою. Общие правила оказания самопомощи и взаимопомощи. Первая помощь при ранениях и травмах. Первая помощь при поражении отравляющими веществами, бактериологическими средствами. Содержание мероприятия доврачебной помощи. Россия в современном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны. Новые тенденции и особенности развития современных международных отношений. Место и роль России в многополярном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития Российской Федерации

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

3.3. Применяемые образовательные технологии

При проведении учебных занятий используются следующие педагогические технологии: интерактивные лекции, групповые дискуссии, ролевые игры, анализ ситуаций и имитационных моделей, опора на результаты научных исследований, схемы, таблицы, технология «Дебаты», для

развития у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств. Подобные 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 профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
УК-8	**Имеет представление:** – о теоретических основах безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»; – об общих особенностях опасностей; – о классификации опасностей по происхождению (природные, техногенные, антропогенные, экологические, биологические, социальные); – о классификации опасностей по характеру воздействия (механические, физические, химические, биологические, психофизиологические); – о классификации опасностей по уровню воздействия (вредные и опасные); – об основных категориях безопасности в профессиональной деятельности;	**Знает:** – теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»; – общие особенности опасностей; – классификацию опасностей по происхождению (природные, техногенные, антропогенные, экологические, биологические, социальные); – классификацию опасностей по характеру воздействия (механические, физические, химические, биологические, психофизиологические); – классификацию опасностей по уровню воздействия (вредные и опасные); – категории безопасности в профессиональной деятельности; – причинно-следственные связи	**Имеет глубокие знания:** – об основах безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»; – об особенностях опасностей; – о классификации опасностей по происхождению (природные, техногенные, антропогенные, экологические, биологические, социальные); – о классификации опасностей по характеру воздействия (механические, физические, химические, биологические, психофизиологические); – о классификации опасностей по уровню воздействия (вредные и опасные); – о категориях безопасности в профессиональной деятельности; – о причинно-следственных связях

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	– об основных причинно-следственных связях возникновения опасности; – о понятиях «риск» и «приемлемый риск»; – об основных методах оценки рисков и уровня опасности; – об основных способах предупреждения опасностей; – об основных медико-гигиенических, организационных, технических методах обеспечения безопасности на рабочем месте и во время проведения массовых мероприятий; – об основных коллективных и индивидуальных средствах обеспечения защиты; – об основах системы обеспечения безопасности на международном, государственном, региональном, муниципальном и локальном уровнях; – об основных правовых, нормативно-технических и организационных основах безопасности жизнедеятельности; – об основных правилах безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том	возникновения опасности; – понятия «риск» и «приемлемый риск»; – методы оценки рисков и уровня опасности; – способы предупреждения опасностей; – медико-гигиенические, организационные, технические методы обеспечения безопасности на рабочем месте и во время проведения массовых мероприятий; – коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты; – системы обеспечения безопасности на международном, государственном, региональном, муниципальном и локальном уровнях; – правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности; – правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий; – правила безопасного поведения в местах отдыха и на природе;	возникновения опасности; – о понятиях «риск» и «приемлемый риск»; – о комплексе методов оценки рисков и уровня опасности; – о способах предупреждения опасностей; – о комплексе медико-гигиенических, организационных, технических методов обеспечения безопасности на рабочем месте и во время проведения массовых мероприятий; – о системе коллективных и индивидуальных средствах обеспечения защиты; – о системе обеспечения безопасности на международном, государственном, региональном, муниципальном и локальном уровнях; – о системе правовых, нормативно-технических и организационных основ безопасности жизнедеятельности; – о комплексе правил безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий; – о системе правил безопасного поведения

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	числе, при проведении массовых мероприятий; – об основных правилах безопасного поведения в местах отдыха и на природе; – об основных правилах поведения в чрезвычайных ситуациях; – об основных опасностях общественного характера (в духовной сфере общества, в социальной жизни общества, в экономической жизни общества, в политической жизни общества, включая угрозу терроризма); – об общих закономерностях проявления психики человека в социальных явлениях; – о необходимости здорового образа жизни для обеспечения индивидуальной системы безопасности; – о технологии оказания первой помощи; – об основных опасностях, угрожающих гражданскому населению при возникновении военных конфликтов; – об основных правилах поведения гражданского населения в условиях	– правила поведения в чрезвычайных ситуациях; – опасности общественного характера (в духовной сфере общества, в социальной жизни общества, в экономической жизни общества, в политической жизни общества, включая угрозу терроризма); – закономерности проявления психики человека в социальных явлениях; – о необходимости здорового образа жизни для обеспечения индивидуальной системы безопасности; – технологию оказания первой помощи. – основные опасности, угрожающие гражданскому населению при возникновении военных конфликтов; – правила поведения гражданского населения в условиях возникновения военных конфликтов; – информацию о локации местных укрытий и убежищ от опасностей военного времени; – о наличии канала получения информации от властей;	в местах отдыха и на природе; – о комплексе правил поведения в чрезвычайных ситуациях; – о комплексе опасностей общественного характера (в духовной сфере общества, в социальной жизни общества, в экономической жизни общества, в политической жизни общества, включая угрозу терроризма); – о системе закономерностей проявления психики человека в социальных явлениях; – о необходимости здорового образа жизни для обеспечения индивидуальной системы безопасности; – о технологии оказания первой помощи; – о комплексе опасностей, угрожающих гражданскому населению при возникновении военных конфликтов; – о системе правил поведения гражданского населения в условиях возникновения военных конфликтов; – о полной информации о локации местных укрытий и

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	возникновения военных конфликтов; – об основной информации о локации местных укрытий и убежищ от опасностей военного времени; – о наличии канала получения информации от властей; – об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ; – об основных моментах устройства стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат; предназначение, задачи и организационно-штатную структуру общевойсковых подразделений; – об основных факторах, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; – об общих сведениях о ядерном, химическом и биологическом оружии, средствах его применения; – об основных правилах поведения и меры профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;	– основные положения общевоинских уставов ВС РФ; – устройство стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат; предназначение, задачи и организационно-штатную структуру общевойсковых подразделений; – основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; – общие сведения о ядерном, химическом и биологическом оружии, средствах его применения; – правила поведения и меры профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; – тактические свойства местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке; назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт; – основные способы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах; – тенденции и особенности развития	убежищ от опасностей военного времени; – о наличии канала получения информации от властей; – о комплексе положений общевоинских уставов ВС РФ; – о моментах устройства стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат; предназначение, задачи и организационно-штатную структуру общевойсковых подразделений; – о системе факторов, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; – о ядерном, химическом и биологическом оружии, средствах его применения; – о системе правил поведения и меры профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; – о комплексе тактических свойств местности, их влиянии на действия подразделений в боевой обстановке; назначение, номенклатуру и

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	– об основных тактических свойствах местности, их влиянии на действия подразделений в боевой обстановке; назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт; – об основных способах и средствах оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах; – об основных тенденциях и особенностях развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; – об основных положениях Военной доктрины РФ; – об основах правового положения и порядке прохождения военной службы	современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; – основные положения Военной доктрины РФ; – правовое положение и порядок прохождения военной службы	условные знаки топографических карт; – о системе способов и средств оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах; – о тенденциях и особенностях развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; – о системе положений Военной доктрины РФ; – о правовом положении и порядке прохождения военной службы
	Умеет: – классифицировать основные опасности среды по происхождению; – классифицировать основные опасности среды по характеру воздействия; – анализировать основные факторы	**Умеет:** – классифицировать опасности среды по происхождению; – классифицировать опасности среды по характеру воздействия; – анализировать факторы вредного влияния элементов среды обитания при	**Умеет:** – системно классифицировать опасности среды по происхождению; – системно классифицировать опасности среды по характеру воздействия; – в комплексе анализировать факторы

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	вредного влияния элементов среды обитания при проведении мероприятий, организации деятельности; – с помощью прогнозировать появление опасностей среды обитания и их развитие; – идентифицировать основные опасные и вредные факторы среды обитания естественного и антропогенного происхождения; – с помощью проводить оценку риска опасности; – с помощью определять предупредительные мероприятия; – применять основные правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий; – с помощью использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей; – с помощью планировать и реализовать систему безопасности объекта с более низким уровнем риска; – применять основные правила безопасного	проведении мероприятий, организации деятельности; – прогнозировать появление опасностей среды обитания и их развитие; – идентифицировать опасные и вредные факторы среды обитания естественного и антропогенного происхождения; – проводить оценку риска опасности; – определять предупредительные мероприятия; – применять правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий; – использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей; – планировать и реализовать систему безопасности объекта с более низким уровнем риска; – применять правила безопасного поведения в непрофессиональной деятельности; – принимать решения по защите персонала и населения в чрезвычайных ситуациях: аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения	вредного влияния элементов среды обитания при проведении мероприятий, организации деятельности; – в системе прогнозировать появление опасностей среды обитания и их развитие; – комплексно идентифицировать опасные и вредные факторы среды обитания естественного и антропогенного происхождения; – проводить комплексную оценку риска опасности; – определять систему предупредительных мероприятий; – применять комплексно правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий; – использовать комплекс коллективных и индивидуальных средств обеспечения защиты от опасностей; – планировать и реализовать систему безопасности объекта с более низким уровнем риска; – системно применять правила безопасного поведения в

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	поведения в непрофессиональной деятельности; – с помощью принимать решения 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; – с помощью реализовать коммуникации в различных социальных общностях в условиях чрезвычайных ситуаций; – с помощью оказывать первую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях; – с помощью организовывать совместную деятельность и межличностное общение различных категорий населения в чрезвычайных ситуациях; – применять основные правила безопасного поведения в условиях возникновения военных конфликтов; – с помощью использовать коллективные и индивидуальные	современных средств поражения, а также принятия мер по ликвидации их последствий; – реализовать коммуникации в различных социальных общностях в условиях чрезвычайных ситуаций; – оказать первую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях; – организовывать совместную деятельность и межличностное общение различных категорий населения в чрезвычайных ситуациях; – применять правила безопасного поведения в условиях возникновения военных конфликтов; – использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей; – оказывать первую помощь, характерную для военного времени; – применять методы проведения восстановительных мероприятий; – использовать знания об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ в	непрофессиональной деятельности; – принимать комплекс решений 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; – реализовать системно коммуникации в различных социальных общностях в условиях чрезвычайных ситуаций; – оказывать комплексно первую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях; – системно организовывать совместную деятельность и межличностное общение различных категорий населения в чрезвычайных ситуациях; – в комплексе применять правила безопасного поведения в условиях возникновения военных конфликтов; – системно использовать коллективные и индивидуальные

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	средства обеспечения защиты от опасностей; – с помощью оказывать первую помощь, характерную для военного времени; – применять основные методы проведения восстановительных мероприятий; – использовать основные знания об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ в социокультурной деятельности; – с помощью осуществлять разборку и сборку стрелкового оружия, ориентироваться в устройстве боеприпасов и ручных гранат; – с помощью ориентироваться в организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах; – раскрывать основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; – с помощью ориентироваться общих средствах применения ядерного, химического и биологического оружия, применения;	социокультурной деятельности; – осуществлять разборку и сборку стрелкового оружия, ориентироваться в устройстве боеприпасов и ручных гранат; – свободно ориентироваться в организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах; – раскрывать основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; – ориентироваться общих средствах применения ядерного, химического и биологического оружия, применения; – ориентироваться в правилах поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; – ориентироваться в тактических свойствах местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке; – ориентироваться в номенклатуре и	средства обеспечения защиты от опасностей; – системно оказывать первую помощь, характерную для военного времени; – применять комплексов методов проведения восстановительных мероприятий; – использовать системные знания об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ в социокультурной деятельности; – эффективно осуществлять разборку и сборку стрелкового оружия, ориентироваться в устройстве боеприпасов и ручных гранат; – свободно ориентироваться в организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах; – раскрывать систему факторов, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; – ориентироваться системе средств применения ядерного, химического и биологического оружия, применения;

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	– с помощью ориентироваться в правилах поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; – с помощью ориентироваться в тактических свойствах местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке; – с помощью ориентироваться в номенклатуре и условных знаках топографических карт; – с помощью оказывать первую медицинскую помощи при ранениях и травмах; – раскрывать основные тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, ориентироваться в основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; – раскрывать основные положения Военной доктрины РФ; – с помощью ориентироваться в	условных знаках топографических карт; – оказывать первую медицинскую помощи при ранениях и травмах; – раскрывать тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, ориентироваться в основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; – раскрывать основные положения Военной доктрины РФ; – ориентироваться в правовых положениях и порядке прохождения военной службы	– свободно ориентироваться в правилах поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; – свободно ориентироваться в тактических свойствах местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке; – свободно ориентироваться в номенклатуре и условных знаках топографических карт; – системно оказывать первую медицинскую помощи при ранениях и травмах; – раскрывать систему тенденций и особенностей развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, ориентироваться в основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; – в полном объеме раскрывать положения Военной доктрины РФ; – свободно ориентироваться в

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	правовых положениях и порядке прохождения военной службы		правовых положениях и порядке прохождения военной службы
	Владеет: – невыраженными навыками решения обеспечения безопасности жизнедеятельности; – неуверенными навыками прогнозирования и оценивания последствий чрезвычайных ситуаций; – неотработанными навыками действий по сигналу оповещения о ЧС; – невыраженной способностью применять на практике знания техники безопасности; – неуверенными навыками безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций; – неотработанными навыками организации защиты персонала от поражающих факторов ЧС в соответствии с законодательной базой; – основными мерами безопасности в повседневной трудовой деятельности, не допускать нарушений трудовой дисциплины на объекте, которые	**Владеет:** – навыками решения обеспечения безопасности жизнедеятельности; – навыками прогнозирования и оценивания последствий чрезвычайных ситуаций; – навыками действий по сигналу оповещения о ЧС; – способностью применять на практике знания техники безопасности; – навыками безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций; – навыками организации защиты персонала от поражающих факторов ЧС в соответствии с законодательной базой; – 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	**Владеет:** – выраженными навыками решения обеспечения безопасности жизнедеятельности; – уверенными навыками прогнозирования и оценивания последствий чрезвычайных ситуаций; – отработанными навыками действий по сигналу оповещения о ЧС; – выраженной способностью применять на практике знания техники безопасности; – уверенными навыками безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций; – отработанными навыками организации защиты персонала от поражающих факторов ЧС в соответствии с законодательной базой; – комплексом мер безопасности в повседневной трудовой деятельности, не допускать нарушений трудовой дисциплины на объекте, которые могут привести к

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	могут привести к чрезвычайным ситуациям; – отдельными способами и методами защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях; – правовыми основами в области безопасности и охраны окружающей среды; – неотработанными навыками оказания первой помощи в очаге ЧС; – неуверенно понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности жизнедеятельности; – основными методами разработки мероприятия по защите населения и персонала в условиях реализации опасностей, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; – неуверенными навыками использования коллективных и индивидуальных средств защиты; – отдельными знаниями об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ; – отдельными способами разборки и сборки стрелкового оружия и знаниями об	чрезвычайных ситуациях; – правовыми основами в области безопасности и охраны окружающей среды; – навыками оказания первой помощи в очаге ЧС; – понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности жизнедеятельности; – 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; – знаниями об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ; – способами разборки и сборки стрелкового оружия и знаниями об устройстве боеприпасов и ручных; – знаниями об организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах; – знаниями об основных факторах, определяющих	чрезвычайным ситуациям; – системой способов и методов защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях; – правовыми основами в области безопасности и охраны окружающей среды; – отработанными навыками оказания первой помощи в очаге ЧС; – уверенно понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности жизнедеятельности; – комплексом методами разработки мероприятия по защите населения и персонала в условиях реализации опасностей, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; – уверенными навыками использования коллективных и индивидуальных средств защиты; – системой знаниями об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ; – комплексом способов разборки и сборки стрелкового оружия и знаниями об устройстве боеприпасов и ручных; – системой знаний об организационно-штатной структуре

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	устройстве боеприпасов и ручных; – отдельными знаниями об организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах; – частичными знаниями об основных факторах, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; – фрагментарными сведениями о ядерном, химическом и биологическом оружии, и средствах его применения; – отдельными правилами поведения и способами профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; – общими знаниями о тактических свойствах местности, их влиянии на действия подразделений в боевой обстановке; – частично назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт; – отдельными способами ориентирования в номенклатуре и	характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; – сведениями о ядерном, химическом и биологическом оружии, и средствах его применения; – правилами поведения и способами профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; – общими знаниями о тактических свойствах местности, их влиянии на действия подразделений в боевой обстановке; – назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт; – способами ориентирования в номенклатуре и условных знаках топографических карт; – способами оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах; – теоретическими знаниями о тенденциях и особенностях развития современных международных отношений, месте и роли России в многополярном мире, основных направлениях	общевойсковых подразделений их предназначении и задачах; – системой знаний об основных факторах, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; – полными сведениями о ядерном, химическом и биологическом оружии, и средствах его применения; – системой правил поведения и способами профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; – системными знаниями о тактических свойствах местности, их влиянии на действия подразделений в боевой обстановке; – в полном объеме назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт; – различными способами ориентирования в номенклатуре и условных знаках топографических карт; – системой способов оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах;

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	условных знаках топографических карт; – отдельными способами оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах; – теоретическими знаниями о тенденциях и особенностях развития современных международных отношений, месте и роли России в многополярном мире, основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; – основными аспектами Военной доктрины РФ; – основными аспектами правовых положениях и порядка прохождения военной службы	социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; – основными аспектами Военной доктрины РФ; – основными аспектами правовых положениях и порядка прохождения военной службы	– системными знаниями о тенденциях и особенностях развития современных международных отношений, месте и роли России в многополярном мире, основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; – различными аспектами Военной доктрины РФ; – различными аспектами правовых положениях и порядка прохождения военной службы

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-8	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3; УК-8.4; УК-8.5	Все	*Вопросы и задания:* 1. Назовите основные принципы обеспечения безопасности, аксиомы безопасности. 2. Назовите правовые, нормативно-технические, информационные и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности. 3. Перечислите стадии развития чрезвычайных ситуаций.

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			4. Перечислите средства индивидуальной защиты
УК-8	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3	Все	*Практические задания:* Напишите развернутый ответ на тему: «Тепловой удар, обморок. Симптомы. Первая помощь». Ответ аргументируйте. Приведите примеры
УК-8	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3; УК-8.4; УК-8.5	Все	*Тестовые вопросы:* 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. Отметьте опасности экономического характера: а) безработица б) насилие в семье в) терроризм г) алкоголизм 4. Установите соответствие:

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			<table><tr><td>1) Механическая антисептика</td><td>А) Уничтожение микробов и повышение иммунологической защиты организма; применяются антибиотики, ферменты или сыворотки</td></tr><tr><td>2) Химическая антисептика</td><td>Б) Использование физических факторов для уничтожения микробов; применяется гипертонический раствор или бактерицидная лампа</td></tr><tr><td>3) Физическая антисептика.</td><td>В) Первичная обработка раны, удаление инородных тел</td></tr><tr><td>4) Биологическая антисептика</td><td>Г) осуществляется с помощью дезинфицирующих средств и химиотерапевтических средств, синтетических сульфаниламидных препаратов</td></tr></table> 5. С какого возраста, лица мужского пола, подлежат призыву на воинскую службу, где защита Отечества является долгом гражданина Российской Федерации: а) с 18 лет до 27 лет; б) с 17 лет до 26 лет; в) с 19 лет до 28 лет; г) с 18 лет до 23 лет

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	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3; УК-8.4; УК-8.5	Все	Задания находятся в приложении 4, 5, 6, 7, 8, 9

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 «Безопасность жизнедеятельности» осуществляется в виде опроса и состоит из двух частей: проверки теоретических знаний (устный ответ на вопрос) и проверки умений и опыта деятельности (выполнение практического задания).

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. Антропогенные опасности.
13. ЧС военного времени (ОМП их характеристика).
14. Современные средства поражения.
15. Пожары: условия возникновения и развития пожарной обстановки. Опасные факторы пожара; классификация пожаров; пожаро-опасность веществ и материалов, зданий и сооружений; огнестойкость строительных конструкций.
16. Взрыв: физико-химические основы, виды взрывоопасных веществ. Оценка поражающих факторов ЧС при взрывах.
17. Организация пожарной безопасности на предприятиях, в учреждениях и организациях.
18. Средства пожаротушения; основные виды огнетушащих составов; средства пожарной сигнализации.
19. Электромагнитные поля и излучения, электростатическое поле: источники, биологическое действие, нормирование. Методы защиты от электромагнитных полей.
20. Ионизирующее излучение: источники, биологическое действие, нормирование. Методы защиты от ионизирующих излучений.
21. Электрический ток: действие электрического тока на организм человека, виды поражений электрическим током, источники поражения электрическим током, пороговые значения электрического тока.
22. Естественное освещение: источники; виды; преимущества и недостатки; нормирование параметров.
23. Искусственное освещение: источники; виды; преимущества и недостатки; нормирование параметров; цветовое оформление помещений.
24. Источники загрязнения атмосферы, классификация основных загрязняющих веществ, нормирование выбросов, методы очистки.
25. Источники загрязнения водоемов, классификация основных загрязняющих веществ, нормирование стоков, методы очистки.
26. Психологическая безопасность. Факторы макросоциальной среды, влияющие на психологическую безопасность.
27. Понятие условий труда. Факторы, воздействующие на формирование условий труда.
28. Понятие о несчастном случае, производственной травме, профессиональном заболевании и отравлении. Группы профессиональных заболеваний.
29. Основы гигиены труда.
30. Экономическое обеспечение охраны труда и окружающей среды

31. Понятие терроризм. Защита от терроризма. Нормативно-правовые документы.
32. Российская система предупреждения чрезвычайных ситуаций и действия при них.
33. Гражданская оборона, ее задачи по обеспечению безопасности человека в мирное и военное время.
34. Классификация и характеристика средств коллективной защиты.
35. Классификация и характеристика средств индивидуальной защиты.
36. Эвакуация. Классификация эвакуаций.
37. Эвакуация населения. Организация и проведение эвакуации.
38. Специфические опасности, связанные с авариями на химически опасных объектах, АЭС и предприятиях ядерного цикла. Понятие о СДЯВ и АХОВ.
39. Правила оказания первой помощи при ожогах, замерзании и обморожении.
40. Оказание первой помощи при ранениях, переломах и несчастных случаях.
41. Оказание первой помощи при кровотечениях.
42. Автомат Калашникова АК-74. Тактико-технические характеристики
43. Пистолет Макарова ПМ. Тактико-технические характеристики.
44. Общие обязанности военнослужащих.
45. Начальники и подчиненные. Начальники по служебному положению (прямые, непосредственные). Начальники по воинскому званию. Старшие и младшие. Права и обязанности.

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 отдыха на природе вы решили искупаться в незнакомом водоёме. Ваши действия по обеспечению личной безопасности во время купания.
7. Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вас застала гроза. Ваши действия.
8. Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по улице на вас напала собака. Ваши действия.
9. 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.
10. 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.
11. Практическое задание (ситуация). Вы возвращаетесь домой поздно вечером. Ваши действия по обеспечению личной безопасности на улице, в подъезде дома и в лифте.
12. Практическое задание (ситуация). Вы гуляете по парку с другом. Вы стали свидетелем того, как навстречу вам на большой скорости движется человек на самокате. Он столкнулся с вашим другом, в результате чего, у последнего при падении на асфальт образовалась кровоточащая рана на руке. Ваши действия. Охарактеризуйте ваши действия по оказанию первой помощи вашему другу.

13. Практическое задание (ситуация). В вашем доме проживает семья, в которой периодически происходят действия насильственного характера, исходящие от родителей по отношению к детям. Вы знаете, что это неблагополучная семья и родители в ней часто выпивают, после чего, в состоянии алкогольного опьянения, могут не только повышать голос на своих детей, но и применять физическое насилие. Однажды поднимаясь по лестнице к себе домой, вы обнаружили, что дверь в их квартиру открыта и оттуда доносятся крики о помощи. Расскажите, что необходимо сделать постороннему лицу в данной ситуации. Как должен вести себя человек в ситуации насилия в семье, чтобы обезопасить себя и членов семьи?

14. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь дома один (одна), в скором времени вам нужно уходить по делам (на работу/ учёбу). Ваши действия, если незнакомый человек звонит в дверь и пытается пробраться к вам в квартиру. Меры безопасности в такой ситуации.

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

16. 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.

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

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

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

20. Практическое задание (ситуация). Перед приготовлением ужина, вы включили плиту и поставили сковороду разогреваться, после этого добавили в неё подсолнечное масло. Когда вы протянули руку за продуктами, то случайно опрокинули стакан с водой, стоящий на столе рядом с плитой. Вода попала на раскалённую сковороду и за счёт химической реакции произошло возгорание. Ваши действия в такой ситуации.

21. Практическое задание (ситуация). На вашей кровати лежит включенный в сеть электроприбор (ноутбук, планшет, фен…). Вы отдыхаете в кровати держа в руке прохладный напиток. Вдруг на ваш мобильный телефон раздался звонок, когда вы потянулись за смартфоном то случайно разлили часть напитка на включённый электроприбор. Произошло замыкание и возгорание простыни на кровати. Ваши действия.

22. Практическое задание (ситуация). Вам предстоит поездка ж/д. транспортом. Вспомните основные правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при следовании ж/д транспортом.

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

24. Вы едете в общественном транспорте (автобусе, троллейбусе, трамвае), в нем обнаружена сумка или коробка. Ваши действия.

25. Практическое задание (ситуация). Находясь на улице вы услышали сигнал тревоги, который состоит из голосового и текстового сообщения: «Внимание! Граждане! Радиационная опасность!» Сигнал озвучивает диктор. Опишите ваши действия при возникшей ядерной угрозе.

Критерии оценивания заданий на промежуточную аттестацию

От «27» до «30» баллов

Имеет глубокие знания:

– об основах безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»;

– об особенностях опасностей;

– о классификации опасностей по происхождению (природные, техногенные, антропогенные, экологические, биологические, социальные);

– о классификации опасностей по характеру воздействия (механические, физические, химические, биологические, психофизиологические);
– о классификации опасностей по уровню воздействия (вредные и опасные);
– о категориях безопасности в профессиональной деятельности;
– о причинно-следственных связях возникновения опасности;
– о понятиях «риск» и «приемлемый риск»;
– о комплексе методов оценки рисков и уровня опасности;
– о способах предупреждения опасностей;
– о комплексе медико-гигиенических, организационных, технических методов обеспечения безопасности на рабочем месте и во время проведения массовых мероприятий;
– о системе коллективных и индивидуальных средствах обеспечения защиты;
– о системе обеспечения безопасности на международном, государственном, региональном, муниципальном и локальном уровнях;
– о системе правовых, нормативно-технических и организационных основ безопасности жизнедеятельности;
– о комплексе правил безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;
– о системе правил безопасного поведения в местах отдыха и на природе;
– о комплексе правил поведения в чрезвычайных ситуациях;
– о комплексе опасностей общественного характера (в духовной сфере общества, в социальной жизни общества, в экономической жизни общества, в политической жизни общества, включая угрозу терроризма);
– о системе закономерностей проявления психики человека в социальных явлениях;
– о необходимости здорового образа жизни для обеспечения индивидуальной системы безопасности;
– о технологии оказания первой помощи;
– о комплексе опасностей, угрожающих гражданскому населению при возникновении военных конфликтов;
– о системе правил поведения гражданского населения в условиях возникновения военных конфликтов;
– о полной информации о локации местных укрытий и убежищ от опасностей военного времени;
– о наличии канала получения информации от властей;
– о комплексе положений общевоинских уставов ВС РФ;
– о моментах устройства стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат; предназначение, задачи и организационно-штатную структуру общевойсковых подразделений;
– о системе факторов, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;
– о ядерном, химическом и биологическом оружии, средствах его применения;
– о системе правил поведения и меры профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;
– о комплексе тактических свойств местности, их влиянии на действия подразделений в боевой обстановке; назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт;
– о системе способов и средств оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах;
– о тенденциях и особенностях развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны;
– о системе положений Военной доктрины РФ;
– о правовом положении и порядке прохождения военной службы.

Умеет:

– самостоятельно классифицировать опасности среды по происхождению;

– самостоятельно классифицировать опасности среды по характеру воздействия;

– анализировать основные факторы вредного влияния элементов среды обитания при проведении мероприятий, организации деятельности на профессиональном уровне;

– прогнозировать опасности среды обитания и их развитие;

– идентифицировать опасные и вредные факторы среды обитания естественного и антропогенного происхождения и способы противодействия им;

– свободно проводить оценку риска опасности;

– свободно определять предупредительные мероприятия;

– применять комплекс правил безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;

– использовать комплекс мер коллективной и индивидуальной защиты от опасностей;

– эффективно планировать и реализовать систему безопасности объекта с более низким уровнем риска;

– эффективно применять правила безопасного поведения в непрофессиональной деятельности;

– планировать комплекс мероприятий по защите населения в чрезвычайных ситуациях;

– применять систему методов свободной коммуникации в различных социальных общностях в условиях чрезвычайных ситуаций;

– применять комплекс мер оказания первой помощи и оказания практической доврачебной помощи;

– использовать способы защиты персонала от поражающих факторов ЧС в соответствии с законодательной базой;

– эффективно применять комплекс правил безопасного поведения в условиях возникновения военных конфликтов;

– раскрывать, объяснять и использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей;

– эффективно оказывать первую помощь, характерную для военного времени;

– эффективно применять методы проведения восстановительных мероприятий;

– использовать комплекс знаний об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ в социокультурной деятельности;

– осуществлять разборку и сборку стрелкового оружия согласно нормативу, свободно ориентироваться в устройстве боеприпасов и ручных гранат;

– свободно ориентироваться в организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах;

– раскрывать и объяснять факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;

– свободно ориентироваться в средствах применения ядерного, химического и биологического оружия;

– свободно ориентироваться в правилах поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;

– свободно ориентироваться в тактических свойствах местности, проходимости, маскирующих и защитных свойствах местности, условиях ориентирования и наблюдения, классификации и назначении топографических карт, условных знаках, численном и линейном масштабах;

– эффективно оказывать первую медицинскую помощь при ранениях и травмах, в том числе при ранениях характерных для военного времени;

– грамотно раскрывать и объяснять тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, ориентироваться в основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического

развития страны;

– ориентироваться и грамотного объяснять положения Военной доктрины РФ;

– свободно ориентироваться в правовых положениях и порядке прохождения военной службы.

Владеет:

– выраженными навыками решения обеспечения безопасности жизнедеятельности;

– уверенными навыками прогнозирования и оценивания последствий чрезвычайных ситуаций;

– отработанными навыками действий по сигналу оповещения о ЧС;

– выраженной способностью применять на практике знания техники безопасности;

– уверенными навыками безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций;

– отработанными навыками организации защиты персонала от поражающих факторов ЧС в соответствии с законодательной базой;

– комплексом мер безопасности в повседневной трудовой деятельности, не допускать нарушений трудовой дисциплины на объекте, которые могут привести к чрезвычайным ситуациям;

– системой способов и методов защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях;

– правовыми основами в области безопасности и охраны окружающей среды;

– отработанными навыками оказания первой помощи в очаге ЧС;

– уверенно понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности жизнедеятельности;

– комплексом методами разработки мероприятия по защите населения и персонала в условиях реализации опасностей, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов;

– уверенными навыками использования коллективных и индивидуальных средств защиты;

– системой знаниями об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ;

– комплексом способов разборки и сборки стрелкового оружия и знаниями об устройстве боеприпасов и ручных;

– системой знаний об организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах;

– системой знаний об основных факторах, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;

– полными сведениями о ядерном, химическом и биологическом оружии, и средствах его применения;

– системой правил поведения и способами профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;

– системными знаниями о тактических свойствах местности, их влиянии на действия подразделений в боевой обстановке;

– в полном объеме назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт;

– различными способами ориентирования в номенклатуре и условных знаках топографических карт;

– системой способов оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах;

– системными знаниями о тенденциях и особенностях развития современных международных отношений, месте и роли России в многополярном мире, основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны;

– различными аспектами Военной доктрины РФ;

– различными аспектами правовых положениях и порядка прохождения военной службы.

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»;

– общие особенности опасностей;

– классификацию опасностей по происхождению (природные, техногенные, антропогенные, экологические, биологические, социальные);

– классификацию опасностей по характеру воздействия (механические, физические, химические, биологические, психофизиологические);

– классификацию опасностей по уровню воздействия (вредные и опасные);

– категории безопасности в профессиональной деятельности;

– причинно-следственные связи возникновения опасности;

– понятия «риск» и «приемлемый риск»;

– методы оценки рисков и уровня опасности;

– способы предупреждения опасностей;

– медико-гигиенические, организационные, технические методы обеспечения безопасности на рабочем месте и во время проведения массовых мероприятий;

– коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты;

– системы обеспечения безопасности на международном, государственном, региональном, муниципальном и локальном уровнях;

– правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности;

– правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;

– правила безопасного поведения в местах отдыха и на природе;

– правила поведения в чрезвычайных ситуациях;

– опасности общественного характера (в духовной сфере общества, в социальной жизни общества, в экономической жизни общества, в политической жизни общества, включая угрозу терроризма);

– закономерности проявления психики человека в социальных явлениях;

– о необходимости здорового образа жизни для обеспечения индивидуальной системы безопасности;

– технологию оказания первой помощи.

– основные опасности, угрожающие гражданскому населению при возникновении военных конфликтов;

– правила поведения гражданского населения в условиях возникновения военных конфликтов;

– информацию о локации местных укрытий и убежищ от опасностей военного времени;

– о наличии канала получения информации от властей;

– основные положения общевоинских уставов ВС РФ;

– устройство стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат; предназначение, задачи и организационно-штатную структуру общевойсковых подразделений;

– основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;

– общие сведения о ядерном, химическом и биологическом оружии, средствах его

применения;

– правила поведения и меры профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;

– тактические свойства местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке; назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт;

– основные способы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах;

– тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны;

– основные положения Военной доктрины РФ;

– правовое положение и порядок прохождения военной службы

Умеет:

– классифицировать опасности среды по происхождению;

– классифицировать опасности среды по характеру воздействия;

– анализировать факторы вредного влияния элементов среды обитания при проведении мероприятий, организации деятельности;

– прогнозировать появление опасностей среды обитания и их развитие;

– идентифицировать опасные и вредные факторы среды обитания естественного и антропогенного происхождения;

– проводить оценку риска опасности;

– определять предупредительные мероприятия;

– применять правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;

– использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей;

– планировать и реализовать систему безопасности объекта с более низким уровнем риска;

– применять правила безопасного поведения в непрофессиональной деятельности;

– принимать решения 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;

– реализовать коммуникации в различных социальных общностях в условиях чрезвычайных ситуаций;

– оказать первую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;

– организовывать совместную деятельность и межличностное общение различных категорий населения в чрезвычайных ситуациях;

– применять правила безопасного поведения в условиях возникновения военных конфликтов;

– использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей;

– оказывать первую помощь, характерную для военного времени;

– применять методы проведения восстановительных мероприятий;

– использовать знания об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ в социокультурной деятельности;

– осуществлять разборку и сборку стрелкового оружия, ориентироваться в устройстве боеприпасов и ручных гранат;

– свободно ориентироваться в организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах;

– раскрывать основные факторы, определяющие характер, организацию и способы

ведения современного общевойскового боя;

– ориентироваться общих средствах применения ядерного, химического и биологического оружия, применения;

– ориентироваться в правилах поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;

– ориентироваться в тактических свойствах местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке;

– ориентироваться в номенклатуре и условных знаках топографических карт;

– оказывать первую медицинскую помощи при ранениях и травмах;

– раскрывать тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, ориентироваться в основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны;

– раскрывать основные положения Военной доктрины РФ;

– ориентироваться в правовых положениях и порядке прохождения военной службы.

Владеет:

навыками решения обеспечения безопасности жизнедеятельности;

– навыками прогнозирования и оценивания последствий чрезвычайных ситуаций;

– навыками действий по сигналу оповещения о ЧС;

– способностью применять на практике знания техники безопасности;

– навыками безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций;

– навыками организации защиты персонала от поражающих факторов ЧС в соответствии с законодательной базой;

– 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;

– правовыми основами в области безопасности и охраны окружающей среды;

– навыками оказания первой помощи в очаге ЧС;

– понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности жизнедеятельности;

– 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;

– знаниями об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ;

– способами разборки и сборки стрелкового оружия и знаниями об устройстве боеприпасов и ручных;

– знаниями об организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах;

– знаниями об основных факторах, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;

– сведениями о ядерном, химическом и биологическом оружии, и средствах его применения;

– правилами поведения и способами профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;

– общими знаниями о тактических свойствах местности, их влиянии на действия подразделений в боевой обстановке;

– назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт;

– способами ориентирования в номенклатуре и условных знаках топографических карт;
– способами оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах;
– теоретическими знаниями о тенденциях и особенностях развития современных международных отношений, месте и роли России в многополярном мире, основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны;
– основными аспектами Военной доктрины РФ;
– основными аспектами правовых положениях и порядка прохождения военной службы

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 осмыслено использует в суждениях научную и профессиональную терминологию, не затрудняется в ответах на поставленные преподавателями вопросы.

От «10» до «19» баллов

Имеет представление:

– о теоретических основах безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»;
– об общих особенностях опасностей;
– о классификации опасностей по происхождению (природные, техногенные, антропогенные, экологические, биологические, социальные);
– о классификации опасностей по характеру воздействия (механические, физические, химические, биологические, психофизиологические);
– о классификации опасностей по уровню воздействия (вредные и опасные);
– об основных категориях безопасности в профессиональной деятельности;
– об основных причинно-следственных связях возникновения опасности;
– о понятиях «риск» и «приемлемый риск»;
– об основных методах оценки рисков и уровня опасности;
– об основных способах предупреждения опасностей;
– об основных медико-гигиенических, организационных, технических методах обеспечения безопасности на рабочем месте и во время проведения массовых мероприятий;
– об основных коллективных и индивидуальных средствах обеспечения защиты;
– об основах системы обеспечения безопасности на международном, государственном, региональном, муниципальном и локальном уровнях;
– об основных правовых, нормативно-технических и организационных основах безопасности жизнедеятельности;
– об основных правилах безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;
– об основных правилах безопасного поведения в местах отдыха и на природе;
– об основных правилах поведения в чрезвычайных ситуациях;
– об основных опасностях общественного характера (в духовной сфере общества, в социальной жизни общества, в экономической жизни общества, в политической жизни общества, включая угрозу терроризма);
– об общих закономерностях проявления психики человека в социальных явлениях;
– о необходимости здорового образа жизни для обеспечения индивидуальной системы безопасности;
– о технологии оказания первой помощи;
– об основных опасностях, угрожающих гражданскому населению при возникновении военных конфликтов;
– об основных правилах поведения гражданского населения в условиях возникновения

военных конфликтов;

– об основной информации о локации местных укрытий и убежищ от опасностей военного времени;

– о наличии канала получения информации от властей;

– об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ;

– об основных моментах устройства стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат; предназначение, задачи и организационно-штатную структуру общевойсковых подразделений;

– об основных факторах, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;

– об общих сведениях о ядерном, химическом и биологическом оружии, средствах его применения;

– об основных правилах поведения и меры профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;

– об основных тактических свойствах местности, их влиянии на действия подразделений в боевой обстановке; назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт;

– об основных способах и средствах оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах;

– об основных тенденциях и особенностях развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны;

– об основных положениях Военной доктрины РФ;

– об основах правового положения и порядке прохождения военной службы

Умеет:

– классифицировать основные опасности среды по происхождению;

– классифицировать основные опасности среды по характеру воздействия;

– анализировать основные факторы вредного влияния элементов среды обитания при проведении мероприятий, организации деятельности;

– с помощью прогнозировать появление опасностей среды обитания и их развитие;

– идентифицировать основные опасные и вредные факторы среды обитания естественного и антропогенного происхождения;

– с помощью проводить оценку риска опасности;

– с помощью определять предупредительные мероприятия;

– применять основные правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;

– с помощью использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей;

– с помощью планировать и реализовать систему безопасности объекта с более низким уровнем риска;

– применять основные правила безопасного поведения в непрофессиональной деятельности;

– с помощью принимать решения 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;

– с помощью реализовать коммуникации в различных социальных общностях в условиях чрезвычайных ситуаций;

– с помощью оказывать первую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;

– с помощью организовывать совместную деятельность и межличностное общение различных категорий населения в чрезвычайных ситуациях;

– применять основные правила безопасного поведения в условиях возникновения военных конфликтов;

– с помощью использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей;

– с помощью оказывать первую помощь, характерную для военного времени;

– применять основные методы проведения восстановительных мероприятий;

– использовать основные знания об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ в социокультурной деятельности;

– с помощью осуществлять разборку и сборку стрелкового оружия, ориентироваться в устройстве боеприпасов и ручных гранат;

– с помощью ориентироваться в организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах;

– раскрывать основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;

– с помощью ориентироваться общих средствах применения ядерного, химического и биологического оружия, применения;

– с помощью ориентироваться в правилах поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;

– с помощью ориентироваться в тактических свойствах местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке;

– с помощью ориентироваться в номенклатуре и условных знаках топографических карт;

– с помощью оказывать первую медицинскую помощи при ранениях и травмах;

– раскрывать основные тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, ориентироваться в основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны;

– раскрывать основные положения Военной доктрины РФ;

– с помощью ориентироваться в правовых положениях и порядке прохождения военной службы

Владеет:

– невыраженными навыками решения обеспечения безопасности жизнедеятельности;

– неуверенными навыками прогнозирования и оценивания последствий чрезвычайных ситуаций;

– неотработанными навыками действий по сигналу оповещения о ЧС;

– невыраженной способностью применять на практике знания техники безопасности;

– неуверенными навыками безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций;

– неотработанными навыками организации защиты персонала от поражающих факторов ЧС в соответствии с законодательной базой;

– основными мерами безопасности в повседневной трудовой деятельности, не допускать нарушений трудовой дисциплины на объекте, которые могут привести к чрезвычайным ситуациям;

– отдельными способами и методами защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях;

– правовыми основами в области безопасности и охраны окружающей среды;

– неотработанными навыками оказания первой помощи в очаге ЧС;

– неуверенно понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности жизнедеятельности;

– основными методами разработки мероприятия по защите населения и персонала в условиях реализации опасностей, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов;

– неуверенными навыками использования коллективных и индивидуальных средств защиты;

– отдельными знаниями об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ;

– отдельными способами разборки и сборки стрелкового оружия и знаниями об устройстве боеприпасов и ручных;

– отдельными знаниями об организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах;

– частичными знаниями об основных факторах, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;

– фрагментарными сведениями о ядерном, химическом и биологическом оружии, и средствах его применения;

– отдельными правилами поведения и способами профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;

– общими знаниями о тактических свойствах местности, их влиянии на действия подразделений в боевой обстановке;

– частично назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт;

– отдельными способами ориентирования в номенклатуре и условных знаках топографических карт;

– отдельными способами оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах;

– теоретическими знаниями о тенденциях и особенностях развития современных международных отношений, месте и роли России в многополярном мире, основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны;

– основными аспектами Военной доктрины РФ;

– основными аспектами правовых положениях и порядка прохождения военной службы

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 подкреплен точками зазрения 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

Обучающимся не усвоена большая часть материала, имеются отдельные представления об изучаемом материале. Отрывочные теоретические высказывания студент не иллюстрирует соответствующими примерами, что свидетельствует о неумении студента применить теоретические знания на практике.

Код компетенции	**Код индикатора компетенции**	**Номер темы**	**Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции**
УК-8	УК-8.1	Ведение, 1	Номер вопроса из списка выше: 1-4 ,6 -11, 15, 16, 17-25
УК-8	УК-8.2	2	Номер вопроса из списка выше: 5, 12 Также выполнение практического задания (ситуации) из списка выше: 1-25
УК-8	УК-8.3	3	Номер вопроса из списка выше: 17, 27-30 Также выполнение практического задания (ситуации) из списка выше: 1-25
УК-8	УК-8.4	4	Номер вопроса из списка выше: 26, 31 Также выполнение практического задания (ситуации) из списка выше: 1-25

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-8	УК-8.5	5, 6	Номер вопроса из списка выше 32-37, 38-45 Также выполнение практического задания (ситуации) из списка выше: 1-25

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 (9 х 1 балл)	9	9
2.	Подготовка мультимедиа презентации (1х3-4)	3	4
3.	Выступление на практическом занятии, участие в дискуссии	3	4
4.	Подготовка реферата и выступления по теме с использованием мультимедиа-презентации (слайд-программы) (1 раз)	3	6
5.	Глоссарий (1 раз)	2	5
6.	Письменная работы	1	3
7.	Полусеместровое тестирование (1 раз)	4	9
Итого: Внутрисеместровый контроль 1		*25*	*40*
8.	Посещаемость	9	9
9.	Подготовка реферата и выступления по теме с использованием мультимедиа-презентации (слайд-программы) (1 раз)	3	6
10.	Терминологический диктант (1 раз)	2	4
11.	Выполнение письменного задания (конспект) (1 раз)	1	3
12.	Ориентирование на местности с топографической картой (1 раз)	5	8
Итого: Внутрисеместровый контроль 2		*45*	*70*
Промежуточная аттестация: Зачет		10	30
ВСЕГО:		**55**	**100**

5.2. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

№ раздела	Виды самостоятельной работы	Кол-во часов	Баллы
Введение	Самостоятельное изучение материалов раздела Введение. Подготовка к практическому занятию (изучение вопросов, выносимых для обсуждения на занятие, подготовка мультимедиа презентации). Подготовка глоссария (тема на выбор студента)	1	5
1	Практическое занятие 1. Самостоятельное изучение теоретического материала раздела 1. «Человек и среда обитания. Подготовка к практическому занятию	1	3

№ раздела	Виды самостоятельной работы	Кол-во часов	Баллы
	(изучение вопросов, выносимых для обсуждения на занятие, подготовка мультимедиа презентации)		
2	Практическое занятие 2. Самостоятельное изучение материалов раздела 2 «Техногенные опасности и защита от них». Подготовка к практическому занятию (изучение вопросов, выносимых для обсуждения на занятие, подготовка мультимедиа презентации)	1	3
3	Практическое занятие 3. Самостоятельное изучение материалов раздела 3 «Антропогенные опасности и защита от них». Подготовка к практическому занятию (изучение вопросов, выносимых для обсуждения на занятие, подготовка мультимедиа презентации)	1	3
4	Практическое занятие 4-5. Самостоятельное изучение материалов раздела 4 «Защита населения и территории от опасностей в чрезвычайных ситуациях». Подготовка к практическому занятию (изучение вопросов, выносимых для обсуждения на занятие, подготовка мультимедиа презентации)	1	3
5	Практическое занятие 6. Самостоятельное изучение материалов раздела 5 «Управление безопасностью жизнедеятельности». Подготовка к практическим занятиям	1	3
6	Практическое занятие 7-9. Самостоятельное изучение раздела 6 «Начальная военная подготовка». Подготовка к практическому занятию (изучение вопросов, выносимых для обсуждения на занятие, подготовка мультимедиа презентации)	2	3
7	Подготовка студентами рефератов по темам из предлагаемого перечня для представления и обсуждения на семинарском занятии (приложение 1)	2	6
8	Выполнение письменной работы (конспект статьи, монографии, источников и др.)	2	3
Итого:		**12**	**32**

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

а) основная литература

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией В. П. Соломина. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 413 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19941-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/559989.

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для вузов / С. В. Белов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 636 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16270-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/568495.

3. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для вузов / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. –

335 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17933-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/559662.

4. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 638 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-20019-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/560183.

б) дополнительная литература, в том числе периодические издания

1. Арустамов, Э. А. Безопасность жизнедеятельности / Э. А. Арустамов. – М. : Издательство «Академия», 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. : Издательство «Академия», 2018. – 384 с.

5. Бызов, Б. Е. Военная топография. Для курсантов учебных подразделений / Б. Е. Бызов, А. Н. Коваленко. – 2-е изд. – М. : Воениздат, 1990.

6. Вишняков, Я. Д. Безопасность жизнедеятельности. Практикум : 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.

7. Военно-медицинская подготовка (для студентов медицинских институтов) / Под ред. Ф. И. Комарова. – М.: Воениздат, 1989.

8. Вооружение военная техника Сухопутных и воздушно-десантных войск : учебное пособие / П. А. Дульнев, В. И. Литвененко, О. С. Таненя. – М. : КНОРУС, 2020. – 374 с.

9. Вооруженные силы зарубежных государств : информ. аналит. сб. под ред. А. Н. Сидоркина. – М. : Воениздат «Вооруженные силы», 2009.

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

11. Красильникова, И. М. Неотложная доврачебная медицинская помощь : Учебное пособие / И. М. Красильникова, Е. Г. Моисеева. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 187 с.

12. Мукминов, М. Н. 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.

13. Несмелова, Н. Н. Экология человека : учебник и практикум для вузов / Н. Н. Несмелова. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 157 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12896-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566868.

14. Общевоенная подготовка : учебник / В.Ю. Микрюков. – М. : КНОРУС, 2017.

15. Огневая подготовка : учебное пособие / Л. С. Шульдешов В. А. Родионов, В. В. Углянский. – М. : КНОРУС, 2020. – 216 с.

16. Основы безопасности жизнедеятельности : 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». – М, 2020.

17. Основы первой доврачебной неотложной помощи пострадавшим : учеб. пособие / А. В. Алексеев, Д. А. Алексеева. – Ярославль: ООО «Хисториоф Пипл», 2008.

18. Попов, В. И. Тактика. Батальон, рота / В. И. Попов, С. А. Батюшкин. – М. : Воениздат, 2011.

19. Сборник нормативов по боевой подготовке сухопутных войск. – М. : Воениздат, 1984.

20. Строевая подготовка : учебник / И. М. Андриенко [и др.]. – М. : КНОРУС, 2017.

21. Учебник сержанта войск радиационной, химической и бактериологической защиты / Под ред. генерал-майора Мельника Ю.Р. – М., 2006.

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

23. Ястребов, Г.С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф : Учебное пособие / Г.С. Ястребов. – Рн/Д: Феникс, 2019. – 576 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». – Режим доступа: http://e.lanbook.com/.
2. ЭБС Издательства «Юрайт». – Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/.
3. НЭБ ELIBRARY.RU. – Режим доступа: http://elibrary. ru/.
4. Ecoportal [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ecoportal.info.
5. Ecoss [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ecocollaps.ru.
6. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] : официальный
7. 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. Крупнейшая российская электронная библиотека [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа http://elibrary.ru.
13. Министерство обороны Российской Федерации [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа http://www.mil.ru.
14. МЧС России [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: http://www.mchs.gov.ru, свободный.
15. Национальный антитеррористический комитет [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: http://nac.gov.ru.
16. ОБЖ в школе. Электронное научно-методическое издание для учителей ОБЖ [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://www.school-obz.org.
17. Охрана труда и БЖД [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ohranabgd.narod.ru, свободный (дата обращения: 10.01.2020).
18. 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

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. Все для студента. Режим доступа: http://www.twirpx.com/1.3.2.5.
2. Всероссийский методический Интернет-портал «Росметод». Режим доступа: www.rosmetod.ru.
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: www.window.edu.ru.
4. Информационно-правовая система Консультант Плюс. Режим доступа: http://www.consultant.ru.
5. Росстат. Режим доступа: www.gks.ru.
6. Ростех. Режим доступа: https: rostec.ru.
7. Руконт. Режим доступа: http://rucont.ru/.
8. Техэксперт. Режим доступа: http://10.56.0.150:7002/tehexpert.

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, трибуна) и мебелью для обучающихся (стол ученический – не менее 50 мест, стул ученический – не менее 50 мест), доской меловой, флипчартом, телевизором на передвижной стойке, компьютером, монитором, web-камерой, рециркулятором.
2. Учебная аудитория для занятий семинарского типа, оборудованная мебелью для преподавателя (стол письменный, стул, шкаф-пенал) и мебелью для обучающихся (парта одноместная – не менее 25 мест, стул ученический – не менее 25 мест), доской меловой, флипчартом, телевизором на передвижной стойке, компьютером, монитором, web-камерой, рециркулятором.

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

3. 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 радиактивном загрязнении»;
   - «Правила поведения на радиактивно загрязненной местности»;
   - «Действия при авариях со взрывами и пожарами»;
   - «Действия при авариях на транспорте»;
   - «Действия при разливе ртути».
4. 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».

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

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.

Приложение 1

Планы лекционных занятий

Лекционное занятие № 1. Введение

План:

1. Основы безопасности жизнедеятельности, основные понятия, термины и определения.
2. Предмет и задачи безопасности жизнедеятельности.
3. Классификация ЧС.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией В. П. Соломина. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 413 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19941-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/559989.

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для вузов / С. В. Белов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 636 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16270-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/568495.

3. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 638 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-20019-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/560183.

Лекционное занятие № 2-3. Раздел 1. Человек и среда обитания

План:

1. Физиология труда и комфортных условий жизнедеятельности.
2. Обеспечение комфортных (нормальных) условий жизнедеятельности.
3. Негативные факторы в системе «человек – среда обитания».
4. Воздействие негативных факторов на человека и среду обитания.
5. Оказание первой помощи.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией В. П. Соломина. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 413 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19941-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/559989.

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для вузов / С. В. Белов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 636 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16270-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/568495.

3. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 638 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-20019-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/560183.

Лекционное занятие № 4-7. Раздел 2. Техногенные опасности и защита от них

План:

1. Идентификация травмирующих и вредных факторов. Опасные зоны.
2. Методы и средства повышения безопасности технических систем и технологических процессов.

3. Экобиозащитная техника.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией В. П. Соломина. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 413 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19941-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/559989.

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для вузов / С. В. Белов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 636 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16270-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/568495.

3. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 638 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-20019-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/560183.

Лекционное занятие № 8-11. Раздел 3. Антропогенные опасности и защита от них

План:

1. Человеческий фактор в обеспечении безопасности в системе «человек – машина».
2. ЧС, вызванные инфекционными заболеваниями людей.
3. Информационная безопасность.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией В. П. Соломина. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 413 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19941-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/559989.

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для вузов / С. В. Белов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 636 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16270-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/568495.

3. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 638 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-20019-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/560183.

Лекционное занятие № 12-15. Раздел 4. Защита населения и территории от опасностей в чрезвычайных ситуациях

План:

1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени.
2. Прогнозирование и оценка обстановки при чрезвычайных ситуациях.
3. Устойчивость функционирования объектов экономики.
4. Защита населения в чрезвычайных ситуациях.
5. Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией В. П. Соломина. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 413 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19941-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/559989.

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для вузов / С. В. Белов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 636 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16270-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/568495.

3. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 638 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-20019-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/560183.

Лекционное занятие № 16-18. Раздел 5. Управление безопасностью жизнедеятельности

План:

1. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения БЖД.
2. Экономические последствия и материальные затраты на обеспечение БЖД.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией В. П. Соломина. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 413 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19941-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/559989.

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для вузов / С. В. Белов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 636 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16270-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/568495.

3. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 638 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-20019-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/560183.

Приложение 2

Планы практических (семинарских) занятий

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.

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 осмыслено 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 № 1-2. Оценка воздействия вредных веществ, содержащихся в воздухе

План:

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

Оборудование и материалы:

Аудитория для семинарских занятий, проектор.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией В. П. Соломина. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 413 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19941-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/559989.

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для вузов / С. В. Белов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 636 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16270-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/568495.

3. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 638 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-20019-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/560183.

Практическое занятие № 3-4. 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.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией В. П. Соломина. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 413 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19941-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/559989.

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для вузов / С. В. Белов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 636 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16270-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/568495.

3. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 638 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-20019-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/560183.

Практическое занятие № 5.1. 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.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией В. П. Соломина. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 413 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19941-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/559989.

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для вузов / С. В. Белов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 636 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16270-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/568495.

3. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 638 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-20019-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/560183.

Практическое занятие № 5.2. 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.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией В. П. Соломина. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 413 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19941-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/559989.
2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для вузов / С. В. Белов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 636 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16270-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/568495.
3. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 638 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-20019-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/560183.

Практическое занятие № 6.1. Промышленные аварии

План:

1. Определение избыточного давление 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.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией В. П. Соломина. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 413 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19941-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/559989.
2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для вузов / С. В. Белов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 636 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16270-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/568495.
3. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 638 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-20019-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/560183.

Практическое занятие № 6.2. 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.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией В. П. Соломина. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 413 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19941-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/559989.

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для вузов / С. В. Белов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 636 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16270-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/568495.

3. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 638 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-20019-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/560183.

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.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией В. П. Соломина. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 413 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19941-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/559989.
2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для вузов / С. В. Белов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 636 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16270-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/568495.
3. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 638 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-20019-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/560183.

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.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией В. П. Соломина. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 413 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19941-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/559989.
2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для вузов / С. В. Белов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 636 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16270-7. –

Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/568495.

3. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 638 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-20019-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/560183.

Практическое занятие № 9.1. 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.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией В. П. Соломина. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 413 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19941-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/559989.
2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для вузов / С. В. Белов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 636 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16270-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/568495.
3. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 638 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-20019-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/560183.

Практическое занятие № 9.2. 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.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией В. П. Соломина. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 413 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19941-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/559989.
2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для вузов / С. В. Белов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 636 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16270-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/568495.
3. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 638 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-20019-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/560183.

Приложение 3

Планы лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Приложение 4

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

– титульный лист;

– оглавление;

– введение. Обоснование темы (актуальность, теоретическая и практическая значимость). цель и задачи работы;

– обзор литературных источников с анализом и критической оценкой автора реферата (положительные стороны и спорные точки зрения авторов рассматриваемых произведений);

– формулирование собственного взгляда на рассматриваемую проблему;

– выводы и предложения;

– список источников;

– 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 давление 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	– обозначена проблема и обоснована ее актуальность; – сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; – тема раскрыта полностью; – выдержан объем;

Уровень освоения	Критерии
	– сформулированы выводы; – соблюдены требования к внешнему оформлению; – даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
Средний уровень	– 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.
Минимальный уровень	– тема освещена лишь частично; – не выдержан объем реферата; – допущены фактические ошибки в содержании реферата; – допущены орфографические, пунктуационные и стилистические ошибки; – студент неуверенно отвечает на дополнительные вопросы; – во время защиты отсутствует вывод.

Приложение 5

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.

Приложение 6

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 прочитать 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 оценивания: 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.

Приложение 7

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 не обязательным к выполнению.

Приложение 8

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:

- наличие не менее 50 слов;
- соответствие написанного глоссария, изложенным требованиям памятки;
- оригинальность;
- ссылки на источники.

Приложение 9

Научная публикация по темам курса

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.

Приложение 10

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.

Приложение 11

Примерные задания для итоговой аттестации

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) Тяжелые 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).

Департамент культуры Администрации города Екатеринбурга

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

Кафедра актуальных культурных практик

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины Б1.О.03.03

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

Направление подготовки
50.03.01 Искусства и гуманитарные науки

Направленность (профиль)
**«Руководитель хореографических проектов.
Преподаватель хореографических дисциплин»**

Квалификация выпускника
Бакалавр

для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург
2024

Рабочая программа дисциплины (с изм. и доп.) составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки, утв. Приказом Минобрнауки России от 08.06.2017 № 532.

Разработчик(-и):

преподаватель кафедры актуальных культурных практик	Д.К. Бессонов
(должность, кафедра)	(И.О. Фамилия)

Рассмотрена и утверждена с изменениями и дополнениями на заседании кафедры актуальных культурных практик

протокол от 12.02.2026 (дата) № 07

Заведующий кафедрой	У.П. Ефремова
	(И.О. Фамилия)

Согласовано:

Заведующий Библиотечно-информационным центром	С.П. Кожинова
	(И.О. Фамилия)

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 М3 «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 – Способность 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 состоянию	**Знать:** – здоровьесберегающие технологии для сохранения индивидуального здоровья в учебной, профессиональной и социальной деятельности;

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
	индивидуального здоровья, здоровьесберегающих технологий, методов и средств физической культуры и спорта	– влияние физических нагрузок на формирование работоспособности. **Уметь:** – применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для сохранения работоспособности. **Владеть:** – здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности; – здоровьесберегающими приемами для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7	УК-7.3. Способен создавать условия для ведения здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**Знать:** – способы организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья. **Уметь:** – применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях. **Владеть:** – способами сохранения индивидуального здоровья

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
1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)	
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	–

Виды и объем учебной работы, перечень контрольных мероприятий	Очная форма обучения
2. График изучения дисциплины (курс, семестр)	
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. Общая физическая подготовка	**–**	**108**	**–**	**–**	**108**	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
Раздел 2. Общее физическое развитие	**–**	**108**	**–**	**–**	**108**	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
Контроль	**–**	**–**	**–**	**–**	**–**	**–**	**–**

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				
ИТОГО:	**–**	**216**	**–**	**–**	**216**	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 контролем преподавателя
	2.3. Развитие прыгучести	Знакомство с базовыми упражнениями для развития прыгучести: Прыжки, выпрыгивания. Постепенное

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		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 профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
УК-7	**Имеет представление:** – о здоровьесберегающих технологиях для сохранения индивидуального здоровья в учебной, профессиональной и социальной деятельности; – о влиянии физических нагрузок на формирование работоспособности; – о способах организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья	**Знает:** – здоровьесберегающие технологии для сохранения индивидуального здоровья в учебной, профессиональной и социальной деятельности; – влияние физических нагрузок на формирование работоспособности; – способы организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья	**Имеет глубокие знания:** – о здоровьесберегающих технологиях для сохранения индивидуального здоровья в учебной, профессиональной и социальной деятельности; – о влиянии физических нагрузок на формирование работоспособности; – о способах организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья
	Умеет: – применять отдельные здоровьесберегающие	**Умеет:** – применять здоровьесберегающие технологии, методы и	**Умеет:** – применять комплекс здоровьесберегающих

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	технологии, методы и средства физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – применять отдельные здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для сохранения работоспособности; – применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) основные способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях	средства физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для сохранения работоспособности; – применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях	технологий, методов и средств физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – применять комплекс здоровьесберегающих технологий, методов и средств физического воспитания для сохранения работоспособности; – применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) различные способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях
	Владеет: – основными здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности; – отдельными здоровьесберегающими приемами для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – отдельными способами сохранения индивидуального здоровья	**Владеет**: – здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности; – здоровьесберегающими приемами для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – способами сохранения индивидуального здоровья	**Владеет**: – различными здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности; – комплексом здоровьесберегающих приемов для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – различными способами сохранения 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	*Вопросы и задания:* 1. Сформулируйте и опишите термин быстрота. Приведите пример использования этого термина. 2. Что такое силовая выносливость? 3. Как замерить 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	*Вопросы и задания:* 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	*Вопросы и задания:* 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 коврике 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 повышения 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 детальности.

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 детальности;

– 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 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.

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 детальности;

– 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
Итого: Внутрисеместровый контроль 1		*23*	*35*
1.	Посещаемость	11	18
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий: сдача нормативов, тест Купера	1	5
3.	Доклады	10	12
Итого: Внутрисеместровый контроль 2		*45*	*70*
Промежуточная аттестация: Зачет		10	30
	ВСЕГО:	**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. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебник для вузов / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 176 с. (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16390-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/562457.

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 321 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19931-4. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566879.

3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/560410.

4. Ягодин, В. В. Основы спортивной этики : учебное пособие для вузов / В. В. Ягодин ; под научной редакцией З. В. Сенук. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 111 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-20706-4. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/558617.

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.

Приложение 1

Планы лекционных занятий

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Приложение 2

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)
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

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
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

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
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 шахматном порядке	8-12 м	3-5 подходов, скорость максимальная
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 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

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
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 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

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
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 рук	10-15 раз	Для каждой руки
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

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
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, упереться 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 пяток	10-15 раз	В медленном темпе
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.	10-15 раз	В медленном темпе

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
		Аналогично, сменив положение ног		
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 коленях, стопы на полу	Перенос ног в правую, левую сторону	10-15 раз	В каждую сторону

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

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
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 позвоночнике, дотянуться до правой ладони	8-10 раз	То же для левой ноги

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

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
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
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
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 ширине плеч	Стойка в упоре на полусогнутых руках	30-60 сек.	Статическое 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 поднимание туловища и прямых ног	15-16 раз	Локти развести в стороны
2	Лежа на животе, руки вверх	Попеременное поднимание 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	Поднимание туловища	15-16 раз	При поднимании туловища посмотреть вверх

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
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	Поднимание и опускание туловища вверх-вниз	15-16 раз	Темп средний
6	Стоя на четвереньках	Попеременное поднимание 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	Поднимание согнутых ног до касания коленями груди	14-15 раз	В медленном темпе
2	Лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища	Поднимание туловища до прямого угла	14-15 раз	Спина круглая, руки тянутся к коленям
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

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
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 руках мяч (предмет)	Подброс мяча вверх с хлопками ладонями перед собой и за спиной поочередно и ловлей мяча	5-10 раз	Выполнять максимально возможное количество хлопков

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
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 (предмет)	Метание в цель (стена, дерево и др.) с расстояния 3-5 м	8-12 раз	То же для другой руки

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
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
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

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	Примечание
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

Приложение 3

Планы лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Приложение 4

Комплексы здоровьесберегающих упражнений

Комплекс упражнений утренней гимнастики (для девушек)

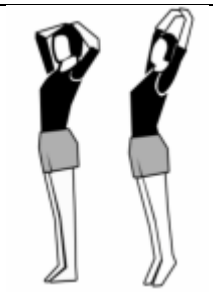
Схема выполнения упражнения	Описание выполнения упражнения
	Исходное положение (и. п.) – руки за голову (руки согнуты за головой, локти в стороны, сцепленные пальцы лежат на темени). Поднять руки вверх, ладони прогнуть вверх и потянуться – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. Повторить 4-6 раз
	И. п. – руки вверх, кисти расслаблены. Выполнить полуприсед, руки назад – выдох. Вернуться в и. п. – вдох. Повторить 8-10 раз
	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
	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
	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
	И. п. – сидя на стуле, руки вверх, ноги вытянуть вперед. Выполнить пружинистые наклоны вперед – выдох. Вернуться в и. п. – вдох. Повторить 4-6 раз

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

Комплекс упражнений утренней гимнастики (для юношей)

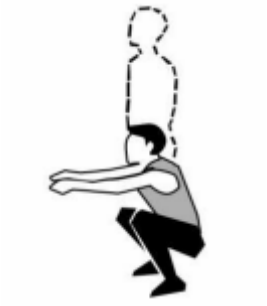
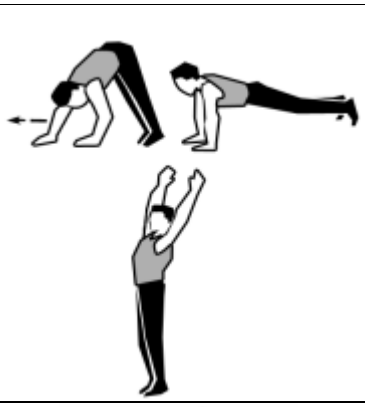
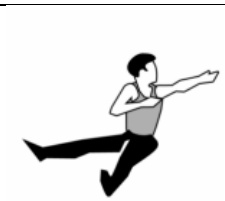
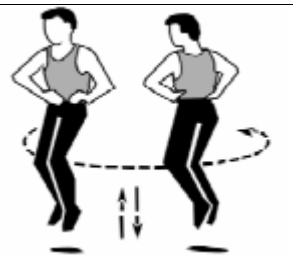
Схема выполнения упражнения	Описание выполнения упражнения
	И. п. – основная стойка (о. с.) – стоять прямо, без напряжения, пятки вместе, носки врозь, плечи развернуты, руки вдоль туловища, голова прямо. Поднять руки вверх – в стороны, отставить левую ногу назад на носок – вдох. Опустить руки через стороны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

Схема выполнения упражнения	Описание выполнения упражнения
	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
	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
	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
	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
	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

Приложение 5

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, спиной 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.

Приложение 6

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.

Приложение 7

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.

Департамент культуры Администрации города Екатеринбурга

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

Кафедра актуальных культурных практик

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины Б1.О.03.03

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Направление подготовки
50.03.01 Искусства и гуманитарные науки

Направленность (профиль)
**«Руководитель хореографических проектов.
Преподаватель хореографических дисциплин»**

Квалификация выпускника
Бакалавр

для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург
2024

Рабочая программа дисциплины (с изм. и доп.) составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки, утв. Приказом Минобрнауки России от 08.06.2017 № 532.

Разработчик(-и):

доцент кафедры актуальных культурных практик	В.М. Бурков
(должность, кафедра)	(И.О. Фамилия)
кандидат культурологии, доцент кафедры актуальных культурных практик	М.В. Шерман
(должность, кафедра)	(И.О. Фамилия)

Рассмотрена и утверждена с изменениями и дополнениями на заседании кафедры актуальных культурных практик

протокол от 12.02.2026 № 07

(дата)

Заведующий кафедрой У.П. Ефремова

(И.О. Фамилия)

Согласовано:

Заведующий Библиотечно-информационным центром С.П. Кожинова

(И.О. Фамилия)

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 М3 «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 – Способность 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	**Знать:** – 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. **Уметь:**

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		– применять техники игры в настольный теннис; – использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Владеть:** – необходимым уровнем профессионально-прикладной подготовленности

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
1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)	
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
2. График изучения дисциплины (курс, семестр)	
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. Подачи мяча в нападении	–	12	–	–	12	УК-7.3	Практические задания
Раздел 6. Подачи	–	12	–	–	12	УК-7.3	Практические задания
Раздел 7. Прием подач ударом	–	12	–	–	12	УК-7.3	Практические задания
Раздел 8. Подачи 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

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 13. Удар «топ-спин» – сверхкрученый удар	–	12	–	–	12	УК-7.3	Практические задания
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
Контроль	**–**	**–**	**–**	**–**	**–**	**–**	**–**
ИТОГО:	**–**	**216**	**–**	**–**	**216**	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

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, 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» – сверхкрученый удар	Удар «топ-спин» – сверхкрученый 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»	Совершенствование техники приёма
	плоский удар	Совершенствование техники приёма

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
Раздел 15	Тактика игры	Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. 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 профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
УК-7	**Имеет представление:** – об основах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; – об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования ;	**Знает:** – 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	**Имеет глубокие знания:** – об основах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; – об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания, возможности для саморазвития и

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	– об основах игры в настольный теннис		самосовершенствовании; – об основах игры в настольный теннис
	Умеет: – применять основные техники игры в настольный теннис; – использовать отдельные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Умеет:** – применять техники игры в настольный теннис; – использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Умеет:** – применять различные техники игры в настольный теннис; – использовать комплекс методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Владеть: – минимальным уровнем профессионально-прикладной подготовленности	**Владеть:** – уровнем профессионально-прикладной подготовленности	**Владеть:** – расширенным уровнем профессионально-прикладной подготовленности

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	*Вопросы и задания:* 1. Перечислите правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. 2. Продемонстрируйте упражнения для развития силы. 3. Продемонстрируйте упражнения для развития гибкости. 4. Продемонстрируйте упражнения для развития быстроты реакции
УК-7	УК-7.3	4, 5, 8	*Вопросы и задания:*

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			1. Продемонстрируйте атакующие и защитные удары. 2. Продемонстрируйте подачу мяча маятник», «челнок», «веер», «бумеранг» (в парах).
УК-7	УК-7.3	15	*Вопросы и задания:* 1. Опишите и продемонстрируйте одну из тактик игры в теннис

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 «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. Подачи. Подачи мяча в нападении;
6. Прием подач ударом:
7. Подачи 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 крученый удар.
11. Тактика игры
12. Удары, отличающиеся по длине полета мяча:
13. Удары по высоте отскока на стороне соперника

Практические задания к зачету

1. Подачи мяча в нападении;
2. Подачи:
3. Прием подач ударом:
4. Подачи 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 крученый 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
Итого: Внутрисеместровый контроль 1		*23*	*35*
1.	Посещаемость	12	18
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий	10	17
Итого: Внутрисеместровый контроль 2		*45*	*70*
Промежуточная аттестация: Зачет		10	30
ВСЕГО:		**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. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18609-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/565604.

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 321 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19931-4. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566879.

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. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

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.

Приложение 1

Планы лекционных занятий

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Приложение 2

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 : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18609-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/565604.

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 : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18609-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/565604.

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 быстроту 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 : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18609-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/565604.

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. Подачи 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 : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18609-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/565604.

Практическое занятие № 25-30. Подачи 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 : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18609-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/565604.

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 : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18609-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/565604.

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 : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18609-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/565604.

Практическое занятие № 43-48. Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»

План:

1. Подачи 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 : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18609-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/565604.

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 : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18609-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/565604.

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 : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18609-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/565604.

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 : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18609-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/565604.

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 : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18609-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/565604.

Практическое занятие № 73-78. Удар «топ-спин» – сверхкрученый удар

План:

1. Удар «топ-спин» – сверхкрученый 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 : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18609-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/565604.

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 : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18609-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/565604.

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 : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18609-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/565604.

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 : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18609-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/565604.

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 : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18609-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/565604.

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 : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18609-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/565604.

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 я 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 : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18609-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/565604.

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 : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18609-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/565604.

Приложение 3

Планы лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Департамент культуры Администрации города Екатеринбурга

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

Кафедра актуальных культурных практик

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины Б1.О.03.03

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

Направление подготовки
50.03.01 Искусства и гуманитарные науки

Направленность (профиль)
**«Руководитель хореографических проектов.
Преподаватель хореографических дисциплин»**

Квалификация выпускника
Бакалавр

для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург
2024

Рабочая программа дисциплины (с изм. и доп.) составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки, утв. Приказом Минобрнауки России от 08.06.2017 № 532.

Разработчик(-и):

преподаватель кафедры актуальных культурных практик	А.О. Сенник
(должность, кафедра)	(И.О. Фамилия)
кандидат культурологии, доцент кафедры актуальных культурных практик	М.В. Шерман
(должность, кафедра)	(И.О. Фамилия)

Рассмотрена и утверждена с изменениями и дополнениями на заседании кафедры актуальных культурных практик

протокол от 12.02.2026 № 07

(дата)

Заведующий кафедрой	У.П. Ефремова
	(И.О. Фамилия)

Согласовано:

Заведующий Библиотечно-информационным центром	С.П. Кожинова
	(И.О. Фамилия)

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:

– 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 М3 «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 – Способность 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	**Знать:** – приемы поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивно-бального танца; – основные понятия здоровьесберегающей деятельности; – способы и приемы самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности; – основы танцевальные элементы спортивно-бального танца. **Уметь:**

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		– поддерживать физический тонус и укреплять здоровье средствами спортивно-бального танца; – определять уровень развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности; – определять состояние своего физического здоровья в процессе танцевальной деятельности; – исполнять основные элементы и вариации спортивно-бальных танцев. **Владеть**: – 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
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	**Знать:** – влияние танцевальных физических нагрузок на формирование работоспособности, социальной и профессиональной деятельности. **Уметь:** – применять танцевальные физические нагрузки для формирования работоспособности и для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Владеть:** – навыками воспроизведения танцевальных движений, способствующих формированию работоспособности, осуществлению полноценной социальной и профессиональной деятельности

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
1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)	
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
2. График изучения дисциплины (курс, семестр)	
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: Практические занятия	Занятия семинарского типа: Лабораторные работы	Самостоятельная работа	Всего часов		
Д класс. Второй уровень сложности. Соединение фигур европейской программы. Составление вариаций							спортивном мероприятии; демонстрация результатов при выполнении практических заданий
Контроль	–	–	–	–	**4**	УК-7.1; УК-7.2.1	–
ИТОГО:	–	**108**	–	–	**112**	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 использование 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	Основные элементы. Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев.

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
	фокстрота (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 (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
	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
	1.1-1.5 (выполнение вариаций по памяти в медленном темпе)	Отработка вариаций, закрепление и координация движений, техничное исполнение, наработка силы ног, спины, рук
	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 профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
УК-7	**Имеет представление:** – о приемах поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами	**Знает:** – приемы поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивно-бального танца;	**Имеет глубокие знания:** – о приемах поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	спортивно-бального танца; – об основных понятиях здоровьесберегающей деятельности; – о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности; – об основных танцевальных элементы спортивно-бального танца; – о влиянии танцевальных физических нагрузок на формирование работоспособности, социальной и профессиональной деятельности	– основные понятия здоровьесберегающей деятельности; – 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	спортивно-бального танца; – об основных понятиях здоровьесберегающей деятельности; – о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности; – об основных танцевальных элементы спортивно-бального танца; – о влиянии танцевальных физических нагрузок на формирование работоспособности, социальной и профессиональной деятельности
	Умеет: – с помощью поддерживать физический тонус и укреплять здоровье средствами спортивно-бального танца; – с помощью определять уровень развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности; – с помощью определять состояние своего физического здоровья в процессе	**Умеет:** – поддерживать физический тонус и укреплять здоровье средствами спортивно-бального танца; – определять уровень развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности; – определять состояние своего физического здоровья в процессе танцевальной деятельности; – исполнять основные элементы и вариации спортивно-бальных танцев;	**Умеет:** – в системе поддерживать физический тонус и укреплять здоровье средствами спортивно-бального танца; – эффективно определять уровень развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности; – в системе определять состояние своего физического здоровья в процессе танцевальной деятельности; – эффективно исполнять основные

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	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	– применять танцевальные физические нагрузки для формирования работоспособности и для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	элементы и вариации спортивно-бальных танцев; – в системе применять танцевальные физические нагрузки для формирования работоспособности и для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Владеет: – 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 способами	**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 определения состояние своего физического здоровья в процессе танцевальной деятельности; – способами выполнения танцевальных элементов спортивно-бального танца; – навыками воспроизведения	**Владеет:** – 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 танцевальных элементов спортивно-бального танца; – выраженными навыками

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	выполнения танцевальных элементов спортивно-бального танца; – невыраженными навыками воспроизведения танцевальных движений, способствующих формированию работоспособности, осуществлению полноценной социальной и профессиональной деятельности	танцевальных движений, способствующих формированию работоспособности, осуществлению полноценной социальной и профессиональной деятельности	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	*Вопросы и задания:* 1. Сформулируйте и дайте определение термину «фокстрот». 2. Как замерить 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	*Вопросы и задания:* 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) 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	*Практическое задание:* 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. Особенностей 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 адаптаций 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 адаптаций 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
Итого: Внутрисеместровый контроль 1		*23*	*35*
1.	Посещаемость	11	18
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий	1	5
3.	Участие в танцевально-спортивном мероприятии	10	12
Итого: Внутрисеместровый контроль 2		*45*	*70*
Промежуточная аттестация: Зачет		10	30
ВСЕГО:		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. Богданов, Г. Ф. Народный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.

2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.

3. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

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. 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.

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

8. 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.

9. 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.

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

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 / Б. Эча. – СПб. : Лань, Планета музыки, 2014. – 72 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/50689.

13. 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.

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.

Приложение 1

Планы лекционных занятий

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Приложение 2

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. Богданов, Г. Ф. Народный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.
2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.
3. Максин, А. Изучение бальных танцев : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/1962.
4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

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. Богданов, Г. Ф. Народный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN

978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.

2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.

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

4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

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, Перо, Тройной шаг – Three Step, Натуральный поворот – Natural Turn, Обратный поворот – Reverse Turn , Перо 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. Богданов, Г. Ф. Народный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.

2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.

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

4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

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 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 фолловей и слип пивот – FallawayReverseandSlipPivot, Натуральный ховер телемарк – Natural Hover Telemark,

Оборудование и материалы:

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

Литература:

1. Богданов, Г. Ф. Народный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.

2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.

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

4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

Практическое занятие № 21-25. Тема «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 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 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. Богданов, Г. Ф. Народный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.

2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.

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

4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

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. Богданов, Г. Ф. Народный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.

2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.

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

4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

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, 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, 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 (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. Богданов, Г. Ф. Народный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.

2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.

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

4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

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 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, 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, 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 (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. Богданов, Г. Ф. Народный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.

2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.

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

4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

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 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, 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, 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 (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. Богданов, Г. Ф. Народный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.

2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.

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

4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

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 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, 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, 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 (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. Богданов, Г. Ф. Народный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.

2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.

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

4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

Приложение 3

Планы лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Приложение 4

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.

Департамент культуры Администрации города Екатеринбурга

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

Кафедра актуальных культурных практик

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины Б1.О.03.03

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «СПОРТИВНЫЙ ТАНЕЦ»

Направление подготовки
50.03.01 Искусства и гуманитарные науки

Направленность (профиль)
**«Руководитель хореографических проектов.
Преподаватель хореографических дисциплин»**

Квалификация выпускника
Бакалавр

для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург
2024

Рабочая программа дисциплины (с изм. и доп.) составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки, утв. Приказом Минобрнауки России от 08.06.2017 № 532.

Разработчик(-и):

преподаватель кафедры актуальных культурных практик	А.О. Сенник
(должность, кафедра)	(И.О. Фамилия)
кандидат культурологии, доцент кафедры актуальных культурных практик	М.В. Шерман
(должность, кафедра)	(И.О. Фамилия)

Рассмотрена и утверждена с изменениями и дополнениями на заседании кафедры актуальных культурных практик

протокол от 12.02.2026 № 07

(дата)

Заведующий кафедрой	У.П. Ефремова
	(И.О. Фамилия)

Согласовано:

Заведующий Библиотечно-информационным центром	С.П. Кожинова
	(И.О. Фамилия)

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:

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

Компетенции, формируемые в рамках изучения данной дисциплины:

УК-7 – Способность 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	**Знать:** – приемы поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивного танца; – основные понятия здоровьесберегающей деятельности; – способы и приемы самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности; – основы танцевальные элементы спортивного танца. **Уметь:**

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		– поддерживать физический тонус и укреплять здоровье средствами спортивного танца; – определять уровень развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности; – определять состояние своего физического здоровья в процессе танцевальной деятельности; – исполнять основные элементы и вариации спортивных танцев. **Владеть**: – приемами поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивного 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 спортивного танца
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	**Знать:** – влияние танцевальных физических нагрузок на формирование работоспособности, социальной и профессиональной деятельности. **Уметь:** – применять танцевальные физические нагрузки для формирования работоспособности и для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Владеть:** – навыками воспроизведения танцевальных движений, способствующих формированию работоспособности, осуществлению полноценной социальной и профессиональной деятельности

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
1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)	
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
2. График изучения дисциплины (курс, семестр)	
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. Основные методы изучения спортивных танцев. Базовая техника Латиноамериканских танцев. Первый уровень сложности	–	54	–	–	54	УК-7.1	Участие в танцевально-спортивном мероприятии; демонстрация результатов при выполнении практических заданий
Раздел 2. Техника латиноамериканских танцев, Д класс.	–	54	–	–	54	УК-7.2.1	Участие в танцевально-спортивном

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: Практические занятия	Занятия семинарского типа: Лабораторные работы	Самостоятельная работа	Всего часов		
Второй уровень сложности. Соединение фигур латиноамериканской программы. Составление вариаций							мероприятии; демонстрация результатов при выполнении практических заданий
Контроль	–	–	–	–	**4**	УК-7.1; УК-7.2.1	–
ИТОГО:	–	**108**	–	–	**112**	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 танцам	Основы спортивных танцев: постановка корпуса, позиции рук, особенности работы стопы, постановка и взаимодействие в паре, принцип исполнения базовых движений и фигур латиноамериканских танцев. Методика построения уроков спортивного танца, терминология
	1.2. Основные элементы танца Ча-ча-ча (разучивание)	Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев
	1.3. Основные элементы танца Самба (разучивание)	Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев
	1.4 Основные элементы танца Румба (разучивание)	Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев
	1.5 Основные элементы танца «Джайв» (разучивание)	Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев
	1.6 Основные элементы Пасодобля (разучивание)	Изучение основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев.

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		Изучение вариаций пройденных танцев, базовых связок и методики их исполнения танцев. Добавление основных шагов и элементов движений. Отработка вариаций, закрепление и координация движений, усложнение композиции и темпа. Отработка вариаций, закрепление и координация движений, выполнение вариаций по памяти в максимальном темпе и объеме
Раздел 2	Д класс (1.1-1.5) (разучивание)	Изучение фигур программы 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 композиции и темпа
	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
	1.1-1.5 (выполнение вариаций по памяти в медленном темпе)	Отработка вариаций, закрепление и координация движений, техничное исполнение, наработка силы ног, спины, рук
	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 профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
УК-7	**Имеет представление:** – о приемах поддержания физического тонуса и	**Знает:** – приемы поддержания физического тонуса и укрепления здоровья	**Имеет глубокие знания:** – о приемах поддержания физического тонуса и

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	укрепления здоровья человека средствами спортивного танца; – об основных понятиях здоровьесберегающей деятельности; – о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности; – об основных танцевальных элементы спортивного танца; – о влиянии танцевальных физических нагрузок на формирование работоспособности, социальной и профессиональной деятельности	человека средствами спортивного танца; – основные понятия здоровьесберегающей деятельности; – 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	укрепления здоровья человека средствами спортивного танца; – об основных понятиях здоровьесберегающей деятельности; – о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности в процессе танцевальной деятельности; – об основных танцевальных элементы спортивного танца; – о влиянии танцевальных физических нагрузок на формирование работоспособности, социальной и профессиональной деятельности
	Умеет: – с помощью поддерживать физический тонус и укреплять здоровье средствами спортивного танца; – с помощью определять уровень развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности; – с помощью определять состояние своего физического здоровья в процессе	**Умеет:** – поддерживать физический тонус и укреплять здоровье средствами спортивного танца; – определять уровень развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности; – определять состояние своего физического здоровья в процессе танцевальной деятельности; – исполнять основные элементы и вариации спортивных танцев;	**Умеет:** – в системе поддерживать физический тонус и укреплять здоровье средствами спортивного танца; – эффективно определять уровень развития своих физических возможностей в процессе танцевальной деятельности; – в системе определять состояние своего физического здоровья в процессе танцевальной деятельности;

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	танцевальной деятельности; – с помощью исполнять основные элементы и вариации спортивных танцев; – с помощью применять танцевальные физические нагрузки для формирования работоспособности и для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	– применять танцевальные физические нагрузки для формирования работоспособности и для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	– эффективно исполнять основные элементы и вариации спортивных танцев; – в системе применять танцевальные физические нагрузки для формирования работоспособности и для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Владеет: – основными приемами поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивного 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 способами выполнения танцевальных	**Владеет:** – приемами поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивного 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 спортивного танца; – навыками воспроизведения танцевальных движений, способствующих формированию	**Владеет:** – комплексом приемов поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами спортивного 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 танцевальных элементов спортивного танца; – выраженными навыками воспроизведения танцевальных движений, способствующих

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

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-7	УК-7.1; УК-7.2.1	1.1, 1.3	*Вопросы и задания:* 1. Сформулируйте и опишите термин «пасадобль». Приведите пример комбинаций. 2. Как замерить пульс во время тренировочного процесса? 3. Продемонстрируйте комбинацию из танца Самбо. 4. Как правильно дышать при выполнении упражнения?
УК-7	УК-7.1; УК-7.2.1	Все	*Вопросы и задания:* 1. Продемонстрируйте упражнения разминки. 2. Продемонстрируйте отдельные движения 3 спортивных танцев на ваш выбор

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	*Практическое задание:* 1. Составить комбинации на базе латиноамериканской программы современных спортивных танцев.

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			2. Самостоятельный практический показ танцевальных комбинаций латиноамериканской программы спортивных танцев

Примерные контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация (зачет) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Спортивный 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 Латиноамериканской программы.
2. Основные понятия, цели и задачи физического воспитания.
3. Основы совершенствования физических качеств в процессе танцевальной деятельности.
4. Основные физические качества человека.
5. Особенностей 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 спортивного танца в XX, XXI веке на примере латинских танцев.
11. Основные элементы ча-ча-ча.
12. Основные элементы Самбо
13. Основные элементы Пасадобля.
14. Основные элементы Румбы.

Примерные практические задания к зачету

1. Исполнение танца: Ча-ча-ча.
2. Исполнение танца: Самба.
3. Исполнение танца: Румба.
4. Исполнение танца: Джайв.
5. Исполнение танца: Пасодобль.

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 адаптаций 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 полноценной социальную и профессиональной 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 адаптаций 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 полноценной социальную и профессиональной 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 спортивного 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
Итого: Внутрисеместровый контроль 1		*23*	*35*
1.	Посещаемость	11	18
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий	1	5
3.	Участие в танцевально-спортивном мероприятии	10	12
Итого: Внутрисеместровый контроль 2		*45*	*70*
Промежуточная аттестация: Зачет		10	30
	ВСЕГО:	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

4. Богданов, Г. Ф. ародный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.

5. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.

6. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

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

7. 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.

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

9. 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.

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. Уолтер, Л. Техника латиноамериканских танцев / Л. Уолтер. – М. : Артис, 2008. – 187 с.

12. 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.

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

14. 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.

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.

Приложение 1

Планы лекционных занятий

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Приложение 2

Планы практических (семинарских) занятий

Практическое занятие № 1-4. 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. Богданов, Г. Ф. ародный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.
2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.
3. Максин, А. Изучение бальных танцев : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/1962.
4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

Практическое занятие № 5-8. Тема «Ча-ча-ча»

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 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. Богданов, Г. Ф. ародный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.

2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.

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

4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

Практическое занятие № 9-12. Тема «Самба»

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 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 – TravellingVoltatoLeft, toRight, с поворотом влево, с поворотом вправо – TurningtoLeft, TurningtoRight,

Оборудование и материалы:

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

Литература:

1. Богданов, Г. Ф. ародный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.

2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.

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

4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

Практическое занятие № 13-16. Тема «Румба»

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 движения – Закрытое – Basic Movements – Closed, Открытое – На месте – Альтернативное – Open – In place – Alternative.

3. Прогресс.ходвперед, назад (вЗПилиОП) – Progressive Walks fwd, Нью-Йорк, вЛБПилиПБП, New York to Left or Right Side Position.

4. Чек из открытой ПП или КПП,

5. Спотповоротвправо, влевовключая Spot Turns to R; to L, including

Оборудование и материалы:

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

Литература:

1. Богданов, Г. Ф. ародный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.

2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.

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

4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

Практическое занятие № 17-20. Тема «Джайв»

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 основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев: Шассе влево, вправо, двойной или одинарный шаг, Основное движение на месте – Basic in Place.

3. Фолловей движение, Фолловей рокк – BasicinFallaway (FallawayRock), Фолловей 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. Богданов, Г. Ф. ародный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.

2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.

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

4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

Практическое занятие № 21-24 Тема «Пасодобль»

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 основных шагов, базовых элементов, движений и методики исполнения танцев: Аппель – Appel, Основное движение – Марш – Сюр Плейс – BasicMovement – March – SurPlace, Шассе вправо, влево, включая подъем -ChassestoR&L, includingElevations, Дрег – Drag.
3. Перемещение, Атака – Deplacement – (Attack) Променадное звено, включая PromenadeLink – including, Закрытый променад - ClosedPromenade.
4. Экарт, Фолловей Виск – Ecart (FallawayWhisk) Променад – Promenade.
5. Разделение – Separation, Разделение с ходами плаща дамы – SeparationwithLady'sCapeWalks, Фолловей окончание к разделению – FallawayEndingtoSeparation.
6. Соединение учебных вариаций

Оборудование и материалы:

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

Литература:

1. Богданов, Г. Ф. ародный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.
2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.
3. Максин, А. Изучение бальных танцев : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/1962.
4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

Практическое занятие № 25-28. 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), (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 самбы, ча-ча-ча, румбы, джайва, пасодобля.
3. Добавление основных шагов и элементов движений. Соединение учебных вариаций.

Оборудование и материалы:

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

Литература:

1. Богданов, Г. Ф. ародный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.

2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.

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

4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

Практическое занятие № 29-32. 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. Вариации самбы – отработка и закрепление материала.
3. Вариации ча-ча-ча– отработка и закрепление материала.
4. Вариации румбы– отработка и закрепление материала.
5. Вариации джайва– отработка и закрепление материала.
6. Вариации пасодобля– отработка и закрепление материала.

Оборудование и материалы:

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

Литература:

1. Богданов, Г. Ф. ародный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.

2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.

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

4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

Практическое занятие № 33-36. 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 лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Вариации самбы – отработка и закрепление материала.
3. Вариации ча-ча-ча – отработка и закрепление материала.
4. Вариации румбы – отработка и закрепление материала.
5. Вариации джайва – отработка и закрепление материала.

6. Вариации пасодобля – 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. Богданов, Г. Ф. ародный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.

2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.

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

4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

Практическое занятие № 37-40. Раздел 2. Тема «Соединение элементов в вариации Д класса»

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 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.

3. 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.

4. 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.

5. Вариации джайва – Толчок левым плечом, бедром – Left Shoulder Shove (Hip Bamp), Хлыст – Whip, Американский спин – American Spin , Променадные ходы (медленные и быстрые) – Promenade Walks.

6. Вариации пасодобля– Восемь – Huit, Шестнадцать – Sixteen, Променад в контрпроменад – PromenadetoCounterPromenade, Большой круг – Grand Circle, Открытый телемарк – OpenTelemark, Твист поворот – TwistTurn. Ля пассе, Бандерильяс – Banderillas, Обратный фолловей – FallawayReverse, Испанская линия – Spanish Line, Фламенко тепс – Flamenco Taps, Методы смены ног: Methods of Changing Feet: – задержка на один удар, Синкопированный сюр плейс, Синкопированное шассе.

Оборудование и материалы:

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

Литература:

1. Богданов, Г. Ф. ародный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.

2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.

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

4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

Практическое занятие № 41-44. Тема «Выполнение вариаций 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 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.

3. 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.

4. 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.

5. Вариации джайва – Толчок левым плечом, бедром – Left Shoulder Shove (Hip Bamp), Хлыст – Whip, Американский спин – American Spin, Променадные ходы (медленные и быстрые) – Promenade Walks.

6. Вариации пасодобля – Восемь – Huit, Шестнадцать – Sixteen, Променад в контрпроменад – PromenadetoCounterPromenade, Большой круг – Grand Circle, Открытый телемарк – OpenTelemark, Твист поворот – TwistTurn. Ля пассе, Бандерильяс – Banderillas, Обратный фолловей – FallawayReverse, Испанская линия – Spanish Line, Фламенко тепс – Flamenco Taps, Методы смены ног: Methods of Changing Feet: – задержка на один удар, Синкопированный сюр плейс, Синкопированное шассе.

Оборудование и материалы:

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

Литература:

1. Богданов, Г. Ф. ародный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.

2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее

образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.

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

4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

Практическое занятие № 45-48. 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 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.

3. 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.

4. 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.

5. Вариации джайва – Толчок левым плечом, бедром – Left Shoulder Shove (Hip Bamp), Хлыст – Whip, Американский спин – American Spin , Променадные ходы (медленные и быстрые) – Promenade Walks.

6. Вариации пасодобля – Восемь – Huit, Шестнадцать – Sixteen, Променад в контрпроменад – PromenadetoCounterPromenade, Большой круг – Grand Circle, Открытый телемарк – OpenTelemark, Твист поворот – TwistTurn. Ля пассе, Бандерильяс – Banderillas, Обратный фолловей – FallawayReverse, Испанская линия – Spanish Line, Фламенко тепс – Flamenco Taps, Методы смены ног: Methods of Changing Feet: – задержка на один удар, Синкопированный сюр плейс, Синкопированное шассе .

Оборудование и материалы:

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

Литература:

1. Богданов, Г. Ф. ародный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.

2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.

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

4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 144 с. – (Антология мысли). –

ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

Практическое занятие № 49-50. 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 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.
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 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.
6. Вариации джайва – Толчок левым плечом, бедром – Left Shoulder Shove (Hip Bamp), Хлыст – Whip, Американский спин – American Spin , Променадные ходы (медленные и быстрые) – Promenade Walks.
7. Вариации пасодобля – Восемь – Huit, Шестнадцать – Sixteen, Променад в контрпроменад – PromenadetoCounterPromenade, Большой круг – Grand Circle, Открытый телемарк – OpenTelemark, Твист поворот – TwistTurn. Ля пассе, Бандерильяс – Banderillas, Обратный фолловей – FallawayReverse, Испанская линия – Spanish Line, Фламенко тепс – Flamenco Taps, Методы смены ног: Methods of Changing Feet: – задержка на один удар, Синкопированный сюр плейс, Синкопированное шассе.

Оборудование и материалы:

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

Литература:

1. Богданов, Г. Ф. ародный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.
2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.
3. Максин, А. Изучение бальных танцев : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/1962.
4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

Практическое занятие № 51. 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 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 самбы – ритм баунс – Rhythm Bounce, Бота фого в продвижении, – Travelli ng 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.
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 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.
6. Вариации джайва – Толчок левым плечом, бедром – Left Shoulder Shove (Hip Bamp), Хлыст – Whip, Американский спин – American Spin, Променадные ходы (медленные и быстрые) – Promenade Walks.
7. Вариации пасодобля – Восемь – Huit, Шестнадцать – Sixteen, Променад в контрпроменад – PromenadetoCounterPromenade, Большой круг – Grand Circle, Открытый телемарк – OpenTelemark, Твист поворот – TwistTurn. Ля пассе, Бандерильяс – Banderillas, Обратный фолловей – FallawayReverse, Испанская линия – Spanish Line, Фламенко тепс – Flamenco Taps, Методы смены ног: Methods of Changing Feet: – задержка на один удар, Синкопированный сюр плейс, Синкопированное шассе.

Оборудование и материалы:

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

Литература:

1. Богданов, Г. Ф. ародный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.
2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.
3. Максин, А. Изучение бальных танцев : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/1962.
4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

Практическое занятие № 52-53. 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 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 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.
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 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.
6. Вариации джайва – Толчок левым плечом, бедром – Left Shoulder Shove (Hip Bamp), Хлыст – Whip, Американский спин – American Spin, Променадные ходы (медленные и быстрые) – Promenade Walks.
7. Вариации пасодобля – Восемь – Huit, Шестнадцать – Sixteen, Променад в контрпроменад – PromenadetoCounterPromenade, Большой круг – Grand Circle, Открытый телемарк – OpenTelemark, Твист поворот – TwistTurn. Ля пассе, Бандерильяс – Banderillas, Обратный фолловей – FallawayReverse, Испанская линия – Spanish Line, Фламенко тепс – Flamenco Taps, Методы смены ног: Methods of Changing Feet: – задержка на один удар, Синкопированный сюр плейс, Синкопированное шассе.

Оборудование и материалы:

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

Литература:

1. Богданов, Г. Ф. ародный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.
2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.
3. Максин, А. Изучение бальных танцев : учебное пособие / А. Максин. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 48 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/1962.
4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

Практическое занятие № 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 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 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.

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 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.

6. Вариации джайва – Толчок левым плечом, бедром - Left Shoulder Shove (Hip Bamp), Хлыст – Whip, Американский спин – American Spin, Променадные ходы (медленные и быстрые) – Promenade Walks.

7. Вариации пасодобля – Восемь – Huit, Шестнадцать – Sixteen, Променад в контрпроменад – PromenadetoCounterPromenade, Большой круг – Grand Circle, Открытый телемарк – OpenTelemark, Твист поворот – TwistTurn. Ля пассе, Бандерильяс – Banderillas, Обратный фолловей – FallawayReverse, Испанская линия – Spanish Line, Фламенко тепс – Flamenco Taps, Методы смены ног: Methods of Changing Feet: – задержка на один удар, Синкопированный сюр плейс, Синкопированное шассе.

Оборудование и материалы:

Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.

Литература:

1. Богданов, Г. Ф. ародный танец : учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 341 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13571-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556335.

2. Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра : учебник для вузов / А. И. Зыков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 115 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14099-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567365.

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

4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 144 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-10709-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566107.

Приложение 3

Планы лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Приложение 4

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 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.

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.

Департамент культуры Администрации города Екатеринбурга

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

Кафедра актуальных культурных практик

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины Б1.О.03.03

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «ФИТНЕС»

Направление подготовки
50.03.01 Искусства и гуманитарные науки

Направленность (профиль)
**«Руководитель хореографических проектов.
Преподаватель хореографических дисциплин»**

Квалификация выпускника
Бакалавр

для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург
2024

Рабочая программа дисциплины (с изм. и доп.) составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки, утв. Приказом Минобрнауки России от 08.06.2017 № 532.

Разработчик(-и):

преподаватель кафедры актуальных культурных практик	Д.К. Бессонов
(должность, кафедра)	(И.О. Фамилия)

Рассмотрена и утверждена с изменениями и дополнениями на заседании кафедры актуальных культурных практик

протокол от 12.02.2026 (дата) № 07

Заведующий кафедрой	У.П. Ефремова
	(И.О. Фамилия)

Согласовано:

Заведующий Библиотечно-информационным центром	С.П. Кожинова
	(И.О. Фамилия)

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

Компетенции, формируемые в рамках изучения данной дисциплины:

УК-7 – Способность 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 состоянию индивидуального здоровья,	**Знать:** – основные упражнения для поддержания для поддержания здоровья и работоспособности – здоровьесберегающие технологии для сохранения индивидуального здоровья в

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
	здоровьесберегающих технологий, методов и средств физической культуры и спорта	учебной, профессиональной и социальной деятельности; – влияние физических нагрузок на формирование работоспособности средствами физической культуры и спорта **Уметь:** – применять упражнения для поддержания физической активности и работоспособности – применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для сохранения работоспособности. **Владеть:** – комплексом упражнений, способствующих поддержанию здоровья и работоспособности; – здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности; – здоровьесберегающими приемами для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7	УК-7.3. Способен создавать условия для ведения здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**Знать:** – способы организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья. **Уметь:** – применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях. **Владеть:** – способами сохранения индивидуального здоровья

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
1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)	
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	–
2. График изучения дисциплины (курс, семестр)	
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. Поддержание здорового образа жизни и работоспособности организма.	**–**	**54**	**–**	–	**54**	УК-7.2.1; УК-7.3	Доклад, фронтальный опрос, тестовые практические задания, выполнение практических заданий занятия
1.1. Оздоровительные комплексы упражнений	**–**	54	–	–	54	УК-7.2.1; УК-7.3	Доклад, фронтальный опрос, тестовые практические

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				
							задания, выполнение практических заданий занятия
Раздел 2. Основные виды аэробики.	**–**	**108**	**–**	**–**	**108**	УК-7.2.1; УК-7.3	Доклад, фронтальный опрос, тестовые практические задания, выполнение практических заданий занятия
2.1. Классическая аэробика	–	54	–	–	54	УК-7.2.1; УК-7.3	Доклад, фронтальный опрос, тестовые практические задания, выполнение практических заданий занятия
2.2. Степ-аэробика	–	54	–	–	54	УК-7.2.1; УК-7.3	Доклад, фронтальный опрос, тестовые практические задания, выполнение практических заданий занятия
Раздел 3. Пилатес	**–**	**54**	**–**	**–**	**54**	УК-7.2.1; УК-7.3	Доклад, фронтальный опрос, тестовые практические задания, выполнение практических заданий занятия

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				
3.1. Пилатес, основные комплексы	–	54	–	–	54	УК-7.2.1; УК-7.3	Доклад, фронтальный опрос, тестовые практические задания, выполнение практических заданий занятия
Контроль	**–**	**–**	**–**	**–**	**4**	УК-7.2.1; УК-7.3	ведение дневника посещаемости культурных событий, мероприятий в течение семестра
ИТОГО:	**–**	**216**	**–**	**–**	**216**	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. Оздоровительные комплексы упражнений	Знакомство с оздоровительными комплексами упражнений для обеспечения процесса здоровьесбережения, а также поддержания учебной, профессиональной, социально активности и энергичности в целях повышения уровня работоспособности и качества труда: гимнастика для профилактики гиподинамии, гимнастика для улучшения осанки, упражнения для суставов ног в положении стоя, упражнения для позвоночника и тазобедренных суставов в положении лёжа. Зарядка: комплекс упражнений для здоровьесбережения
Раздел 2	2.1. Классическая аэробика	Знакомство с базовыми комплексами упражнений классической аэробики: «Двигаемся вместе», «Сильные ноги», «Маленький дельфин», «Быстрые ноги»,

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		«Весёлые мячи», «Цветущий сад», «Клад в земле», «Пузырьки». Постепенное увеличение нагрузки и выполнение студентами упражнений самостоятельно под контролем преподавателя
	2.2. Степ-аэробика	Знакомство с базовыми упражнениями степ-аэробики: Basic step, V-step, Over the top или Over, Straddle, Turn step, Tap up, Knee up, Step kick, Step curl, Step lift, L-step. Выполнение основных тренировочных комплексов степ-аэробики отражённых в практических занятиях № 55-81. Постепенное увеличение нагрузки и выполнение студентами упражнений самостоятельно, под контролем преподавателя
Раздел 3	3.1. Пилатес, основные комплексы	Знакомство с базовыми упражнениями оздоровительной системы пилатес: сотня, скручивание наверх, скручивание ног за голову, куги ногой, перекаты на спине, растягивание ног поочередно, растягивание ног одновременно, растягивание спины вперед, кресло-качалка, штопор, пила, ныряющий лебедь, захлёст одной ногой, захлёст двумя ногами, вытяжение шеи, ножницы, велосипед, мостик на плечах, скручивание спины, перочинный нож, серия упражнений на боку, вперед – назад, вверх – вниз, малые круги, пассе в сторону, подъем на внутреннюю поверхность бедра, подъем на внутреннюю поверхность бедра, велосипед на боку, головоломка, круги ногами, плавание, подъем ноги вверх в упоре лежа, подъем ноги вверх в упоре сзади, подъемы ног, стоя на коленях, планка на боку / вытяжение бока, бумеранг, тюлень, краб, перекаты на животе, управление равновесием, отжимание. Постепенное увеличение нагрузки и выполнение студентами упражнений самостоятельно, под контролем преподавателя

Тематика практических работ представлена в приложениях 1-12.

3.3. Применяемые образовательные технологии

При проведении учебных занятий используются следующие педагогические технологии: интерактивные практические занятия, групповые дискуссии, 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 профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
УК-7	**Имеет представление:** – о некоторых упражнениях, поддерживающих здоровье и работоспособность; – О базовых упражнениях, – о здоровье сберегающих технологиях для сохранения индивидуального здоровья в учебной, профессиональной и социальной деятельности; – о влиянии физических нагрузок на формирование работоспособности; – о способах организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья	**Знает:** – о базовых упражнениях, поддерживающих здоровье и работоспособность; – здоровьесберегающие технологии для сохранения индивидуального здоровья в учебной, профессиональной и социальной деятельности; – влияние физических нагрузок на формирование работоспособности; – способы организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья	**Имеет глубокие знания:** – о комплексе упражнений, поддерживающих здоровье и работоспособность; – о здоровьесберегающих технологиях для сохранения индивидуального здоровья в учебной, профессиональной и социальной деятельности; – о влиянии физических нагрузок на формирование работоспособности; – о способах организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья
	Умеет: – применять некоторые упражнения для поддержания физической активности и работоспособности; – применять отдельные	**Умеет:** – применять основные упражнения для поддержания физической активности и работоспособности; – применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического	**Умеет:** – применять комплекс упражнений для поддержания физической активности и работоспособности; – применять комплекс здоровьесберегающих технологий, методов и средств физического

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – применять отдельные здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для сохранения работоспособности; – применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) основные способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях	воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для сохранения работоспособности; – применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях	воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – применять комплекс здоровьесберегающих технологий, методов и средств физического воспитания для сохранения работоспособности; – применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) различные способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях
	Владеет: – отдельными упражнениями, влияющих на поддержание здоровья и работоспособности; – основными здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности; – отдельными здоровьесберегающими приемами для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	**Владеет**: – основным набором упражнений, способствующих поддержанию здоровья и работоспособности; – здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности; – здоровьесберегающими приемами для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – способами сохранения	**Владеет**: – комплексом упражнений, способствующих поддержанию здоровья и работоспособности; – различными здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности; – комплексом здоровьесберегающих приемов для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	– отдельными способами сохранения индивидуального здоровья	индивидуального здоровья	– различными способами сохранения 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	*Вопросы и задания:* 1. Сформулируйте и опишите термин выносливость. Приведите пример использования этого термина. 2. Что такое классическая аэробика? 3. Продемонстрируйте упражнение с мячом, в рамках раздела классической аэробики. 4. Продемонстрируйте упражнение для развития силы ног. 5. Как правильно дышать при выполнении упражнений?
УК-7	УК-7.2.1; УК-7.3	1.2	*Вопросы и задания:* 1. На какое количество счётов выполняется упражнение Turn step? 2. Продемонстрируйте упражнение, связанное с разноимённым вовлечением в работу рук и ног. 3. Продемонстрируйте три упражнения, которые вы бы включили в заключительную часть занятия по степ-аэробике.
УК-7	УК-7.2.1; УК-7.3	2.1	*Вопросы и задания:* 1. Какие разновидности пилатеса вы знаете? 2. Продемонстрируйте упражнение «Пассе в сторону» 3. Продемонстрируйте упражнение «Малые круги»

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 (собеседования) 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 2 семестр

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. Методы коррекции осанки.
4. Воспитание выносливости.
5. Воспитание силы и быстроты.
6. Воспитание ловкости и гибкости.
7. Назовите основные виды пилатеса.
8. Чем степ аэробика отличается от классической?
9. Что такое двигательный навык и как он формируется.
10. Для чего человеку необходима двигательная активность?
11. Характеристика компонентов физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и подготовленность).
12. Назовите основные цели в тренировках по направлению стрейч пилатес.
13. Задачи и основные средства физической воспитания в обществе.
14. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
15. Роль занятий по аэробике и пилатесу в сбережении индивидуального здоровья.

Практические задания к зачету 2 семестр

1. Выполнение упражнений разминки на месте.
2. Выполнение специальной аэробной разминки на месте и в движении.
3. Выполнение отжиманий по нормативам.
4. Выполнение приседаний по нормативам.
5. Выполнение упражнений для развития силы ног.
6. Выполнение одного из комплексов классической аэробики.
7. Выполнение упражнений для развития координации движений из раздела степ-аэробики.
8. Выполнение комплекса здоровьесберегающих упражнений.
9. Выполнение упражнений для коррекции осанки.
10. Выполнение упражнений для оздоровления суставов нижних конечностей.

Вопросы к зачету 4 семестр

1. Определение понятия гиподинамии.
2. Перечислить факторы здорового образа жизни.

3. Упражнения с утяжелителями, как средство повышения уровня работоспособности.
4. Организация режима труда студентов.
5. Роль двигательной активности в здоровом образе жизни студента.
6. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
7. Что представляет собой контроль и самоконтроль в процессе физического усовершенствования.
8. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями.
9. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий.
10. Оценка состояния здоровья и физического развития.
11. Влияние пилатеса на улучшение показателей сердечно-сосудистой системы.
12. Игровой метод физического воспитания.
13. Степ-аэробика, как средство коррекции лишнего веса.
14. Учебные занятия как основная форма физического воспитания.
15. Формы и организация занятий по аэробике.

Практические задания к зачету 4 семестр

1. Выполнение базовых упражнений пилатеса для растяжения мышц туловища и формирования гибкости.
2. Выполнение базовых упражнений пилатеса для развития мышц корпуса.
3. Выполнение упражнений пилатеса для развития силы верхнего плечевого пояса
4. Выполнение комплекса базовых упражнений степ-аэробики.
5. Выполнение комплекса упражнений для тренировки ног средствами степ-аэробики.
6. Выполнение комплекса упражнений специальной разминки.
7. Выполнение комплекса упражнений для тренировки мышц кора средствами пилатеса.
8. Выполнение комплекса упражнений в положении лёжа для проработки основных суставов и мышц, с целью обеспечения общего мышечного тонуса.
9. Выполнение комплекса упражнений для профилактики сидячего образа жизни.
10. Выполнение комплекса упражнений с использованием, как средств основных видов аэробики, так и пилатеса для тренировки основных мышечных групп.

Критерии оценивания заданий на промежуточную аттестацию

10-18 баллов:

Имеет общее представление:

– о некоторых упражнениях, поддерживающих здоровье и работоспособность;
– о базовых упражнениях,
– о здоровье сберегающих технологиях для сохранения индивидуального здоровья в учебной, профессиональной и социальной деятельности;
– о влиянии физических нагрузок на формирование работоспособности;
– о способах организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья

Умеет:

– применять некоторые упражнения для поддержания физической активности и работоспособности;
– применять отдельные здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
– применять отдельные здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для сохранения работоспособности;
– применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) основные способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях

Владеет:

– отдельными упражнениями, влияющих на поддержание здоровья и работоспособности;

– основными здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности;

– отдельными здоровьесберегающими приемами для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– отдельными способами сохранения индивидуального здоровья

19-27 баллов:

Знает:

– о базовых упражнениях, поддерживающих здоровье и работоспособность;

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

– влияние физических нагрузок на формирование работоспособности;

– способы организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья

Умеет:

– применять основные упражнения для поддержания физической активности и работоспособности;

– применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для сохранения работоспособности;

– применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях

Владеет:

– основным набором упражнений, способствующих поддержанию здоровья и работоспособности;

– здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности;

– здоровьесберегающими приемами для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– способами сохранения индивидуального здоровья

28-30 баллов:

Имеет глубокие знания:

– о комплексе упражнений, поддерживающих здоровье и работоспособность;

– о здоровьесберегающих технологиях для сохранения индивидуального здоровья в учебной, профессиональной и социальной деятельности;

– о влиянии физических нагрузок на формирование работоспособности;

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

Умеет:

– применять комплекс упражнений для поддержания физической активности и работоспособности;

– применять комплекс здоровьесберегающих технологий, методов и средств физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– применять комплекс здоровьесберегающих технологий, методов и средств физического воспитания для сохранения работоспособности;

– применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) различные способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях

Владеет:

– комплексом упражнений, способствующих поддержанию здоровья и работоспособности;

– различными здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности;

– комплексом здоровьесберегающих приемов для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– различными способами сохранения индивидуального здоровья.

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: 2 семестр (4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15), 4 семестр (4, 11, 13, 14, 15). Практические задания из приложения 4
УК-7	УК-7.3	Все	Номер вопроса из списка выше:2 семестр (1, 2, 3), 4 семестр (1, 2, 3,5, 6, 7, 8, 9, 10, 12).

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 (0,5 бала х 24 занятий)	6	7
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий занятия	5	7
3.	Доклады	5	7
4.	Подготовка выступления по теме с использованием мультимедиа-презентации (слайд-программы) (2 балла х 3 задания)	3	6
5.	Фронтальный опрос (1 балл х 3 задания)	2	3
6.	Тестовые практические задания	2	5
Итого: Внутрисеместровый контроль 1		*23*	*35*
1.	Посещаемость (0,5 балла х13 занятий)	5	6,5
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий	5	7
3.	Фронтальный опрос (1 балл х 3 задания)	2	3
4.	Доклады	5	7
5.	Подготовка выступления по теме с использованием мультимедиа-презентации (слайд-программы) (2 балла х 3 задания)	3	6
6.	Тестовые практические задания	2	5
Итого: Внутрисеместровый контроль 2		*45*	*70*
Промежуточная аттестация: Зачет		10	30

№ п/п	Виды деятельности	Количество баллов	
		минимум	максимум
	ВСЕГО:	**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. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебник для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 138 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07225-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/563138.

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/560410.

3. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 334 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13599-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/567455.

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 321 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19931-4. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/566879.

б) дополнительная литература, в том числе периодические издания

1. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. Красноярск : СФУ, 2019. 112 с. ISBN 978-5-7638-4017-9. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/157655.

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

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

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

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

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

7. Магомедов, Р. Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика : учебно-методическое пособие / Р. Р. Магомедов, Н. Н. Голякова, О. А. Голяков ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2019. 176 с. ISBN 978-5-907161-31-3. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/136129.

8. 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.

9. Парсаева, И. В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова. Йошкар-Ола : ПГТУ, 2015. 32 с. ISBN 978-5-8158-1486-8. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/76554.

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. Сютина, В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика : учебно-методическое пособие / В. И. Сютина, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. – Тамбов : ТГУ им. Г.Р. Державина, 2022. 98 с. ISBN 978-5-00078-620-8. // Лань : электронно-библиотечная система. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/331271.

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.

Приложение 1

Планы лекционных занятий

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Приложение 2

Планы практических (семинарских) занятий

Практическое занятие № 1-27. Раздел 1. Тема 1.1. Оздоровительные комплексы упражнений

В течение занятий выполняются комплексы упражнений для профилактики гиподинамии, улучшения осанки, проработки суставов и позвоночника. Предполагается выполнение 4 комплексов в зависимости от подготовки студентов и семестра.

Комплекс №1. Гимнастика для профилактики гиподинамии.

1. Наклоны корпуса в сторону

Исходное положение (далее – И.П.)- основная стойка. Наклоны корпуса осуществляются с зафиксированным на месте тазом. Направление движения контролируйте за счет выпрямленных и прижатых вдоль туловища рук. Они должны скользить четко вдоль бедер, не раскачиваясь по сторонам.

8-10 повторений на каждую сторону (всего 16-20 наклонов).

2. Разведение рук по трем направлениям

И.П. – основная стойка. Разведите руки в разные стороны и слегка поднимите. Теперь отводите верхние конечности назад, сводя лопатки. Далее руки необходимо опустить и снова отвести назад до ощущения легкого растяжения в грудном отделе. И теперь опустите руки еще раз и снова выполните аналогичное движение. Затем возвращайтесь назад по обратной траектории.

6-8 повторений (около 30 разведений рук).

3. Сведение локтей перед собой

И.П. – стоя, руки на плечах. Локти разверните в противоположные друг от друга стороны, после чего медленно сведите их перед собой до плотного стыка. Далее — разведите их в стартовую фазу. Выполняйте упражнения амплитудно, хорошо раскрывайте плечевые суставы.

12-15 повторений.

4. Сведение лопаток

И.П. – стоя, руки на поясе. Отведите плечи назад, сделайте маленькую паузу, после чего сведите плечи перед собой. Амплитуда движения максимальная, поэтому вам придется выполнять отводы с небольшим усилием, добиваясь ощущения растяжения в пиковых точках.

12-15 повторений.

5. Поочередные отведения рук назад

И.П. – стоя, руки на поясе. Отведите одну конечность вбок и назад, добиваясь ощущения растяжения в области груди. Затем верните руку на пояс и повторите движение другой рукой. Старайтесь лишь слегка поворачивать корпус, чтобы сосредоточить нагрузку в нужных местах.

8-10 повторений на каждую сторону (всего 16-20 отведений).

6. Подъемы рук вверх

И.П. – основная стойка. Подъемы рук выполняются в положение стоя. Первое повторение – поднимайте руки вверх через стороны, следующее повторение – поднимайте руки вверх перед собой. Двигайтесь в неспешном темпе, потягиваясь в пиковой точке. Это поможет улучшить кровообращение во всем теле.

8-10 повторений (всего 16-20 подъемов рук).

7. Скрещивание рук у груди

И.П. – основная стойка, сведите ладони на затылке. Разверните локти в противоположные стороны до ощущения растяжения в груди. После этого обхватите корпус крест-накрест, дотрагиваясь руками лопаток. Необходимо приложить небольшое усилие, чтобы растянуть трапеции и мышцы, поддерживающие лопатки.

Сколько выполнять: 12-15 повторений.

8. Сгибания рук затылок-поясница

И.П. – Т-образная поза (руки разведены и параллельны полу). После этого согните правую руку кистью вверх, а левую — кистью к полу. Одновременно с этим подведите правую конечность к затылку, а левую — к пояснице. Зафиксируйте положение на секунду. Затем поменяйте стороны: левая рука — на затылок, а правая — на поясницу.

8-10 повторений на каждую сторону (всего 16-20 сгибаний).

9. Сведение рук за спиной

И.П. – Т-образная поза. После этого сведите руки на пояснице, соединяя предплечья и слегка отводя плечи назад. Почувствуйте небольшое растяжение в области груди. Выполняйте попеременно на обе стороны (сначала правая рука впереди, следующее повторение – левая рука впереди).

Сколько выполнять: 8-10 повторений на каждую сторону (всего 16-20 сгибаний).

Разведение рук + сведение за спиной

10. Сгибание спины в полуприседе

И.П. – Расставьте ноги на ширине плеч и сделайте небольшой полуприсед. Руками упритесь в бедра, после чего выполняйте поочередные прогибы и сгибания в спине. Не торопитесь, работая в среднем темпе.

12-15 повторений.

Комплекс №2. Гимнастика для улучшения осанки

1. **И.П.– основная стойка, палка внизу.** 1 – руки вверх, подтянуться; 12 – руки за голову, палка на лопатки; 3 – руки вверх; 4 2 И.П.
2. **И.П. – палка на лопатки.** 1-2 – поворот вправо; 3-4 – поворот влево; 5-6-7 – наклон вперёд; 8 – И.П.
3. **И.П. – палка вертикально за спиной.** 1-2-3 – присесть, достать нижним концом палки пола; 4 – И.П.
4. **И.П. – лёжа на спине, палка внизу.** 1-2 – палка вверх, подтянуться, носки оттянуть; 3-4 – И.П.
5. **И.П. – руки вперёд (эспандеры, гантели).** 1-2-3 – руки в стороны; 4 – И.П.
6. **И.П. – опора на локти «Дуга».** 1-2-3 – прогнуться в грудном отделе позвоночника; 4 – И.П.
7. **И.П. – руки за голову, ноги согнуть в «Полумост».** 1-2-3 – поднять таз, напрячь ягодичные мышцы; 4 – И.П.
8. **И.П. – руки за голову.** 1 – согнуть ногу под прямым углом; 2 – другую ногу согнуть под углом 90°; 3 – выпрямить одну ногу; 4 – другую ногу; 5 – согнуть одну ногу; 6 – другую ногу; 7 – опустить одну ногу; 8 – опустить другую ногу.
9. **И.П. – руку за голову.** 1 – мах согнутой ногой; 2 – И.П.; 3 – мах прямой ногой; 4 – И.П.; То же – другой ногой.
10. **И.П. – руки за голову.** «Кроль» ногами (локти от пола не отрывать) – движение ногами в вертикальной плоскости. Повторить два раза с отдыхом.
11. **Диафрагмальное дыхание.** 1 – вдох (надуть живот); 2 – выдох (опустить живот).
12. **И.П. – палка вверху.** 1-2-3-4 – пронести палку под ногами; 5-6-7-8 – И.П.
13. **И.П. – лёжа, палка вверху.** 1-2 – сесть, палка на колени; 3-4 – И.П.
14. **И.П. – руки за голову (без палки).** 1-2 – ноги поднять; 3-4 – развести в стороны; 5-6-7-8 – вернуться в И.П.
15. **Круговые движения прямыми руками (с гантелями).** 1-2-3-4 – руки вперёд; 5-6-7-8 – руки назад.
16. **И.П. – руки в стороны вдоль туловища (ладони вниз).** 1-2-3 – поднять таз; 4 – И.П.
17. **И.П. – руки за голову.** «Велосипед». Повторить два раза с отдыхом.
18. **И.П. – руки вперёд (с гантелями, эспандером).** 1-2-3 – развести руки в стороны, поднять прямые ноги над полом (45°).
19. **И.П. – лёжа на боку, рука вверх (не прогибаться).** 1 – вдох, рука вверх; 2 – И.П. – выдох.

20. **И.П. – одна рука вверху, другая – упор перед собой.** 1-2-3 – поднять ноги над полом; 4 – И.П.; 5 – мах прямой ногой; 6 – И.П.; 7 – мах; 8 – И.П.

21. **Махи прямой ногой.** На каждый счёт (1-2-3-4-5-6-7) махи ногой; 8 – И.П.

22. **То же на другом боку** (упражнения 19, 20, 21).

23. **И.П. – лёжа на животе.** 1-2-3 – согнуть ноги под прямым углом, поднять локти вверх параллельно полу; 4 – И.П.

24. **«Кроль».** Вертикальные движения руками и ногами. Повторить два раза с отдыхом.

25. **«Кроль» ногами, «брасс» руками.** Повторить два раза с отдыхом.

26. **«Рыбка».** Поднять прямые руки и ноги над полом (1-2-3); 4 – И.П.

27. **И.П. – руки перед грудью, подбородок – в руки.** 1-2 – поднять ноги над полом; 3-4 – развести в стороны; 5-6-7-8 – И.П.

28. **И.П. – лёжа на животе.** 1-2 – руки вперёд; 3-4 – руки в стороны; 5-6 – руки назад; 7-8 – И.П.

29. **И.П. – стоя на коленях, руки на поясе.** 1-2 – отклониться назад, подбородок прижать к груди; 3-4 – И.П.

30. **И.П. – стоя, руки в стороны.** 1-2-3 – «ласточка»; 4 – И.П. (ногу высоко не поднимать, корпус вперёдне наклонять, спину держать прямо).

Комплекс №3. Упражнения для суставов ног в положении стоя

Упражнения для укрепления коленного сустава:

1. Исходное положение (**И.П.**): ноги на ширине плеч.

Методика выполнения упражнения: развернуть корпус вправо, упереться руками в правое колено (левая нога прямая). Выполнить минимум 5 пружинистых движений, затем перенести центр тяжести на левое колено. Повторить 10 раз в каждую сторону.

2. **И.П. –** ноги на ширине плеч; руки упираются в слегка согнутые колени. Поочередно вращать коленями вправо – влево. Выполнить минимум 10 вращений в каждую сторону.

3. **И.П. –** ноги на ширине плеч. Сделать максимально глубокое приседание, стараясь не отрывать пяток от пола, затем вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.

Упражнения для укрепления голеностопного сустава:

1. **И.П. –** сидя на гимнастическом коврике, без обуви. Вытянуть ноги вперед и поочередно выполнять вращения в голеностопном суставе в обе стороны. Повторить по 10 раз на каждую ногу.

2. **И.П. –** ноги на ширине плеч. Встать на носки, пятки переместить вправо. Носки от пола не отрывать. Затем выполнить обратное движение – встать на пятки, переместив носки вправо. Сделать аналогичные движения в левую сторону. Повторить 10 раз.

Комплекс №4. Упражнения для позвоночника и тазобедренных суставов в положении лёжа

Положение, занимаемое человеком во время выполнения упражнения – ключевой фактор его эффективности, позволяющий организму по-разному реагировать на постоянно действующую на человека и его мышечно-скелетный комплекс гравитационную силу. При этом при выполнении нагрузок активизируются разные группы мышц.

Упражнения из положения, лёжа на спине:

1. **И.П. –** Ноги согнуть в коленях, руки положить вдоль туловища.

В.у.: вращать поочередно одной, затем другой ногой. Выполнить по 10 раз на каждую ногу.

2. **И.П. –** Ноги выпрямлены, руки вдоль туловища.

На вдохе – оторвать от пола лопатки, округлив спину, руки вперед. На выдохе – вернуться в исходное положение. Выполнить не менее 5 раз.

3. **И.П. –** Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища или за голову, ладони сцеплены «замком».

Вращаем обе ступни одновременно в разные стороны – вовнутрь – вверх. 10 раз. Затем вращение ступней в разные стороны – вовнутрь – вниз (противоположные круговые движения). 10 раз. Постепенно, от тренировки к тренировке, увеличиваем амплитуду вращения ступней наружу и вовнутрь, а количество вращений увеличиваем до 50 в каждую сторону.

Данное упражнение хорошо увеличивает подвижность всех суставов ноги, включая тазобедренный, и дает профилактику воспалительных процессов. Его можно регулярно выполнять, лежа прямо в постели, сразу после сна и перед сном, индивидуально варьируя количество вращений.

Упражнения из положения, лёжа на животе:

1. **И.П. –** Лежа на животе.

Голову повернуть на бок, руки положить вдоль туловища. На вдохе – правую руку поднять вверх, носок левой ноги потянуть на себя. На выдохе – вернуться в исходное положение. Снова сделать вдох, поднять вверх левую руку, носок правой ноги потянуть на себя. На выдохе вернуться в исходное положение. Выполнить по 3 раза в каждую сторону.

2. **И.П. –** Лежа на животе, руки согнуты в локтях. Поочередно сгибать ноги в коленях, стараясь коснуться спины. Выполнить минимум по 5 раз на каждую ногу.

Практическое занятие № 28-54. Раздел 2. Тема 2.1. Классическая аэробика

В течение занятий выполняются комплексы упражнений для развития выносливости, улучшения состояния опорно-двигательного аппарата и координации движений. Предполагается выполнение 8 комплексов в зависимости от подготовки студентов и семестра.

Комплекс №1 «Двигаемся вместе»

1. И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба на месте. 20-30 секунд.
2. И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба с продвижением вперед, затем назад. Выполнить 4 раза.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.
4. И. п. – выпад в правую сторону, левая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Поднять руки вверх, потянуться, поставив левую ногу на носок. Повторить 4 раза.
5. И. п. – выпад в левую сторону, правая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Поднять руки вверх, потянуться, поставив правую ногу на носок. Повторить 4 раза.
6. И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба с продвижением вперед, затем назад. Выполнить 4 раза.
7. И. п. – стоя руки перед собой. Правую ногу поставить на пятку и потянуть носок на себя, руки положить на колено. То же самое с левой ногой. Выполнить 4 раза.
8. И. п. – стоя, руки вверх, потянуться, как можно выше.
9. И. п. – стоя, руки свободно, ходьба на пятках 20-30 секунд.
10. И. п. – стоя, руки внизу. Слегка согнуть колени, сделать вдох и потянуться вверх. Вернуться в и. п. сделать выдох. Выполнить 4-6 раз.

Комплекс №2 «Сильные ноги»

1. И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятому колену. Выполнить 8 раз.
2. И. п. – стоя выполняем прыжки на месте. Выполнить 10-12 раз.
3. И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятому колену. Выполнить 8 раз.
4. И. п. – стоя руки перед собой. Топаем ногами и хлопаем руками, выполняя приставной шаг вправо-влево. Выполнить 8 раз.
5. И. п. – стоя руки перед собой. Поочередный вынос ноги вперед, как бы делая удар ногой вперед. Выполнить 8 раз.

6. И. п. – стоя руки перед собой. Бег на месте с выносом прямых ног вперед. 20-30 секунд.

7. И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятому колену. Выполнить 8 раз.

8. И. п. – стоя руки перед собой. Поочередный вынос ноги вперед, как бы делая удар ногой вперед. С выносом прямых рук вперед. Выполнить 8 раз.

9. И. п. – стоя руки перед собой. Бег на месте. 20-30 секунд.

Комплекс №3 «Маленький дельфин»

1. И. п. – лежа на животе, подбородок на полу, руки и ноги вытянуты. Тянемся всем телом от кончиков пальцев рук до носков ног. 20-30 секунд.

2. И. п. – то же, слегка приподнять ноги и поводить ими в воздухе, как рыбка хвостиком. Выполнить 4 раза.

3. И. п. – опереться на ладони рук и носки ног, таз слегка приподнят. Выполнить 4-6 раз отжимание на руках.

4. И. п. – то же, Поочередно тянем ноги, опускаем правую ногу на пятку и задерживаемся на 5 секунд. Затем то же выполняем левой ногой. Выполнить 4 раза.

5. И. п. – стоя, наклонившись к ногам, поочередно тянем носки ног на себя, помогая руками. Выполнить 4 раза.

6. И. п. – стоя, руки внизу. Слегка согнуть колени, сделать вдох и потянуться вверх. Вернуться в и . п. сделать выдох. Выполнить 4-6 раз

7. И. п. – сидя, парами друг напротив друга взявшись за руки. Поочередно тянем друг друга на себя, стараясь не сгибать колени. Выполнить 6-8 раз.

Комплекс №4 «Быстрые ноги»

1. И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Бег на месте. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.

2. И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Поочередный вынос прямых ног вперед. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.

3. И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Поочередный выполнять захлест голени назад. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.

4. И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Прыжки на месте. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.

5. И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Прыжки скрещивая ноги, на месте. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.

6. И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Прыжки с поворотами обоих ступней вправо-влево, на месте. Темп быстро – медленно – быстро. (Твист). 4 – 4 – 4 раза.

Комплекс №5 «Весёлые мячи»

1. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками перед собой. 20-30 секунд.

2. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками, наклоняясь вниз. 20-30 секунд.

3. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками, поворачиваясь вправо-влево. 20-30 секунд.

4. И. п. – стоя, руки вверху, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание кистями рук головы. 20-30 секунд.

5. И. п. – стоя, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание кистями рук у носа. 20-30 секунд.

6. И. п. – стоя, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание кистями рук у пола. 20-30 секунд.

7. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание правой рукой, затем левой рукой. 20-30 секунд.

8. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание правой ногой, затем левой ногой. 20-30 секунд.

9..И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками, наклоняясь вниз. 20-30 секундИ. п. – стоя руки согнуты в локтях. Бег на месте.

Комплекс №6 «Цветущий сад»

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, живот убрать, спина прямая. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 6-8 раз.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок. Выполнить 4 раза.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Наклониться вперед, положить палку на пол и выполнить рывки руками, наклонившись вперед 4 раза; выпрямиться выполнить рывки руками перед грудью, слегка сгибая колени 4 раза; поднять руки вверх, затем наклониться вперед и вернуться и. п.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.

5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, Палку держим в руках перед грудью. Выполнять 2 приставных шага вправо, затем влево. Выполнить 4 раза.

6. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.

7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Наклониться вперед, положить палку на пол и выполнить рывки руками, наклонившись вперед 4 раза; выпрямиться выполнить рывки руками перед грудью, слегка сгибая колени 4 раза; поднять руки вверх, затем наклониться вперед и вернуться и. п.

8. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.

9. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, отрывая, ее от пола. Выполнить 4 раза.

10. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.

11. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Наклониться вперед, положить палку на пол и выполнить рывки руками, наклонившись вперед 4 раза; выпрямиться выполнить рывки руками перед грудью, слегка сгибая колени 4 раза; поднять руки вверх, затем наклониться вперед и вернуться и.п.

12. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок. Выполнить 4 раза.

13. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, Палку держим в руках перед грудью. Выполнять 2 приставных шага вправо, затем влево. Выполнить 4 раза.

14. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.

15. И. п. – стоя, ноги вместе, руки с палкой поднять вверх, ходьба на носках. 20-30 секунд.

Комплекс №7 «Клад в земле»

1. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте, колени разводим слегка в стороны во время ходьбы. 20-30 секунд.

2. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Выполняем полуприседания, руки, опуская вниз. 6-8 раз.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок, поднимая руки вверх. Выполнить 4 раза.

4. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте, колени разводим слегка в стороны во время ходьбы. 20-30 секунд.

5. И. п. – выпад в правую сторону, левая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Махи руками, имитируя копание лопатой. Повторить 6-8 раз.

6. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок, поднимая руки вверх. Выполнить 4 раза.

7. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях. Прыжки на двух ногах на месте или вокруг себя.

8. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте, колени разводим слегка в стороны во время ходьбы. 20-30 секунд.

9. Выполнить приседание.

Комплекс №8 «Пузырьки»

1. И. п. – сидя, обхватив колени руками. Лечь на спину, руки положив за голову, отрывать плечи от пола, ноги согнуты в коленях. Выполнить 4 раза.

2. И. п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Тянем правое плечо к левому колену, затем наоборот левое плечо к правому колену. Выполнить 8 раз.

3. И. п. – стоя, ловить воображаемые пузырьки. 20-30 секунд.

4. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Подтянуть их к груди. 8 раз.

5. И. п. – лежа на спине, ноги слегка согнуты в коленях и приподняты вверх. Отрываем таз от пола. Выполнить 8 раз.

6. И. п. – лежа на спине, руки и ноги вытянуты. Тянемся всем телом от кончиков пальцев рук до носков ног. 20-30 секунд.

Практическое занятие № 55-81 Тема 2.2. Степ-Аэробика

В течение занятий выполняются комплексы упражнений для развития силовой выносливости, корректировки фигуры и укрепления сердечно-сосудистой системы. Предполагается выполнение 2 комплексов, которые будут периодически внедрены в учебный процесс в течении семестра.

Комплекс №1 Базовые шаги «Степ аэробики»

Шаги без смены лидирующей ноги. В скобках указано на сколько счетов выполняется шаг.

Basic step (4).

Это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее.

1. шаг одной ногой прямо на степ-платформу
2. шаг другой ногой прямо на степ-платформу
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. шаг второй ногой со степ-платформы

V-step (4).

Практически полный аналог соответствующего шага в классической аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый)
2. шаг одной ногой на противоположный угол степ-платформы
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. шаг второй ногой со степ-платформы

Over the top или Over (4).

Название этого шага переводится как «через» или «через верх». В ходе его выполнения мы переходим через платформу на другую сторону.

1. шаг одной ногой боком на степ-платформу.
2. шаг второй ногой на степ-платформу и одновременный поворот спиной вперед

3. шаг первой ногой со степ-платформы назад

4. шаг второй ногой со степ-платформы назад

Straddle (8).

Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

1. шаг одной ногой боком на степ-платформу

2. шаг другой ногой на степ-платформу (стоим лицом к короткому краю платформы)

3. одну ногу спускаем со степ-платформы с одной стороны

4. вторую ногу спускаем со степ-платформы с другой стороны

5. возвращаем первую ногу на степ-платформу

6. возвращаем вторую ногу на степ-платформу

7. спускаемся с платформы первой ногой (мы должны спуститься в тоже место, откуда начали движение)

8. спускаемся с платформы второй ногой (приставляем ее к первой)

Turn step (4).

Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок.

1. шаг одной ногой на степ-платформу

2. шаг другой ногой на степ-платформу и поворот спиной к короткому краю платформы (с какой ноги начинаем движение, к противоположному краю становимся спиной)

3. спускаемся одной ногой с платформы с короткого края

4. спускаемся другой ногой с платформы с короткого края

Шаги со сменой лидирующей ноги

В отличие от предыдущего набора движений - здесь мы начинаем каждый раз с другой ноги.

Tap up (4).

Этот шаг очень похож на шаг step-touch в классической аэробике, только первый шаг нужно сделать на степ-платформу, коснуться второй ногой платформы рядом с первой и спуститься.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

2. второй ногой касаемся платформы рядом с первой ногой

3. вторую ногу возвращаем на пол

4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Knee up (4).

Базовый шаг, с которого начинается разучивание большинства шагов и связок в степ-аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

2. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене

3. вторую ногу возвращаем на пол

4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step kick (4).

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

2. второй ногой делаем пинок в воздухе

3. вторую ногу возвращаем на пол

4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step curl (4)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

2. второй ногой делаем захлест

3. вторую ногу возвращаем на пол

4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step lift (4)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

2. прямой второй ногой делаем мах вперед (front), в сторону (side) или назад (back), соответственно

3. вторую ногу возвращаем на пол

4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

L-step (8)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

2. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене

3. ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес

4. первую ногу поднимаем согнутую в колене

5. первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела

6. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене

7. вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг)

8. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Комплекс №2 Базовая тренировка «Степ аэробики»

Содержание	**Дозировка**	**ОМУ**
Подготовительная часть		
1. 1-2 – правой стопой коснуться степа, руки мягкие поднимаем через стороны до уровня плеч 3-4 – и.п. 1-8 – повторить на левую ногу	1 мин	Дыхание свободное
2. 1-4 ноги вместе, руки через стороны поднять вверх 1-4 – опустить вниз	1 мин	Выполнять в среднем темпе, используя базовые шаги
3.Марш. Руки: 1-2 – поднять правую руку вверх через сторону 3-4 – поднять вверх левую руку 5-6 – опустить обе руки вниз 7-8 – сделать круг плечами	1 мин	При выполнении используем метод сложения шагов – разучиваем первый шаг, затем второй, соединяем первый и второй, повторяем несколько раз, присоединяем третий шаг и т.д. – получается 4 V-Step на правую ногу; 4 Basic на правую ногу; Knee up на правую ногу; Knee up на левую ногу; Knee up на правую ногу; Knee up на левую ногу; тройной подъем колена на правую; тройной – на левую.
1 блок Basic step - базовый шаг Руки: 1-2 – поднять плечи вверх; 3-4 – и.п.). 5. V-Step на правую ногу Руки: 1 – в сторону; 2 – вверх; 3 – в сторону; 4 – и.п.) Knee up (подъем колена) на правую ногу Knee up на левую ногу 1-8 – тройной подъем колена на правую ногу 2 блок на другую ногу 3 блок Open-step (открытый шаг) Руки в стороны А) 1-2 – круг левой рукой	3 мин	

Содержание	Дозировка	ОМУ
– круг правой рукой Б) 1-2 – круг обеими руками 1упр. И.п. – ноги шире плеч, руки на бедрах А) 1-2 – переносим вес тела на правую ногу 3-4 – переносим вес тела на левую ногу Б) пружиним на правой ноге В) пружиним на левой ноге 2упр. И.и.- развернуться левым боком к степу. Правая нога согнута в колене, левая сзади прямая на полупальцах. Левой рукой упираемся в степ, правая рука на колене правой ноги А) 1-2 – колено левой ноги опустить к полу 3-4 – и.п. Б) 1-2 – выпрямляем правую ногу в колени и тянемся грудью к колену правой ноги. Отрываем правый носок от пола, направляя его вверх 4 блок на другую ногу	3 мин	
Основная часть		
1блок 1-4 – V-Step на правую ногу Руки: 1 – обе руки в замок, направить к правому плечу; 2 – к левому; 3 – замок поднять вверх; 4 – и.п. А- Step на правую ногу (руки: также) – Lunge (ланч) Chasse mambo back – боком к степу, через степ Chasse mambo back – вернуться через степ на другую ногу 2 блок на другую ногу Первая аэробная «заминка» 1упр. И.п. – ноги шире плеч (руки: 1-2 – руки в стороны 3-4 – вверх 5-6 – руки в стороны 7-8 – руки опускаем на бедра, при этом сгибаем ноги в коленях 2упр. И.п. – ноги шире плеч согнуты в коленях. Руки на бедрах А) 1-2 – прогнуться в спине 3-4 – скруглить спину Б) 1-4 – делаем волну туловищем вперед Партерная часть 1упр.И.п. – сидя на степе, руки прямые с гантелями в стороны Пружинистые движения руками вверх-вниз 2упр.И.п. – сидя на степе, руки с гантелями согнуты в локтях под углом 90, предплечья параллельно полу 1-2 – соединяем локти и гантели перед собой 3-4 – и.п.	3 мин 3 мин 3 мин 3 мин 3 мин 3 мин 2 мин 2 мин 2 мин	Для разучивании блоков используем метод замены шагов – создается связка из базовых шагов степ-аэробики: 2 V-Step на правую ногу; 2 Basic на правую ногу; 2 приставных через степ правым боком; 2 приставных обратно на левую ногу; тройное колено на правую ногу и те же движения выполняем на другую ногу. Затем выполняются поочередное усложнение и замена одних элементов другими, но без изменения их исходного порядка. Выполнение сочетаний «блоков», увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений.

Содержание	Дозировка	ОМУ
3упр. И.п. – стоя на коленях, руками упираемся в степ. Отжимание в упоре с широким разведением рук в стороны	2 мин	
4упр. И.п. – лежа на степе левым боком, правым предплечьем упираемся в пол, ноги согнуты слегка в коленях, гантели лежат на правом бедре, правой рукой придерживаем гантели А) 1-2 – правую ногу поднимаем вверх, сохраняя угол под коленом; голень и бедро на одной линии Б) 1-8 – тройная пружинка правой ногой	2 мин	
5упр. И.п. – лежа спиной на степе, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями к плечам А) 1-2 – подъем туловища на 30, руками с гантелями тянемся вперед 3-4 – и.п. Б) 1-2 – правой рукой тянемся за левое колено В) в другую сторону	2 мин	Упражнения выполняются под мышечным контролем. Следить за положением спины, амплитуда низкая.
6упр. И.п. – лежа спиной на степе, ноги согнуты в коленях, гантели зажаты под коленями, «обратное скручивание» 1-2 – подтянуть колени к груди 3-4 – и.п.	2 мин	Работает дальновидная мышца и трицепс Работает большая грудная мышца
7упр. И.п. – лечь на степ лицом вниз, руки с гантелями в стороны, прямые лежат на полу. Ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу А) 1-2 – поднять руки до уровня степа 3-4 – и.п. Б) 1-8 – 3 пружинки руками	2 мин	Работает грудная мышца и трицепс плеча Работает внешняя поверхность бедра
8упр. И.п. – лечь на степ лицом вниз, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу, руками обхватить степ снизу А) 1-2 – отрываем колени от пола до уровня степа 3-4 – и.п. Б) 1-8 – 3 пружинки ногами	2 мин	Работа на прямые мышцы живота Работа на косые мышцы живота Работают ягодичные мышцы
9упр. И.п. – лежа на животе на степе, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу. Руки в стороны прямые лежат на полу А) 1-2 – поднять туловище вверх 3-4 – и.п. Б) поднять туловище и руки вверх и зафиксировать положение «самолетик», ноги не отрывать	2 мин	Работают мышцы спины Дыхание спокойное, расслабить все мышцы
10упр. – «поза ребенка» И.п. – опустить ягодицы на пятки, голову вниз к полу, руки вперед на степе Зафиксировать положение на 15 сек.	1 мин	
Заключительная часть		
Упражнения на гибкость в парах 1упр. И.п. –лежа на животе, руки вытянуты вперед, партнер поднимает верхнюю часть тела за руки	удержать 20 сек. удержать 20 сек.	Упражнение исключить при болях в крестцовой области.

Содержание	Дозировка	ОМУ
2упр. И.п. – лежа на спине, прямые ноги поднять вверх и уводят за голову. Партнер, нажимая на ахилловы сухожилия и бедра спортсмена, старается добиться максимального сгибания в тазобедренном суставе. 3упр. И.п. – лежа на спине, нога левая прямая вытянута, правая прямая вверху. Партнер, фиксируя коленом лежащую на полу ногу, одновременно надавливает на пятку и коленный сустав поднятой вверх ноги. 4упр. И.п. – партнеры сидят лицом друг к другу с широко разведенными ногами, стопы одного партнера упираются в стопы другого. Взявшись за руки, один партнер тянет за руки на себя другого и удерживает достигнутое положение	удержать 20 сек. удержать 20 сек.	Растягивание мышц плечевого пояса, больших грудных мышц, мышц живота. Растягивание мышц – разгибателей спины, ягодичных мышц, мышц – разгибателей бедра и сгибателей голени. Растягивание мышц – разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы. Растягивание мышц, приводящих и разгибающих бедро и туловище

Практическое занятия № 82-108. Раздел 3. Тема 3.1. Пилатес, основные комплексы

В течение занятий выполняются комплексы упражнений для улучшения осанки, оздоровления суставов, укрепления мышц и коррекции фигуры. Предполагается выполнение 3 комплексов, которые будут периодически внедряться в образовательный процесс в течении года.

Комплекс № 1

1. Сотня (Hundred)

Эффект: упражнение «Сотня» обеспечивает средний разогрев мышц пресса (центра силы) и верхнего плечевого пояса.

Выполнение упражнения

Исходная позиция для классической сотни: лежа на спине, фиксируется центр тела. Согните ноги в коленях под углом 90° и поднимите их в позицию столика, вытяните носки. Поднимите голову, плечи и лопатки от пола, руки натяните вдоль тела. На 5 кратких вдохов – 5 кратких выдохов проводите удары руками по воздуху (вверх-вниз).

Количество повторений: повторите 10 раз, что в сумме даст сотню.

Детали

– При выполнении упражнения не напрягайте мышцы шеи – смотрите прямо перед собой (взгляд на уровне коленей), представьте, что между подбородком и грудью у вас зажат теннисный мячик.

– Держите руки натянутыми, удары проводите с силой и энергично.

– Не задерживайте дыхание, живот втянут, дышите ребрами.

– Для усложнения сотни поднимите прямые ноги к потолку, продвинутый вариант – прямые ноги перед собой под углом 45° к телу.

– Чтобы облегчить сотню (начальный уровень), поставьте согнутые ноги на пол. В данном случае работайте только руками и прессом. Если тяжело и в этом случае, подложите под голову небольшую подушку.

2. Скручивание наверх (Roll Up)

Эффект: растяжение и массаж позвоночника и мышц спины, укрепление мышц пресса и центра тела.

Выполнение упражнения

Исходное положение: лягте на спину, выпрямите ноги, притяните пальцы ног к себе, зафиксируйте центр тела, втяните живот. Сделайте вдох и поднимите руки перед грудью. На выдохе оторвите голову от пола и начинайте медленно скручивать вверх, позвонок за позвонком. Дотянитесь руками до пальцев ног, вдохните, а с выдохом медленно опускайтесь на пол.

Количество повторений: 8 повторений

Детали

– Упражнение «Скручивание наверх» проводится плавно и медленно, без рывков и резких опусканий на пол.

– Не отрывайте ноги от пола во время выполнения упражнения.

– Не напрягайте мышцы шеи (опять вспомните о мячике между подбородком и грудью).

– Не старайтесь держать спину прямой при скручивании.

– Для усложнения скручивания наверх натяните носочки вперед.

– Для упрощения упражнения (начальный уровень) не поднимайтесь до положения сидя, достаточно отрывать лопатки от пола (при этом действует тот же принцип дыхания). Можно также согнуть ноги в коленях.

3. Скручивание ног за голову (Roll Over)

Эффект: растяжение и массаж позвоночника и мышц спины, укрепление мышц пресса и центра тела, растяжка задней поверхности бедер и ягодичных мышц.

Выполнение упражнения

1 вариант - Исходное положение: лягте на спину, руки вдоль тела, ноги выпрямлены на полу, носки натянуты. Зафиксируйте центр тела, втяните живот. Сделайте вдох, на выдохе оторвите ноги от тела и медленно скручивайте их за голову, насколько это получается. В идеале Вы должны коснуться носочками пола, вдохнуть и с выдохом плавно опустить ноги на пол.

2 вариант - Исходное положение то же, на выдохе проводится скручивание ног за голову с натянутыми носками, на вдохе стопы становятся в позицию флекс и с выдохом проводится раскручивание вниз.

Количество повторений: 8 повторений

Детали

– Не помогайте себе руками, как бы отталкивая ноги от пола.

– Не делайте резких движений, скручивание выполняется плавно – позвонок за позвонком.

– Старайтесь держать ноги прямыми и дотронуться пальцами ног пола за головой.

– Более легкая версия скручивания ног за голову – из положения с ногами в позиции столика (поднятые ноги согнуты в коленях под углом 90°).

4. Круги ногой (One Leg Circle)

Эффект: растяжка и укрепление мышц на ногах, тренировка мышц нижнего пресса, развитие координации.

– Выполнение упражнения

Исходная позиция: лягте на спину, ноги вытянуты вперед. Притяните одну ногу к себе, аккуратно растяните ее. Оставьте ногу поднятой, вытяните носочек прямо к потолку (вверх). Рисуйте носочком на потолке маленькие кружочки (по 6 кружков на каждую сторону), затем повторите упражнение на другую ногу. Действует принцип полукруга (полкруга вдох, полкруга выдох).

Детали

Старайтесь вытягивать ногу максимально вверх, приподнимая при этом ягодицу.

- Чем больше амплитуда движения (чем больше круги), тем сложнее упражнение.
- Держите живот втянутым.
- Рисуйте круги натянутым носочком.
- Для упрощения упражнения можно согнуть опорную ногу в колене (начальный уровень).

5. Перекаты на спине (Rolling Back (Rolling Like A Ball)

Эффект: растяжка и массаж позвоночника и мышц спины, тренировка мышц на животе, укрепление центра тела.

Выполнение упражнения

Исходная позиция: сядьте с согнутыми ногами перед собой, схватите себя руками под коленями, и слегка поднимите ноги от пола (носки натянуты), округлите спину, втяните живот.

На вдохе перекатитесь в положение лежа, стараясь сохранить дистанцию между лбом и коленями, на выдохе силой мышц пресса вернитесь в исходное положение.

Количество повторений: 5-6 повторений

Детали

- При перекате оставайтесь на плечах, не кладите шею и голову на пол.
- Упражнение выполняйте плавно, без рывков, работая мышцами пресса.
- Не ставьте ноги на пол между перекатами.
- Чтобы усложнить упражнение, в исходной позиции поднимите согнутые в коленях ноги под углом 90°. Также возможно обхватить себя руками крест-накрест под коленями, максимально притянув колени ко лбу.
- При проблемах с позвоночником проконсультируйтесь с врачом о возможности выполнения перекатов на спине.

6. Растягивание ног поочередно (One Leg Stretch)

Эффект: растяжка мышц спины и ног, тренировка пресса, укрепление центра тела, дыхательная гимнастика.

Выполнение упражнения

Исходная позиция: лягте на спину, втяните живот, согнутые в коленях ноги подняты под углом 90°. С выдохом оторвите лопатки от пола и притяните одну ногу к себе, другую ногу вытяните вперед. Согнутую ногу с внутренней стороны обхватите за колено, а с наружной – за косточку. Сделайте глубокий вдох, с выдохом смените положение ног. Повторите 4 раза, поменяйте дыхание (где был вдох, теперь делайте выдох) и повторите еще 4 раза.

Детали

- Ноги должны двигаться как бы по одной линии, носки натянуты.
- Не напрягайте мышцы шеи, голову немного наклоните к груди.
- Для усложнения на каждое притягивание ноги делайте 2 вдоха – 2 выдоха.
- Новички могут положить голову и лопатки на пол и работать только ногами.

7. Растягивание ног одновременно (Double Leg Stretch)

Эффект: растяжка и укрепление мышц спины и ног, тренировка пресса, укрепление центра тела.

Выполнение упражнения

Исходная позиция: лягте на спину, втяните живот, согните ноги в коленях и притяните их к себе, оторвите лопатки от пола, положив руки на колени либо на голени. На вдохе вытяните руки по направлению к ушам и вверх, выпрямите ноги под углом 45° к полу (как будто потягиваетесь утром), на выдохе снова свернитесь в клубок (исходное положение).

Количество повторений: 8 повторений

Детали

- Тяните носочки в каждом положении.
- Не напрягайте мышцы шеи, наклоните голову к груди.
- Чтобы немного упростить упражнение, ноги можно выпрямлять больше вверх, нежели вперед. Новички могут не отрывать лопатки от пола при выполнении упражнения

«Растягивание ног одновременно» (начальный уровень).

8. Растягивание спины вперед (Spine Stretch)

Эффект: растяжка и укрепление спины и позвоночника, укрепление центра тела, растяжка задней поверхности бедра, устранение застоя в легких.

Выполнение упражнения

Исходная позиция: сядьте прямо, макушка стремится к потолку, ноги вытянуты перед телом, пальцы ног тяните на себя, втяните живот и вытяните руки перед собой. Сделайте глубокий вдох, с выдохом наклонитесь вперед (тянитесь вперед грудью, спина при этом прямая), в последний момент наклоните голову вперед. На вдохе вернитесь в исходное положение, начиная движение от центра тела.

Количество повторений: 8 повторений

Детали

- Спина должна быть прямой на протяжении всего растягивания ее вперед.
- Старайтесь выдыхать весь воздух из легких, максимально втягивайте живот, приклеив пупок к позвоночнику.
- Не поднимайте плечи к ушам.
- Для упрощения упражнения можно вытянуть носки вперед и немного согнуть ноги в коленях (начальный уровень).

9. Кресло-качалка (Rocker with Open Legs/ Open Leg Rocker)

Эффект: укрепление центра тела и мышц пресса, растяжка задней поверхности бедра и спины, улучшение подвижности и массаж позвоночника.

Выполнение упражнения

Сядьте на ягодицы, спина округлена, согнутые в коленях ноги перед собой. Втяните живот и зафиксируйте центр тела. Обхватите ноги руками за щиколотки и, удерживая баланс, выпрямите ноги, натяните носочки. На вдохе сделайте перекат на спину, зафиксируйте положение на плечах, с выдохом вернитесь наверх.

Количество повторений: 6 раз

Детали

- Держите спину округленной, не делайте резких движений.
- Оставайтесь на плечах, не перекатывайтесь на шейный отдел позвоночника.
- Не напрягайте шею, голова слегка наклонена к груди.
- Работайте мышцами пресса – именно они должны помогать Вам при вставании, не вставайте при помощи рывка.
- Не меняйте дистанцию между головой и ногами на протяжении выполнения всего упражнения.
- Для упрощения упражнения «Кресло-качалка» можно держать ноги вместе либо немного согнуть ноги в коленях.
- Для усложнения упражнения постарайтесь не держаться за щиколотки, а лишь положить на них руки для баланса.

10. Штопор (Corkscrew)

Эффект: укрепление центра тела, пресса и ног.

Выполнение упражнения

Лягте на спину, руки вдоль тела, ноги согните в коленях и притяните к себе, живот втяните. На выдохе выпрямите ноги и вытяните носочки к потолку. Между телом и ногами должен быть прямой угол. На вдохе начните рисовать ногами круг на потолке (полкруга – вдох, полкруга – выдох), постепенно увеличивайте диаметр круга.

Количество повторений: 6 раз в каждую сторону Детали:

- Носки должны быть натянуты во время всего упражнения, ноги склеены вместе.
- Не напрягайте шею и не отрывайте плечи от пола.
- Не сгибайте ноги в коленях, держите живот максимально втянутым, дышите ребрами.
- Если образуется прогиб в области поясницы, положите руки под копчик.
- Для упрощения упражнения «Штопор» делайте маленькие кружки ногами (начальный уровень).
- Для усложнения штопора (продвинутый уровень) привстаньте и обопритесь на локти или даже ладони (руки при этом выпрямлены). Ноги опустите под углом 45° к полу и рисуйте ногами «восьмерку», постепенно увеличивая радиус кружков.

11. Пила (Saw)

Эффект: укрепление центра тела и мышц пресса, растяжка задней поверхности бедра и спины, формирование талии, улучшение подвижности позвоночника, устранение застоя в легких.

Выполнение упражнения

Исходное положение: сядьте ровно, макушка тянется к потолку, ноги разведены в стороны чуть шире бедер, руки также разведены в стороны и образуют с плечами одну линию, ладони смотрят вниз. Стопы тянем на себя, живот максимально втянут. Сделайте глубокий вдох, на

выдохе наклонитесь вперед, поверните корпус в сторону и потянитесь рукой к противоположной ноге. Держите спину прямой. Старайтесь положить внешнюю часть руки на косточку на лодыжке, вторая рука устремлена вверх, смотрим на нее. На вдохе вернемся в исходное положение, с выдохом повторим на другую сторону.

Количество повторений: 4 раза на каждую сторону

Детали

- Спина не горбится при выполнении упражнения.
- Старайтесь выдыхать весь воздух из легких.
- Руки постоянно находятся в прямой линии с плечами.
- Не напрягайте шею, голова немного наклонена к груди.
- Не отрывайте ноги или ягодицы от пола при повороте туловища.
- Для упрощения упражнения «Пила» можно при наклоне немного сгибать колени.
- Для усложнения упражнения добавьте наклоны к противоположной ноге на 2 вдоха – 2 выдоха, прежде чем вернуться в исходное положение.

Комплекс №2

1. Ныряющий лебедь (Swan Dive)

Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление задней поверхности бедра, спины, плеч, рук, шеи, развитие гибкости.

Выполнение упражнения

Исходное положение: лягте на живот, зафиксируйте центр тела, соедините ноги, натяните носки, руки вытяните вперед. На вдохе оторвите туловище от коврика и тут же с выдохом перекатитесь вперед, максимально подняв ноги. На вдохе снова перекатитесь на ноги, подняв туловище с руками вверх.

Количество повторений: 4-5 раз

Детали

- Перекаты проводите плавно, без рывков.
- Не запрокидывайте голову, макушка все время тянется вверх, как и руки.
- Не задерживайте дыхание и не сгибайте ноги или руки.
- Для упрощения упражнения «Ныряющий лебедь» можно немного развести ноги, не ослабляя при этом ягодичные мышцы. Также можно развести руки в стороны (ладони книзу) вместо выпрямления их над головой.
- После выполнения упражнения растяните спину в детской позиции.

2. Захлёст одной ногой (One Leg Kick)

Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление задней поверхности бедра, ягодиц, спины (верхней части), плеч, рук.

Выполнение упражнения

Исходное положение: лягте на живот, зафиксируйте центр тела, вытяните ноги и натяните носочки. На выдохе оторвите корпус от пола, станьте на локти (локти прямо под плечами), руки вытяните вперед и сожмите их в кулачки. Выровняйте спину – спина и голова должны быть в одной линии. На 2 кратких вдоха оторвите одну ногу от пола (нога согнута в колене) и сделайте 2 захлеста в направлении к ягодице, на 2 выдоха плавно положите ногу на пол. Повторите 2-ой ногой.

Количество повторений: 4 повторения на каждую ногу

Детали

- При выполнении упражнения носочки всегда натянуты.
- Не запрокидывайте голову, смотрите прямо перед собой.
- Вытягивайте втянутый живот вверх, отрывая его от пола.
- Для упрощения упражнения «Захлест одной ногой» можно опираться не о кулачки, а о ладони. Абсолютные новички могут выполнять данное упражнение полностью лежа на животе.
- Если после выполнения захлестов Вы чувствуете боли в пояснице, растяните спину, приняв позицию ребенка.

3. Захлёст двумя ногами (Double Leg Kick)

Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление задней поверхности бедра, ягодиц, спины, рук.

Выполнение упражнения

Исходное положение: лягте на живот (голова опирается лбом или подбородком), зафиксируйте центр тела, вытяните ноги и натяните носочки, руки сцепите за спиной либо в замок, либо сделав из большого и указательного пальцев кружочки. На 2 кратких вдоха согните ноги в коленях и сделайте 2 захлеста, стараясь дотянуться носочками до ягодиц. На выдохе плавно положите ноги на пол и одновременно поднимите корпус, сведя лопатки и вытянув сцепленные руки параллельно полу.

Количество повторений: 8 раз

Детали

- Держите носочки натянутыми.
- Не запрокидывайте голову, смотрите перед собой, макушку тяните кверху.
- На выдохе старайтесь максимально прогнуть спину, оторвав грудь от пола.
- Живот и ягодицы все время должны быть напряжены.
- Новички могут выполнять захлесты двумя руками с позиции, когда руки согнуты в локтях перед телом.
- Если после выполнения захлестов Вы чувствуете боли в пояснице, растяните спину, приняв детскую позицию.

4. Вытяжение шеи (Neck Pull)

Эффект: укрепление центра тела, растяжка задней поверхности бедра и спины, улучшение подвижности позвоночника, формирование правильной осанки, избавление от болей в шейном отделе позвоночника.

Выполнение упражнения

Лежа на спине, положите руки под голову, не переплетая пальцы. Прямые ноги вытяните перед собой и разведите на ширину бедер, стопы тяните на себя. Втяните живот, зафиксируйте центр тела, прижмите позвоночник к полу. На выдохе плавно оторвите голову от пола и начинайте скручивать корпус вперед, выдохните, достигнув максимального наклона вперед (спина округлена). На вдохе сядьте ровно, выровняйте спину и вытяните макушку к потолку.

*На выдохе отклонитесь с ровной спиной немного назад, держите корпус мышцами пресса, вдохните и вернитесь в положение сидя прямо (не обязательная позиция для выполнения).

С выдохом округлите спину и позвонок за позвонком проведите раскручивание назад до положения лежа.

Количество повторений: 4 раза.

Детали

- Все время работайте мышцами пресса.
- Не скрещивайте руки под головой и не тяните шею наверх руками.
- Не поднимайте ноги во время выполнения скручиваний.
- Локти должны быть широко развернуты в стороны.
- При скручиваниях спина округлена, не делайте резких движений, особенно при опускании на пол.
- Для упрощения упражнения «Вытяжение шеи» можно слегка согнуть ноги при скручивании наверх. Если тяжело держать руки за головой, можно вытянуть их перед грудью.
- Для усложнения упражнения натяните носки ног и держите ноги вместе.

5. Ножницы (Scissors)

Эффект: растяжка и укрепление мышц спины и ног, тренировка пресса, укрепление центра тела, дыхательная гимнастика, развитие координации.

Выполнение упражнения

Исходная позиция: лягте на спину, втяните живот, согнутые в коленях ноги подняты под углом 90°. На выдохе оторвите лопатки от пола и вытяните обе ноги, одну из них притянув к себе

и зафиксировав ее руками. Сделайте вдох, на выдохе смените положение ног. Повторите 4 раза, затем поменяйте дыхание (на месте вдоха будет выдох) и повторите еще 4 раза.

Вторая версия ножниц: притяните к себе одну ногу и сделайте 2 вдоха, поменяйте ногу и сделайте 2 выдоха.

Детали

- Носки должны быть максимально натянуты, живот втянут и стремится к позвоночнику.
- Не напрягайте мышцы шеи.
- При смене ног в воздухе верхняя половина тела должна быть зафиксирована.
- Новички могут держать ноги слегка согнутыми в коленях.

Для продвинутого уровня ножницы могут проводиться с приподнятыми ягодицами. Из положения лежа с согнутыми перед собой ногами сделайте березку (тянитесь ровными ногами к потолку). Поддержите поясницу руками, устойчиво лежите на лопатках. На вдохе разведите ноги, на выдохе поменяйте положение ног. Дыхание – как описано выше в более легкой версии. Можно также проводить упражнение на 2 вдоха – 2 выдоха.

6. Велосипед (Bicycle)

Эффект: укрепление центра тела, растяжка, развитие гибкости и укрепление ног, ягодиц, спины, рук.

Выполнение упражнения

Исходная позиция: лягте на пол, руки вдоль тела, ноги согнуты в коленях, зафиксируйте центр тела, втяните живот. Сделайте вдох, на выдохе медленно оторвите ноги от пола и поднимитесь в позицию березки, поддерживая себя руками, вытяните ноги вверх, натяните носки. На вдохе опустите прямую правую ногу параллельно полу и потянитесь носком вперед, в то же время левую ногу согните в колене и потянитесь носком к полу. На выдохе потяните носок левой ноги к ягодице, на вдохе смените положение ног (левое колено тяните к груди и выпрямите ногу параллельно полу, правую ногу согните и опустите вниз).

Количество повторений: 3- 4 повторения на каждую ногу.

Детали

- Не прогибайте спину, держитесь наверху мышцами пресса.
- При смене ног не болтайтесь, центр тела должен быть зафиксирован.
- Не становитесь на шею, оставайтесь на плечах.
- При вытяжении ног убедитесь, что ягодицы напряжены, при этом Вы растягиваете заднюю и переднюю поверхности бедер.
- Если после выполнения велосипеда Вы чувствуете боли в пояснице, растяните спину, приняв детскую позицию.
- Для упрощения упражнения «Велосипед» можно слегка согнуть ноги в позиции наверху.
- Для усложнения велосипеда вытягивайте ноги в продольный шпагат.

7. Мостик на плечах (Shoulder Bridge)

Эффект: укрепление центра тела, укрепление и подтягивание ягодиц и нижней части спины.

Выполнение упражнения

Исходная позиция: лягте на спину, согните ноги в коленях, стопы параллельно друг другу. Руки вдоль тела. Со вдохом поднимите ягодицы максимально вверх (как будто кто-то тянет Вас за пояс), задержитесь на несколько счетов в таком положении, сжимая ягодицы, с выдохом опуститесь вниз, но не кладите ягодицы на пол.

Количество повторений: 8 повторений

Детали:

- Не поднимайтесь до уровня шеи, всегда оставайтесь на плечах.
- Поднимайте ягодицы медленно, округляя спину позвонок за позвонком.
- Не ставьте ноги слишком далеко друг от друга, держите живот втянутым.
- Старайтесь больше опираться о пятки, чем о пальцы ног.

- Для усложнения мостика на плечах можно подвинуть стопы ближе к ягодицам и обхватить лодыжки руками. Можно также поднять пальцы ног, оторвав их от пола, и выполнять упражнение только на пятках.

8. Скручивание спины

Эффект: укреплениецентратела, косых мышц живота,

(Spine Twist) формирование талии, растяжение мышц спины и позвоночника, устранение застоя в легких.

Выполнение упражнения

Исходное положение: сядьте прямо, макушка устремлена вверх, ноги вытяните перед собой, пальцы ног тяните на себя (флекс). Разведите прямые руки в стороны, ладони смотрят вниз. Удостоверьтесь, что руки и плечи образуют одну линию. Втяните живот, зафиксируйте центр тела и сделайте глубокий вдох, откройте ребра. На 2 выдоха повернитесь в одну сторону, зафиксируйте положение. На вдохе вернитесь в исходную позицию (прямо) и повторите скручивание спины в другую сторону.

Количество повторений: 4 раза на каждую сторону

Детали:

- Скручивание проводите от талии, не от плеч или рук.
- Вытягивайте руки и плечи в одну ровную линию на каждом этапе проведения упражнения.
- Держите спину прямой, живот втянутым, позвоночник вытягивайте вверх (прочувствуйте энергию, пробегающую по позвоночнику снизу вверх).
- Не отрывайте ноги от пола, плотно сидите на ягодицах.
- Для упрощения можно немного согнуть ноги в коленях или положить под ягодицы подушечку. Абсолютные новички могут проводить скручивая из положения ног «по-турецки», плотно сидя при этом на ягодицах.

9. Перочинный нож (Jack Knife)

Эффект: укрепление центра тела, растяжение и массаж спины и позвоночника, укрепление нижней части спины.

Выполнение упражнения

Исходная позиция: лягте на спину, руки вдоль тела, ноги вытянуты вперед, носки натянуты. Втяните живот, зафиксируйте центр тела. На вдохе поднимите прямые ноги к потолку и медленно опустите их за голову, поставив пальцы ног на пол. На выдохе поднимите прямые ноги вверх и вытяните их к потолку (березка). На вдохе снова опустите ноги за голову, на этот раз параллельно полу. На выдохе вернитесь в исходное положение (ноги перед собой на полу)

Количество повторений: 4 раза

Детали:

- Все время держите живот втянутым, старайтесь не опираться на руки, работайте мышцами пресса.
- Все время лежите на плечах. Не переходите на шею.
- Упражнение «Перочинный нож» выполняйте медленно, округляя спину позвонок за позвонком.
- Для упрощения упражнения в исходной позиции можно согнуть ноги, а наверху поддерживать спину руками.
- Для усложнения перочинного ножа положите прямые руки за голову. Можно также по одной выпрямлять ноги наверх в

«березку» из позиции «ноги за головой».

10. Серия упражнений на боку (Side Kick Series)

***Вперед-назад (front-back)**

Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление ног, бедер и ягодиц, улучшение координации.

Выполнение упражнения

Лягте на бок, положите голову на согнутую в локте руку, вторую

руку поставьте перед собой, зафиксируйте центр тела, бок вытяните кверху, прямые ноги притяните к себе под углом 45°, нижнюю ногу поставьте на пальцы, пятки вместе (позиция Пилатес). На выдохе поднимите верхнюю ногу слегка вверх и (чуть выше уровня бедра), разверните ее пяткой вниз и натяните стопу на себя (позиция флекс). На вдохе еще больше втяните живот, приклеив пупок к позвоночнику, и выведите ногу максимально вперед, в этом положении сделайте маленькое пружинящее движение ногой вперед. На выдохе верните ногу в исходное положение (под углом 45° к телу).

Количество повторений: 5-10 раз на каждую ногу.

Детали

- Не болтайтесь при выведении ноги вперед, держите центр тела.
- Не горбите спину и не провисайте боком вниз.
- Ноги должны быть выпрямлены, рабочая нога в позиции флекс находится все время на одном уровне.
- Для усложнения упражнения заведите опорную руку за голову, локоть тяните вверх. В таком положении Вы держитесь исключительно мышцами зафиксированного центра тела.
- Абсолютные новички могут положить голову на вытянутую руку, опорная рука перед грудью.

***Вверх - вниз (up- down)**

Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление ног, бедер и ягодиц, улучшение координации.

Выполнение упражнения

Лягте на бок, положите голову на согнутую в локте руку, вторую руку поставьте перед собой, зафиксируйте центр тела, бок вытяните кверху, прямые ноги притяните к себе под углом 45°, нижнюю ногу поставьте на пальцы, пятки вместе (позиция Пилатес). С выдохом слегка приподнимите верхнюю ногу и разверните ее пяткой вниз. Это и будет исходная позиция. На вдохе поднимите верхнюю ногу максимально вверх – при этом нога должна оставаться прямой, а пятка развернутой книзу. С выдохом опустите ногу в исходное положение.

Количество повторений: 5-10 раз на каждую ногу.

Детали

- Не болтайтесь при поднятии ноги, держите центр тела.
- Не горбите спину и не провисайте боком вниз.
- Ноги должны быть выпрямлены, рабочая нога вытянута носком вверх.
- Для усложнения упражнения заведите опорную руку за голову, локоть тяните вверх. В таком положении Вы держитесь исключительно мышцами зафиксированного центра тела.
- Абсолютные новички могут положить голову на вытянутую руку, опорная рука перед грудью.

***Малые круги (Small Circles)**

Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление ног, бедер и ягодиц, улучшение координации.

Выполнение упражнения

Лягте на бок, положите голову на согнутую в локте руку, вторую руку поставьте перед собой, зафиксируйте центр тела, бок вытяните кверху, прямые ноги притяните к себе под углом 45°, нижнюю ногу поставьте на пальцы, пятки вместе (позиция Пилатес). С выдохом приподнимите верхнюю ногу чуть выше уровня бедра и разверните ее пяткой вниз. Это и будет исходная позиция. На вдохе начинайте рисовать маленькие кружочки ногой вперед. Повторите 5-6 раз, затем смените направление, рисуйте кружки назад. Дыхание по принципу: полкруга – вдох, полкруга – выдох.

Детали

- Не болтайтесь при рисовании кружков, держите центр тела.
- Не горбите спину и не провисайте боком вниз.
- Ноги должны быть выпрямлены, рабочая нога вытянута носком вверх.

- Для усложнения упражнения заведите опорную руку за голову, локоть тяните вверх. В таком положении Вы держитесь исключительно мышцами зафиксированного центра тела. Можно также опереться на предплечье.
- Абсолютные новички могут положить голову на вытянутую руку, опорная рука перед грудью.

***Пассе в сторону (Side Passe)**

Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление ног, бедер (особенно внутренней поверхности) и ягодиц, улучшение координации.

Выполнение упражнения

Лягте на бок, голову положите на натянутую руку, тело вытяните в одну линию, втяните живот, зафиксируйте центр тела. Верхнюю ногу согните в колене и поставьте ее стопу перед коленом нижней ноги. Натяните носок на нижней ноге и немного разверните пятку вверх, с выдохом слегка оторвите ногу от пола – исходная позиция. На вдохе поднимите ногу максимально вверх, не сгибая ее, с выдохом опустите ее в исходное положение.

Количество повторений: 10 раз на каждую ногу

Детали

- Не болтайтесь при поднятии ноги, держите центр тела.
- Не отрывайте корпус от пола. Работайте только бедром и ногой.
- Для усиления эффекта и усложнения упражнения можно задерживаться на несколько счетов в позиции с максимально поднятой ногой, выполнять ногой быстрые пульсирующие движения или после поднятия ноги добавить серию кругов нижней ногой.
- Для упрощения упражнения положите верхнюю ногу на колено перед собой.

***Подъем на внутреннюю поверхность бедра (Inner-Thigh Lifts)**

Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление ног, бедер (особенно внутренней поверхности) и ягодиц, улучшение координации.

Выполнение упражнения

Лягте на бок, голову положите на натянутую руку, тело вытяните в одну линию, втяните живот, зафиксируйте центр тела. Верхнюю ногу согните в колене и поставьте ее стопу перед коленом нижней ноги. Натяните носок на нижней ноге и немного разверните пятку вверх, с выдохом слегка оторвите ногу от пола – исходная позиция. На вдохе поднимите ногу максимально вверх, не сгибая ее, с выдохом опустите ее в исходное положение.

Количество повторений: 10 раз на каждую ногу

Детали

- Не болтайтесь при поднятии ноги, держите центр тела.
- Не отрывайте корпус от пола. Работайте только бедром и ногой.
- Для усиления эффекта и усложнения упражнения можно задерживаться на несколько счетов в позиции с максимально поднятой ногой, выполнять ногой быстрые пульсирующие движения или после поднятия ноги добавить серию кругов нижней ногой.
- Для упрощения упражнения положите верхнюю ногу на колено перед собой.

***Подъем на внутреннюю поверхность бедра (Inner-Thigh Lifts)**

Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление ног, бедер (внутренней поверхности) и ягодиц, улучшение координации.

Выполнение упражнения

Лягте на бок, голову положите на натянутую руку, тело вытяните в одну линию, втяните живот, зафиксируйте центр тела. Ноги находятся в позиции Пилатес. На выдохе поднимите обе ноги вверх. На вдохе спустите нижнюю ногу чуть ниже. На выдохе резко подтяните ее к верхней.

Количество повторений: 10 раз на каждую ногу

Детали

- Не болтайтесь при поднятии ноги, держите центр тела, тело все время натянуто по одной линии.
- Не отрывайте корпус от пола. Работайте только бедром и ногой.
- Для упрощения упражнения можно держать ноги близко к полу.

- Для усложнения упражнения поднимите корпус и обоприте

голову о руку, согнутую в локте. Вторую руку положите перед собой. Для очень продвинутого уровня возможно заведение обеих рук за голову, что вынудит Вас еще больше вовлечь в работу мышцы центра тела.

***Велосипед на боку (Side Bicycle)**

Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление ног, бедер и ягодиц, улучшение координации, улучшение подвижности тазобедренного сустава.

Выполнение упражнения

Лягте на бок, положите голову на согнутую в локте руку, вторую руку поставьте перед собой, зафиксируйте центр тела, бок вытяните кверху, прямые ноги притяните к себе под углом 45°, нижнюю ногу поставьте на пальцы, пятки вместе (позиция Пилатес). С выдохом слегка приподнимите верхнюю ногу - это и будет исходная позиция. На вдохе отведите верхнюю ногу максимально назад, согнув её в колене и стараясь приблизить пятку к ягодице. С выдохом вытяните колено вперед к плечу, держа ногу на одном уровне, на вдохе выпрямите ногу вперед, затем прямую ногу с выдохом перенесите назад и снова тяните пятку к ягодице.

Количество повторений: 10 раз на каждую ногу

Детали

- Не болтайтесь при отведении ноги назад или вперед, держитесь центром тела.
- Не горбите спину и не провисайте боком вниз.
- Не отрывайте корпус от пола. Работайте только бедром и ногой.
- Не опускайте верхнюю ногу ниже уровня таза.
- Для упрощения упражнения «Велосипед на боку» положите голову на вытянутую вверх руку.
- Для усложнения упражнения заведите обе руки за голову, что вынудит Вас еще больше вовлечь в работу мышцы центра тела.

Комплекс №3

1. Головоломка (Teaser)

Эффект: укрепление центра тела и пресса, растяжка и укрепление спины и ног.

Выполнение упражнения

Лягте на спину, руки вытяните над головой, ноги согните в коленях перед собой, колени вместе. Зафиксируйте центр тела, втяните живот. На вдохе поднимите руки перед грудью, с выдохом позвонок за позвонком скручивайте корпус вперед, вытягивая макушку вверх. В положении, когда мышцы пресса наиболее вовлечены в работу, выровняйте спину и задержитесь на 3 счета, сделайте вдох, с выдохом раскрутитесь вниз.

Количество повторений: 3-5 раз

Детали

- Выполняйте упражнение медленно, не делая резких движений.
- Вытягивайте корпус больше вверх, чем вперед.
- Не поднимайте плечи к ушам.
- Не отрывайте стопы от пола.
- Для усложнения упражнения поднимите одну ногу вверх, соединив колени, и проводите скручивания вверх, как описано в упражнении.

Чтобы еще больше повысить уровень сложности, в положении с поднятой ногой можно на верхней точке подъема повернуть корпус поочередно в каждую сторону, затем с выдохом опуститься вниз.

2. Круги ногами (HipTwist)

Эффект: укрепление центра тела, пресса и ног.

Выполнение упражнения

Исходная позиция: в положении лежа на спине обопритесь на локти, выровняйте спину, согните ноги в коленях и притяните их к себе. На выдохе выпрямите ноги перед собой и немного

в диагонали (под углом 45° к полу), тяните носочки вперед и рисуйте натянутыми ногами кружки. Дыхание по принципу: полкруга – вдох, полкруга – выдох.

Количество повторений: 6 раз в каждую сторону

Детали

- Не напрягайте плечи и шею, наклоните голову к груди и смотрите на колени.
- Живот втянут на протяжении всего упражнения «Круги ногами», не прогибайте поясницу.
- Для усложнения упражнения (продвинутый уровень), обопритесь не о локти, а о ладони (пальцы развернуты к телу). Локти в данном случае держите прямыми, не болтайтесь по сторонам при «рисовании» кругов.
- Для упрощения кругов ногами можно слегка приподнять ноги вверх, не сгибая при этом колени. Также между переходом на круги в другую сторону можно притянуть колени к себе и сделать несколько вдохов – выдохов, тем самым давая мышцам небольшую передышку.

3. Плавание (Swimming)

Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление спины, рук и ног.

Выполнение упражнения

Исходное положение: лягте на живот, вытяните руки вперед, зафиксируйте центр тела (живот втянут и минимально касается пола), поднимите голову от пола, смотрите вниз перед собой.

Базовый уровень: на вдохе поднимите одну руку и противоположную ей ногу, на выдохе смените руку и ногу.

Продвинутый уровень: на вдохе одновременно поднимите руки и ноги от пола, выдохните, на 5 вдохов – 5 выдохов совершайте плавательные движения, поднимая одну руку и противоположную ей ногу еще немного выше, а затем меняя руку и ногу.

Количество повторений: 3-5 раз (1 раз = 5 вдохов-5выдохов)

Детали

- Не болтайтесь при выполнении упражнения, держите себя центром тела.
- Поднимайте руки и ноги как можно выше, при этом держите их прямыми, вытягивайте носочки.
- Не запрокидывайте голову назад, смотрите вниз перед собой.
- В продвинутом варианте отрывайте от пола грудь и ноги прямо от бедер.
- После выполнения упражнения растяните спину в позиции ребенка.

4. Подъем ноги вверх в упоре лежа (Leg Pull Front)

Эффект: укрепление центра тела, пресса, растяжка и укрепление спины, ягодиц, рук и ног.

Выполнение упражнения

Из положения лежа на животе поставьте ладони под плечи, зафиксируйте центр тела и отожмитесь от пола в позицию планки – тело натянуто по одной линии, живот и ягодицы втянуты внутрь, стопы в позиции Пилатес. На выдохе переместите вес тела назад, устремляя пятки к полу, на вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 2-3 раза для разминки запястий и ахиллова сухожилия.

На вдохе поднимите одну ногу вверх параллельно полу и вытяните носок, на выдохе переместите вес тела назад, на вдохе снова вперед и опустите ногу.

Количество повторений: 3 раза каждой ногой без чередования ног

Детали

- Не прогибайте и не горбите спину, держитесь центром тела, не заваливайтесь на бок.
- Тянитесь поднятой ногой назад.
- Ладони должны быть прямо под плечами.
- Если у Вас проблемы с суставами, для упрощения упражнения не выпрямляйте локти полностью, вместо ладоней станьте на кулачки либо локти.
- Для усложнения упражнения поднимите прямую ногу максимально высоко и, потянувшись назад, сделайте ей несколько пружинящих движений, прежде чем поставить на пол.

5. Подъем ноги вверх в упоре сзади (Leg Pull Back)

Эффект: укрепление центра тела, пресса, растяжка и укрепление спины, ягодиц, рук и ног.

Выполнение упражнения

Сядьте с прямой спиной на ягодицы, ноги в позиции Пилатес вытяните перед собой, руки поставьте под плечи, пальцы

повернуты вперед (к телу). На вдохе поднимитесь вверх в позицию обратной планки – зафиксируйте центр тела, живот и ягодицы должны быть максимально втянуты, потянитесь носками к полу, выдохните. На вдохе поднимите одну ногу максимально вверх, носок при этом натянут, на выдохе притяните стопу к себе (позиция флекс) и опустите ногу вниз пяткой, при касании пола снова вытяните носок.

Количество повторений: 3 раза каждой ногой без чередования ног

Детали

- Не прогибайте и не горбите спину, держитесь центром тела, не заваливайтесь на бок.
- Не запрокидывайте голову, смотрите перед собой.
- Не сгибайте ногу, поднимайте ее ровно настолько, насколько она может оставаться прямой.
- Ладони должны находиться под плечами.
- При дискомфортных ощущениях в суставах перейдите на локти (кулачки) или вовсе пропустите данное упражнение.

6. Подъемы ног, стоя на коленях (Kneeling Side Kicks)

Эффект: укрепление центра тела, рук, спины, ягодиц, бедер и ног, формирование линии талии, развитие координации.

Выполнение упражнения

Из стойки на коленях наклонитесь в одну сторону и поставьте ладонь прямо под плечо, вторую руку положите за голову и тянитесь локтем вверх. Зафиксируйте центр тела. Вдохните и с выдохом поднимите ногу параллельно полу, натяните носок. На вдохе перенесите прямую ногу вперед насколько это возможно, с выдохом отведите ногу максимально назад.

Количество повторений: 4 раза на каждую ногу

Детали

- Тело должно быть зафиксировано – не горбите спину и не выпячивайте живот, не болтайтесь.
- Вытягивайте верхний локоть и бок вверх, голова в одной линии с телом, смотрите вперед.
- Не сгибайте рабочую ногу и опорную руку при выполнении упражнения. Носок все время натянут.
- Для упрощения упражнения положите верхнюю руку на бок – это упростит нахождение баланса.
- Для усложнения данного упражнения добавьте по 2 пружинящих движения ногой в позиции впереди и сзади.

7. Планка на боку / Вытяжение бока (Side Bend and Stretch)

Эффект: укрепление центра тела, рук, спины, ягодиц, бедер и ног, формирование линии талии, развитие координации.

Выполнение упражнения

Из стойки на коленях наклонитесь в одну сторону и поставьте ладонь прямо под плечо, вторую руку положите за голову и тянитесь локтем вверх. Зафиксируйте центр тела. Вдохните и с выдохом поднимите ногу параллельно полу, натяните носок. На вдохе перенесите прямую ногу вперед насколько это возможно, с выдохом отведите ногу максимально назад.

Количество повторений: 4 раза на каждую ногу

Детали

- Тело должно быть зафиксировано – не горбите спину и не выпячивайте живот, не болтайтесь.
- Вытягивайте верхний локоть и бок вверх, голова в одной линии с телом, смотрите вперед.

- Не сгибайте рабочую ногу и опорную руку при выполнении упражнения. Носок все время натянут.
- Для упрощения упражнения положите верхнюю руку на бок – это упростит нахождение баланса.
- Для усложнения данного упражнения добавьте по 2 пружинящих движения ногой в позиции впереди и сзади.

8. Бумеранг (Boomerang)

Эффект: укрепление и растяжка всех основных мышц тела, развитие координации.

Выполнение упражнения

Исходное положение: сядьте на пол, спина прямая, макушка тянется вверх, ладони поставьте у тела, скрестите щиколотки (левая на правую). Зафиксируйте центр тела.

На вдохе начните медленно позвонок за позвонком скручивать ноги за голову, в момент подъема ног упирайтесь руками в пол, держите спину округленной. С выдохом в положении на лопатках с ногами за головой скрестите ноги наоборот (правая щиколотка ложится на левую).

На вдохе сделайте перекат вверх, зафиксировав тела в V –позиции (как в упражнении «Головоломка»), руками тянитесь вперед, спина прямая, выдохните. Со вдохом заведите руки за спину, скрестите их и вытяните назад. Сохраняйте баланс. Держитесь центром тела. На выдохе медленно перекатитесь вперед, положите скрещенные ноги на пол, поднимите прямые руки как можно выше. На вдохе расцепите руки и с выдохом через стороны вытяните их вперед по направлению к стопам, готовясь к следующему повторению.

Количество повторений: 4 раза

Детали

- Каждое движение выполняйте под полным мышечным контролем, не бросайте ноги на пол при их опускании.
- Не поднимайте руки слишком высоко в V –позиции, чтобы не пришлось горбить спину.
- Тяните носочки.
- Для облегчения упражнения помогайте себе руками в V – позиции, пока мышцы центра тела не позволят Вам выполнять упражнение, как описано.

9. Тюлень (Seal)

Эффект: укрепление центра тела, мышц пресса, растяжка и массаж спины и позвоночника, развитие координации, релаксация.

Выполнение упражнения

Сядьте с согнутыми перед собой коленями, зафиксируйте центр тела, втяните живот, обхватите себя за щиколотки и с выдохом оторвите ноги от пола, разведя колени (внутренние части стоп плотно прижаты друг к другу, носки натянуты). На вдохе 3 раза ударьте пятками (как тюлень ластами) и перекатитесь на спину. В позиции на лопатках снова 3 раза ударьте пятками и с выдохом вернитесь в исходное положение.

Количество повторений: 6 повторений

Детали

- Не перекатывайтесь рывком, Вы должны выполнять все движения мышцами пресса.
- Не выпрямляйте спину, при перекате спина округлена.
- Не тяните плечи к ушам.
- Старайтесь сохранять одинаковое расстояние между лбом и ногами при перекатах.
- Не перекатывайтесь на шею, оставайтесь на лопатках.
- Расслабьте спину, плечи и ноги, получайте удовольствие от выполняемого упражнения.
- Для упрощения упражнения можно пропустить удары пятками в позиции на лопатках, оставив их лишь в положении с ногами перед собой.

10. Краб (Crab)

Эффект: укрепление центра тела, мышц пресса, растяжка и массаж спины и позвоночника, развитие координации.

Выполнение упражнения

Сядьте на пол, согните колени, скрестите щиколотки, разведите колени и притяните ноги к себе, обхватив себя за стопы. Зафиксируйте центр тела, втяните живот, округлите спину, голову наклоните к груди.

На вдохе перекатитесь на лопатки (с помощью мышц пресса, а не рывком), зафиксируйте положение, перекрестите ноги в другом направлении. На выдохе перекатитесь вперед. Выполняйте перекат, пока голова не станет на пол (коврик). Со вдохом снова перекатитесь на спину.

Количество повторений: 6 раз

Детали

- Все время держите спину округленной.
- Работайте мышцами пресса.
- Не перекатывайтесь на шею и не тяните плечи к ушам.
- Для усложнения упражнения «Краб» можно в положении стоя на голове немного притянуть голову к груди, что поспособствует большему растяжению позвоночника и мышц шеи и спины.

11. Перекаты на животе (Rocking)

Эффект: укрепление центра тела и спины, гибкость шеи, плеч, спины, передней поверхности бедра и связок колена.

Выполнение упражнения

Лягте на живот и зафиксируйте центр тела. Притяните пятки к ягодицам и обхватите себя за щиколотки с наружной стороны. На вдохе поднимите грудь и ноги от пола, на выдохе перекатитесь максимально вперед на грудь, еще больше вытянув ноги к потолку. На вдохе снова вернитесь на центр.

Количество повторений: 5-6 раз

Детали

- Держите руки прямыми, не тяните плечи к ушам.
- Носки должны быть натянутыми.
- Не запрокидывайте голову, смотрите перед собой.
- Не задерживайте дыхание.
- Максимально отрывайте ноги и грудь от пола.
- После выполнения упражнения растяните спину в детской позиции.

12. Управление равновесием (Control Balance)

Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление спины, ног, развитие координации.

Выполнение упражнения

Лягте на спину, зафиксируйте центр тела и приготовьтесь к скручиванию ног за голову. С выдохом позвонок за позвонком перенесите ноги за голову, дотроньтесь пальцами ног пола, вытяните рук вверх и обхватите одну ногу за стопу либо за щиколотку. На вдохе поднимите вторую ногу вверх и максимально вытяните ее к потолку. На выдохе смените ногу, повторите 5 раз и с выдохом медленно опуститесь вниз.

Количество повторений: 2-3 раза (1 раз = 5 смен положения ног)

Детали

- Держитесь центром тела, не провисайте, не горбите спину.
- Оставайтесь на лопатках, не переходите на шею.
- Держите носки натянутыми.
- Руки должны быть прямыми.
- Не отрывайте голову от пола, не напрягайте шею.
- Для упрощения упражнения поставьте ногу над головой на носок (позиция флекс).

13. Отжимание (Push Up)

Эффект: укрепление рук (трицепсов), плеч, груди, укрепление центра тела и задней поверхности бедра, растяжение спины и позвоночника.

Выполнение упражнения

Отжимание выполняется в положении стоя. Встаньте прямо и втяните живот, зафиксировав центр тела. На вдохе поднимите руки над головой и с выходом начинайте медленно скручиваться вниз позвонок за позвонком, пока не коснетесь руками пола (в этом положении можно слегка согнуть колени). На вдохе сделайте руками 3 шага вперед до позиции планки – пальцы рук смотрят вперед, ладони под плечами, все тело натянуто по одной линии, затем выдохните. Со вдохом проведите отжимание – согните локти ровно назад (локти находятся рядом с корпусом), зафиксируйте тело в этом положении и с выдохом вернитесь в позицию планки. На следующем вдохе сделайте руками 3 шага назад – по направлению к ногам, с выдохом позвонок за позвонком раскрутите корпус наверх и примите вертикальное положение.

Количество повторений: 3-5 повторений

Детали

- Держите затянутый центр тела, не прогибайтесь и не выпячивайте попу в позиции планки.
- Скручивания выполняйте медленно, задействуйте каждый позвонок.
- Для облегчения отжимания допускается немного развести локти в стороны. Абсолютные новички могут выполнять отжимания в позиции планки на коленях.
- Для усложнения упражнения можно выполнить сразу 3 отжимания в позиции планки и лишь потом раскрутиться наверх. Можно также поднимать одну ногу при проведении отжимания.

Приложение 3

Планы лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Приложение 4

Комплексы здоровьесберегающих упражнений

Для выполнения данного комплекса лучше использовать устойчивый стул. Если в вашем распоряжении только офисное кресло на колесиках, то придвиньте его к стене. И.П. сидя на стуле, на седалищные кости, поставьте ноги так, чтобы обе ступни были прижаты к полу и стояли параллельно друг другу, примерно на ширине бедер. Ступни должны находиться немного впереди колен, так чтобы между бедрами и лодыжками образовался прямой угол. Расслабить плечи, руки вниз, или на колени. Выпрямить позвоночник и дышать свободно.

1.1. Брюшное дыхание

И.П. Расслабить плечи, руки вниз или на бедра. Выпрямить спину, можно закрыть глаза (рис.1).

1 – 4 глубокий вдох (5-8 задержать дыхание);

1 – 4 глубокий выдох (5-8 задержать дыхание).



Рис.1

Методические рекомендации: повторить несколько раз (по самочувствию). Грудь и плечи не поднимать во время дыхания, дышать вдох через нос, выдох через рот. Положить руку на грудь, контролируя дыхание. На вдохе живот выпячиваем, на выдох живот подтягиваем.

1.2. Дыхание с чередованием ноздрей

И.П. Расслабить плечи, руки вниз или на бедра. Выпрямить спину (рис.1). 1 – 4 указательным пальцем зарыть левую ноздрю, глубокий вдох через правую ноздрю (5-8 задержать дыхание);

1 – 4 большим пальцем зарыть правую ноздрю, глубокий выдох через левую ноздрю (задержать дыхание);

1 – 4 большим пальцем зарыть правую ноздрю, глубокий вдох через левую ноздрю (задержать дыхание);

1 – 4 указательным пальцем зарыть левую ноздрю, глубокий выдох через правую ноздрю (задержать дыхание).

Методические рекомендации: повторить несколько раз (по самочувствию). Грудь и плечи вниз. Спина прямая, по желанию закрыть глаза.

1.3. Напряжение и расслабление пальцев

И.П. Сидя, руки вперед.

1 – 8 максимально расставить пальцы (рис.1); 1 – 8 сжать в кулак (рис.2).



Рис.1 Рис.2

Методические рекомендации: повторить упражнение несколько раз (по самочувствию). Большой палец прижать к ладони.

1.4. Круговые движения запястьями

И.П. Сидя, руки вперед, кисти сжаты в кулак (рис.1,2). 1 – 8 круговые движения внутрь;

1 – 8 круговые движения наружу.

Методические рекомендации: выполнять круговые движения медленно с максимальной амплитудой, можно выпрямить указательный палец и рисовать круги внутрь и наружу.



Рис.1 Рис.2

1.5. Растяжка запястий



Рис.1 Рис.2

И.П. Сед руки вперед.

1 – 8 поднять пальцы левой руки вверх ладонью от себя, правой рукой потянуть фаланги пальцев на себя (рис.2).

1 – 8 опустить пальцы левой руки вниз ладонью от себя, правой рукой потянуть фаланги пальцев на себя (рис.3).

1 – 8 то же правой рукой.

Методические рекомендации: спина прямая, макушкой тянемся в потолок. Растяжение выполнять плавно, выпрямить все фаланги пальцев. Дышите свободно.

1.6. Круговые движения предплечьем

И.П. Сед руки вперед, кисти сжать в кулак (рис.1). 1 – 8 круги предплечьем внутрь (рис.2);

1 – 8 круги предплечьем наружу (рис.3).



Рис.1 Рис.2 Рис.3

Методические рекомендации: спина прямая, тянемся макушкой вверх. Круговые движения выполнять плавно, рисуйте руками воображаемый круг. Дышите свободно.

1.7. Вращение плечами

И.П. Расслабить плечи, руки вниз или на колени. Выпрямить спину (рис.1).

1 – 8 Круговые движения плечами вперед – вверх – назад – вниз – вперед (рис.1,3);
1 – 8 Круговые движения плечами назад (рис.1,3).
Методические рекомендации: максимальная амплитуда. Руки и плечи расслабить. Повторите упражнение 4 или более раз, выполнять движения медленно, синхронизируя с дыханием.

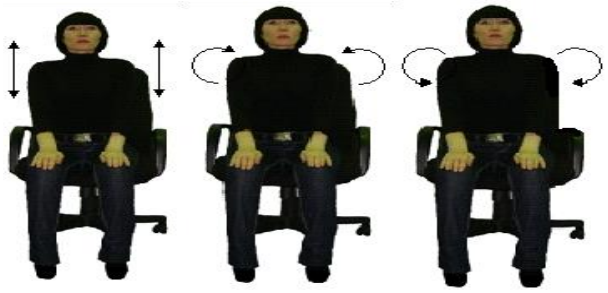


Рис.1 Рис.2 Рис.3

1.8.Круговые движения руками

И.П. Сидя, руки к плечам (рис.1).
1 – 4 круговые движения вперед (рис.1,2,3); 5 – 8 то же назад.



Рис.1 Рис.2 Рис.3

Методические рекомендации: Амплитуда максимальная. Повторите упражнение 4 или более раз, выполнять движения медленно, синхронизируя с дыханием. Это упражнение придает гибкость плечам и верхней части спины, растягивает мышцы груди.

1.9. Повороты головы

И.П. Расслабить плечи, руки вниз или на бедрах. Выпрямить спину (рис.1).
1 – 4 поворот головы на право, посмотреть на право (рис.2); И.П. (рис.1);
5 – 8 то же налево (рис.3); И.П. (рис.1).

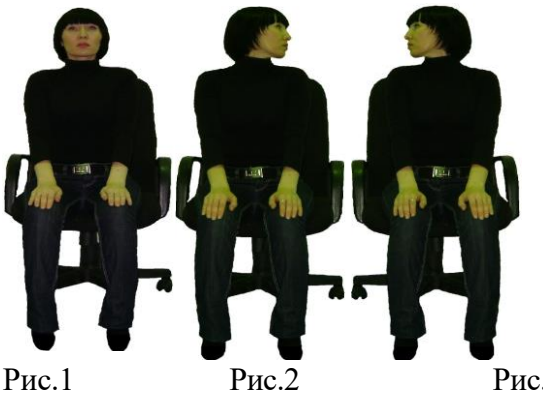


Рис.1 Рис.2 Рис.3

Методические рекомендации: темп медленный. Эта группа упражнений начинает процесс плавного растягивания и удлинения мышц шеи, верхней части спины.

1.10. Наклоны головы вперед



Рис.1 Рис.2

И.П. Сидя, руки в замок за голову (рис.1).
1 – 7 наклон головы вперед, локти вниз, ладонью давим на затылок (рис.2); 8 – И.П. (рис.1).
Методические рекомендации: темп медленный, наклон выполняется на выдохе. Это упражнение расслабляет мышцы плечевого пояса, растягивает заднюю поверхность шеи и верхнюю часть спины.

1.11. Наклоны головы в стороны

И.П. Расслабить плечи, руки вниз или на бедрах. Выпрямить спину.
1 – 7 Правая рука оказывает легкое давление на левый висок, наклон головы вправо (рис.2);
8 – И.П (рис.1);
1 – 7 то же влево (рис.3); 8 – И.П.
(рис.1).

Методические рекомендации: темп медленный. Это упражнение расслабляет мышцы плечевого пояса.



Рис.1 Рис.2 Рис.3

1.12. Расширение грудной клетки сидя (сведение лопаток)

И.П. – соедините руки за спиной (кисти в «замок») на уровне крестца (рис.1).
1 – 4 прогнуться руки назад, вдох (рис.2); 5 – 8 наклон
руки вверх, выдох (рис.3); И.П. (рис.1).



Рис.1 Рис.2 Рис.3

Методические рекомендации: выполнить упражнение 4 раза, в соответствии с ритмом дыхания (по самочувствию). Если позволит одежда, наклон ниже. При последнем повторе задержаться в верхнем и в нижнем положении, дышать при этом следует свободно. Затем

медленно опустить руки и разъединить кисти на выдохе. Это упражнение помогает снять напряжение мышц верхней части спины.

1.13. Растяжение мышц рук, плеч

И.П. – сидя, спина прямая, руки на бедрах, плечи расслабить (рис.1). 1 – 8 согнуть левую руку, надавить правой рукой на локоть (рис.2); 1 – 8 то же правой рукой (рис.3).



Рис.1 Рис.2 Рис.3

Методические рекомендации: выполнить упражнение 4 раза, почувствуйте растяжение мышц верхней части спины, локоть вертикально вверх.

1.14. Наклоны туловища в стороны

И.П. – сидя, спина прямая, руки на бедрах, плечи расслабить, вдох (рис.1). 1 – 3 правая рука вверх, левая рука на правом бедре, выдох, наклон влево (рис.2);
4 – И.П.;
1 – 4 то же вправо (рис.3).

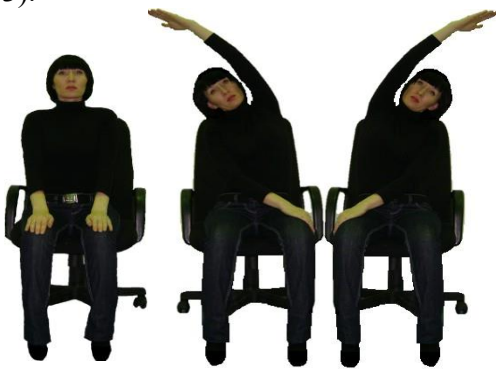


Рис.1 Рис.2 Рис.3

Методические рекомендации: сидеть ровно, наклон точно в сторону. Для усложнения, можно соединить руки над головой (в «замок»), потянуться. Это упражнение придает гибкость верхней части тела, растягивает мышцы груди, рук, плеч и шеи.

1.15. Скручивание позвоночного столба в положении сидя



Рис.1 Рис.2

И.П. – сидя, стопы на полу, спина прямая, руки на бедрах, плечи расслаблены (рис.1).
1 – 7 поворот туловища налево, левая рука на спинке стула, правая на подлокотник. Если нет, рука на край стула. На выдохе скручивание туловища налево, посмотреть через левое плечо (рис.2).

8 - И.П.
1 – 8 то же направо. (рис.3).
Методические рекомендации: задержаться на 5-10 секунд. Сосредоточить внимание на позвоночном столбе. Повороты выполнять медленно и плавно, спину держать ровно. При повороте головы подбородок параллельно полу. Это упражнение снимает напряжение мышц спины, укрепляет плечевой пояс, улучшает кровоснабжение позвоночного столба.

1.16. Наклон туловища вперед-вниз

И.П. - сидя, ноги выпрямить, руки вперед, вдох (рис.1).
1 – 8 на выдохе наклон вперед-вниз, коснуться рукам стоп (рис.2).
Методические рекомендации: ноги держать прямо, стопы на себя. Мышцы живота напряжены, следить за растяжением мышц поясницы. Растягивается задняя поверхность бедра, подколенные сухожилия, икроножные мышцы.


Рис.1


Рис.2

1.17. Поза «стул» облегченный вариант

И.П. - сидя, руки вперед (рис.1).
1 – 3 на вдохе приподнимиться над стулом, согнуть колени, таз к полу (полуприсед) (рис.2).


Рис.1


Рис.2

Методические рекомендации: ноги врозь, стопы на ширине таза параллельно. Стопы на полу, спина прямая. Мышцы бедра, ягодиц, живота напряжены. Смотреть вперед. Дыхание ровное, спокойное. Задержаться в этой позе на 5 вдохов-выдохов. Это упражнение укрепляет мышцы ног и туловища, улучшает гибкость лодыжек.

1.18. Поза «орёл» облегченный вариант

И.П. – сидя, руки вперед, левая нога стоит на полу, правую стопу завести за голень левой (рис.1).
1 – 7 на вдохе приподняться на стулом, согнуть левое колено и опустить таз к полу (полуприсед), руки вперед (рис.2).
8 – И.П.
1 – 7 на вдохе приподняться на стулом, согнуть правое колено и опустить таз к полу (полуприсед), руки вперед (рис.2).
8 – И.П.



Рис.1



Рис.2

Методические рекомендации: держать равновесие, стопу плотно прижать к голени опорной ноги. Мышцы бедра, ягодиц, живота напряжены. Смотреть вперед. Дыхание ровное, спокойное. Задержаться в этой позе на 5 вдохов-выдохов. Это упражнение укрепляет четырехглавые мышцы бедра, ягодицы, растягивает мышцы бедра, икроножные мышцы.

1.19. Упражнения для пальцев ног, стопы, коленного сустава

И.П. – сидя, одна нога на полу, другая вперед, спина прямая, руки на бедрах, расслабить плечи, или руки вперед для увеличения нагрузки (рис.1).

Упражнение 1.

1 – 8 - сжать пальцы левой (правой) стопы;

1 – 8 – расставить веером пальцы левой (правой) стопы.

Методические рекомендации: чтобы уменьшить нагрузку сесть глубже на стуле, чтобы увеличить нагрузку сесть ближе к краю стула. Расставить пальцы ног, максимально увеличивая расстояние между ними.

Упражнение 2.

1 – 8 максимально вытянуть носок левой (правой) стопы; 1 – 8 максимально потянуть левую (правую) стопу на себя.

Методические рекомендации: Чтобы увеличить нагрузку, поднять ногу параллельно полу, чтобы уменьшить опустить. Стопа работает с максимальной амплитудой.

Упражнение 3.

1 – 8 круговые движения левой (правой) стопой внутрь; 1 – 8 круговые движения левой (правой) стопой наружу.

Методические рекомендации: амплитуда максимальная.

Упражнение 4.

1 – 8 круговые движения левой (правой) ногой в коленном суставе внутрь (стопу тянуть на себя);

1 – 8 круговые движения левой (правой) ногой в коленном суставе наружу (стопу тянуть на себя).

Методические рекомендации: Чтобы уменьшить нагрузку, поддерживать заднюю поверхность бедра руками (кисти в замок). Во время круговых движений в коленном суставе, стопу тянуть максимально на себя.





1.20. Упражнение для мышц пресса

И.П. – сесть на край стула или боком к спинке, отклониться назад руками держаться за край стула, ноги на весу (рис.1).

Методические рекомендации: чтобы увеличить нагрузку поднять ноги выше, чтобы уменьшить нагрузку, слегка согнуть ноги в коленях. Задержаться в этом положении на 10 секунд. Повторить упражнение несколько раз (по самочувствию).



Рис.1

1.21. Поза максимального расслабления

И.П. – сесть на край стула, спина прямая, ноги врозь, стопы плотно стоят на полу (рис.1).
1 – 8 на выдохе наклон вперед, руки на носки, коснуться грудью бедер (рис.2).



Рис.1 Рис.2

Методические рекомендации: При наклоне вперед, расслабить руки, шея и голова вниз (свободно свисают). Расслабиться, растянуть мышцы шеи. Удерживать позу в течение 3-10 секунд. Эта поза снимает напряжение с мышц плечевого пояса и шеи, расслабляет и растягивает мышцы поясницы.

Приложение 5

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. Силовая аэробика.
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. Аэробика. История развития и влияние на организм человека.
13. Туризм как средство укрепления здоровья.
14. Акваэробика.
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. Применение физкультурно-оздоровительной системы «Пилатес» для формирования правильной осанки.
20. Простые сахара (в продуктах питания человека) виды, вред и/или польза (дозировка).
21. Мультивитаминные комплексы.
22. Степ-аэробика.
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. Танцевальная аэробика.
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. Классическая аэробика.
46. Как проводится оценка аэробной работоспособности по максимальному потреблению кислорода.
47. Показатели крови.
48. Фитбол-аэробика.

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.

Приложение 6

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.

Приложение 7

Демонстрация результатов при выполнении практических заданий

При демонстрации выполнения практических заданий учитывать **следующие критерии**:

- выполнение упражнений исходя из аспектов изученной техники;
- использование профессиональной терминологии;
- применение теоретических знаний при выборе наиболее эффективных упражнений для выполнения той или иной задачи;
- умение вступать в диалог и отстаивать собственную точку зрения.

Приложение 8

Фронтальный опрос

Критерии оценивания:

- умение сформулировать основные понятия;
- логичность и аргументированность выводов и обобщений;
- осмысление, обоснование выбора ответа на представленный вопрос;
- демонстрация коммуникативных качеств.

Приложение 9

Тестовые практические задания

Тестовые практические задания представляют собой вид оценивания, при котором учащимся задаются вопросы, а их задачей является правильно ответить на заданный вопрос и продемонстрировать его в практической форме.

Тестовые вопросы задаются таким образом, что ответом в них являются конкретные упражнения, которые учащимся необходимо повторить или тот или иной вид двигательной активности. В таком случае, студентам необходимо продемонстрировать то упражнение или их перечень, которые соответствуют данному виду физической активности.

Критерии оценивания:

- умение сформулировать правильный ответ исходя из профессиональной терминологии;
- логичность и аргументированность выбора того или иного упражнения;
- демонстрация правильной техники при выполнении упражнения;
- умение продемонстрировать усложненный вариант выполнения упражнения;
- умение вступать в диалог и отстаивать собственную точку зрения.

Приложение 10

Задания для сдачи зачёта и методические указания к их выполнению

Зачётная работа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и порту. «Фитнес» 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 выполнение одного из тренировочных комплексов, который учащийся должен составить самостоятельно, ориентируясь на перечень упражнений из раздела аэробики или пилатеса.

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 «Бумеранг»

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. «Аэробика, базовая тренировка».

Для успешного выполнения задания, учащийся должен составить тренировочный комплекс по дисциплине аэробика, который должен состоять из трёх частей (разминка, основная и заключительная часть).

Упражнения должны быть подобраны в связи со спецификой нагрузки.

Студенту необходимо подобрать и аргументировать выбор тех или иных упражнений, а также выполнить их в правильной технике.

Каждое упражнение выполняется друг за другом в логически подобранном порядке.

Тренировка должна быть продемонстрирована в ознакомительном варианте, количество повторений реализуется исходя из заданных временных ограничений. Время на выполнение - 10 минут.

Департамент культуры Администрации города Екатеринбурга

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

Кафедра актуальных культурных практик

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины Б1.О.03.03

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «ШАХМАТЫ»

Направление подготовки
50.03.01 Искусства и гуманитарные науки

Направленность (профиль)
**«Руководитель хореографических проектов.
Преподаватель хореографических дисциплин»**

Квалификация выпускника
Бакалавр

для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург
2024

Рабочая программа дисциплины (с изм. и доп.) составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки, утв. Приказом Минобрнауки России от 08.06.2017 № 532.

Разработчик(-и):

доцент кафедры актуальных культурных практик	Д.К. Бессонов
(должность, кафедра)	(И.О. Фамилия)
кандидат культурологии, доцент кафедры актуальных культурных практик	М.В. Шерман
(должность, кафедра)	(И.О. Фамилия)

Рассмотрена и утверждена с изменениями и дополнениями на заседании кафедры актуальных культурных практик

протокол от 12.02.2026 № 07

(дата)

Заведующий кафедрой У.П. Ефремова

(И.О. Фамилия)

Согласовано:

Заведующий Библиотечно-информационным центром С.П. Кожинова

(И.О. Фамилия)

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 – Способность 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	**Знать:** – основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
	профессиональной деятельности	– основные понятия, цели и задачи физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования; – основы игры в шахматы. **Уметь:** – выстраивать внутренний план действий, – ставить конкретные цели и задачи и осуществлять оптимальный подбор эффективных средств для самостоятельных занятий. **Владеть:** – методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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
1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)	
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
2. График изучения дисциплины (курс, семестр)	
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
Контроль	**–**	**–**	**–**	**–**	**–**	**–**	**–**
ИТОГО:	**–**	**216**	**–**	**–**	**216**	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 использований коня против различных фигур
Раздел 5	Конь против ферзя, ладьи, слона	Изучение основных возможностей фигуры, базовых приемы с использований 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 использований слона против различных фигур
Раздел 8	Ладья против слона	Изучение основных возможностей фигуры, базовых приемы с использований 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 матованияодинокого 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 профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
УК-7	**Имеет представление:** – 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	**Знает:** – 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	**Имеет глубокие знания:** – 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
	Умеет: – с помощью выстраивать внутренний план действий, – с помощью ставить конкретные цели и задачи и осуществлять оптимальный подбор эффективных средств для самостоятельных занятий	**Умеет:** – выстраивать внутренний план действий, – ставить конкретные цели и задачи и осуществлять оптимальный подбор эффективных средств для самостоятельных занятий	**Умеет:** – эффективно выстраивать внутренний план действий, – в системе ставить конкретные цели и задачи и осуществлять оптимальный подбор эффективных средств для самостоятельных занятий
	Владеет: – отдельными методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Владеет:** – методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Владеет:** – 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	*Вопросы и задания:* 1. Что такое здоровьесбережение? Приведите пример использования этого термина. 2. Отличие пата от мата. Приведите примеры патовых ситуаций. 3. Раскройте влияние игры в шахматы на здоровье человека. 4. Перечислите способы начала шахматной партии. 5. Опишите игру конем на усеченной доске: ход пешки, сила, превращения, комбинаии. 6. Опишите технику матования одинокого короля
УК-7	УК-7.3	11, 13, 18	*Вопросы и задания:* 1. Раскройте влияние игры в шахматы на способность организации учебной и профессиональной деятельности. 2. Перечислите возможности постановки шаха различными фигурами, типовые комбинации. 3. Перечислите правила рокировки: длинная и короткая
УК-7	УК-7.3	6, 19	*Вопросы и задания:* 1. Раскройте влияние игры в шахматы на сохранение индивидуального здоровья. 2. Перечислите правила и законы дебюта. 3. Опишите «подножку» (правило взятие на проходе)

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
Итого: Внутрисеместровый контроль 1		*23*	*35*
1.	Посещаемость	11	19
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий	3	6
3.	Участие в турнирах по шахматам	8	10
Итого: Внутрисеместровый контроль 2		*45*	*70*
Промежуточная аттестация: Зачет		10	30
ВСЕГО:		**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. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304 .

б) дополнительная литература:

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

3. 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.

4. Иващенко, С. Учебник шахматных комбинаций / С. Иващенко. – М. : Русский шахматный дом, 2011. – 144 с.: ил.

5. 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.

6. Калиниченко, Н. Шахматы для всей семьи / Н. Калиниченко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2017. – 304 с.: ил.

7. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

8. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – Москва : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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.

Приложение 1

Планы лекционных занятий

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Приложение 2

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. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304 .

4. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

5. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304 .

4. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

5. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304 .
4. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.
5. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

Практическое занятие № 13-16. Игра конем на усеченной доске

План:

1. Изучение основных возможностей фигуры, базовых приемы с использований 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. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304 .
4. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.
5. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

Практическое занятие № 17-20. Конь против ферзя, ладьи, слона

План:

1. Изучение основных возможностей фигуры, базовых приемы с использований 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. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304 .
4. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.
5. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304 .
4. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.
5. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

Практическое занятие № 25-28. Белопольные и чернопольные слоны

План:

1. Изучение основных возможностей фигуры, базовых приемы с использований 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. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304 .
4. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.
5. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304 .
4. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.
5. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304 .

4. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

5. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304 .

4. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

5. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-

807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304 .

4. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

5. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304 .

4. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

5. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304 .
4. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.
5. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304 .
4. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.
5. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304 .
4. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.
5. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304 .
4. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.
5. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

Практическое занятие № 69-72. Правила рокировки

План:

1. Отличие пата 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. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304 .

4. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

5. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304 .

4. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

5. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304 .

4. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

5. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-

807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304 .

4. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

5. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304 .

4. Ласкер, Э. Здравый смысл в шахматной игре / Э. Ласкер. – М.: Русский шахматный дом, 2011. – 418 с.

5. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

Приложение 3

Планы лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Департамент культуры Администрации города Екатеринбурга

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

Кафедра актуальных культурных практик

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины Б1.О.03.03

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «ШАШКИ»

Направление подготовки
50.03.01 Искусства и гуманитарные науки

Направленность (профиль)
**«Руководитель хореографических проектов.
Преподаватель хореографических дисциплин»**

Квалификация выпускника
Бакалавр

для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург
2024

Рабочая программа дисциплины (с изм. и доп.) составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки, утв. Приказом Минобрнауки России от 08.06.2017 № 532.

Разработчик(-и):

доцент кафедры актуальных культурных практик	Д.К. Бессонов
(должность, кафедра)	(И.О. Фамилия)
кандидат культурологии, доцент кафедры актуальных культурных практик	М.В. Шерман
(должность, кафедра)	(И.О. Фамилия)

Рассмотрена и утверждена с изменениями и дополнениями на заседании кафедры актуальных культурных практик

протокол от 12.02.2026 № 07

(дата)

Заведующий кафедрой У.П. Ефремова

(И.О. Фамилия)

Согласовано:

Заведующий Библиотечно-информационным центром С.П. Кожинова

(И.О. Фамилия)

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 – Способность 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	**Знать:** – основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; – основные понятия, цели и задачи физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования;

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		– комбинации, теорию и практику шашечной игры. **Уметь:** – производить поиски комбинаций, разбор вариантов, составление оригинального плана в игре; – применять теоретические знания игры на практике. **Владеть:** – необходимым уровнем профессионально-прикладной подготовленности

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
1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)	
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	–
2. График изучения дисциплины (курс, семестр)	
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
Контроль	**–**	**–**	**–**	**–**	**–**	**–**	**–**
ИТОГО:	**–**	**216**	**–**	**–**	**216**	УК-7.3.	Вопросы к зачету, практические задания

3.2. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
Раздел 1	Шашечная игра и фигуры	Место шашек в мировой культуре. Роль шашек в воспитании и развитии личности. Особенности психологической подготовки юного шашиста. 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 профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
УК-7	**Имеет представление:** – об основах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; – об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования; – о комбинациях, теории и практике шашечной игры	**Знает:** – основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; – основные понятия, цели и задачи физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования; – комбинации, теорию и практику шашечной игры	**Имеет глубокие знания:** – об основах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; – об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования; – о комбинациях, теории и практике шашечной игры
	Умеет: – с помощью производить поиски комбинаций, разбор вариантов, составление оригинального плана в игре; – ситуативно применять теоретические знания игры на практике	**Умеет:** – производить поиски комбинаций, разбор вариантов, составление оригинального плана в игре; – применять теоретические знания игры на практике	**Умеет:** – эффективно производить поиски комбинаций, разбор вариантов, составление оригинального плана в игре; – в системе применять теоретические знания игры на практике
	Владеет: – минимальным уровнем профессионально-прикладной подготовленности	**Владеет:** – необходимым уровнем профессионально-прикладной подготовленности	**Владеет:** – расширенным уровнем профессионально-прикладной подготовленности

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	*Вопросы и задания:* 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	*Вопросы и задания:* 1. Перечислите способы защиты. 2. Опишите алгоритм хода в шашках
УК-7	УК-7.3.	5-8	*Вопросы и задания:* 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

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 «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
Итого: Внутрисеместровый контроль 1		*23*	*35*
1.	Посещаемость	11	19
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий	3	6
3.	Участие в турнирах по шашкам	8	10
Итого: Внутрисеместровый контроль 2		*45*	*70*
Промежуточная аттестация: Зачет		10	30
ВСЕГО:		**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. 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 : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304.

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. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – Москва : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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.

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.

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.

Приложение 1

Планы лекционных занятий

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Приложение 2

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. Летягина. – Н. 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 : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304.

3. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. Летягина. – Н. 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 : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304.

3. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. Летягина. – Н. 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 : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304.

3. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. – Н. 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 : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304.

3. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. – Н. 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 : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304.

3. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. – Н. 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 : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304.

3. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. – Н. 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 : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304.

3. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. – Н. 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 : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304.

3. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

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. – Н. 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 : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 159 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17065-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/561304.

3. Рейдер, О. Семь главных игр в истории человечества: шашки, шахматы, го, нарды, скрабл, покер, бридж / О. Рейдер. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 344 с. – ISBN 978-5-00139-807-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/368372.

Приложение 3

Планы лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Департамент культуры Администрации города Екатеринбурга

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

Кафедра актуальных культурных практик

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины Б1.О.03.04

ОСНОВЫ САМОПОЗНАНИЯ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ

Направление подготовки
50.03.01 Искусства и гуманитарные науки

Направленность (профиль)
**«Руководитель хореографических проектов.
Преподаватель хореографических дисциплин»**

Квалификация выпускника
Бакалавр

для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург
2024

Рабочая программа дисциплины (с изм. и доп.) составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки, утв. Приказом Минобрнауки России от 08.06.2017 № 532.

Разработчик(-и):
кандидат педагогических наук, доцент кафедры актуальных культурных практик — А.С. Славина
(должность, кафедра) (И.О. Фамилия)

Рассмотрена и утверждена с изменениями и дополнениями на заседании кафедры актуальных культурных практик
протокол от 12.02.2026 № 07
(дата)
Заведующий кафедрой — У.П. Ефремова
(И.О. Фамилия)

Согласовано:
Заведующий Библиотечно-информационным центром — С.П. Кожинова
(И.О. Фамилия)

1. Пояснительная записка

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – в процессе освоения теоретических овнов 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 М3. 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 – Способность 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	**Знать:** – основные понятия управления временем; – принципы управления временем; – поглотители времени; – приемы управления временем (целеполагание, планирование, контроль). **Уметь:** – строить учебную деятельность на основе принципов управления временем; – определять поглотителей учебного времени; – составлять долгосрочные и краткосрочные планы деятельности; – расставлять приоритеты при планировании учебной деятельности; – планировать свою учебную деятельность в соответствии с правилами управления временем и выбранными приоритетами; – применять в учебной деятельности приемы управления временем. **Владеть:** – навыками целеполагания, планирования, контроля распределения времени для выполнения учебных заданий
УК-6	УК-6.2. Способен определять стратегию, строить траекторию личностного и профессионального саморазвития на основе самопознания, определения приоритетов собственной деятельности	**Знать:** – приемы самопознания (профессионально важных и личностных качеств, индивидуальных мотивов деятельности, ценностей, ресурсов, способностей личности); – способы построения стратегических целей на основе проведенного самопознания; – основы прогнозирования личностного и профессионального развития; – алгоритм построения траектории профессионального саморазвития. **Уметь:** – определять требования рынка труда для выстраивания траектории профессионального саморазвития; – определять жизненные, стратегические, долгосрочные, годовые цели; – определять приоритеты деятельности; – составлять прогноз профессионального саморазвития; – составлять индивидуальную траекторию личностно-профессионального саморазвития. **Владеть:** – навыками построения траектории профессионального саморазвития;

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		– навыками презентации траектории профессионального саморазвития
УК-6	УК-6.3. Способен следовать построенной траектории саморазвития в процессе учебной деятельности	**Знать:** – способы самоконтроля траектории профессионального саморазвития в процессе учебной деятельности. **Уметь:** – 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. **Владеть:** – 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
1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)	
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	22
1.4. Практическая подготовка	–
1.5. Контроль	14
2. График изучения дисциплины (курс, семестр)	
2.1. Курс	1
2.2. Семестр (-ы) изучения	1
2.3. Экзамен (семестр)	1
2.4. Зачет (семестр)	–
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. Управление временем	**4**	**6**	**–**	**4**	**14**	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	–	1	7	УК-6.1	Фронтальный опрос
1.2. Понятие о тайм-менеджменте	2	–	–	1	3	УК-6.1	Индивидуальный контроль (тестирование)
1.3. Самоанализ распределения времени	–	2	–	2	4	УК-6.1	Индивидуальный контроль (практическая работа)
Раздел 2. Самопознание	**4**	**–**	**–**	**4**	**8**	УК-6.2	Опрос
2.1. Понятие о самопознании. Значение самопознания	2	–	–	2	4	УК-6.2	Фронтальный опрос
2.2. Методы самопознания	2	–	–	2	4	УК-6.2	Фронтальный опрос
Раздел 3. Самовоспитание	**2**	**–**	**–**	**4**	**6**	УК-6.2	Опрос
3.1. Понятие о самовоспитании, его принципах и методах	2	–	–	4	6	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				
Раздел 4. Саморазвитие	**8**	**12**	**–**	**4**	**24**	УК-6.2; УК-6.3	Опрос, практическая работа, контрольная работа
4.1. Понятие о саморазвитии	2	–	–	2	4	УК-6.2	Фронтальный опрос
4.2. Построение траектории профессионального саморазвития	6	12	–	2	20	УК-6.2; УК-6.3	Индивидуальный контроль (выполнение практических работ, контрольной работы, письменный опрос)
Раздел 5. Практикум по самопознанию	–	–	–	**6**	**6**	УК-6.1; УК-6.2	Индивидуальный контроль (выполнение практических работ)
Контроль (в т.ч., ведение дневника посещаемости культурных событий, мероприятий в течение семестра и выполнение контрольной работы)	–	–	–	–	**14**	УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3	Выполнение контрольной работы Итоговое тестирование по основным темам курса Защита проекта индивидуальной траектории профессионального саморазвития (устно)
ИТОГО:	**18**	**18**	–	**22**	**72**	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 изучение 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
Раздел 2. Самопознание	2.1. Понятие о самопознании. Значение самопознания	Человек как субъект самопознания. Биопсихосоциальная природа человека. Иерархическая модель потребностей человека А. Маслоу (1954). Сущность самопознания. Области самопознания. Теория личности К. Роджерса «Я-концепция». Особенности самопознания в разные возрастные периоды: дошкольное детство, подростковый возраст, зрелый возраст. Значение самопознания для личностного и профессионального саморазвития. 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
	2.2. Методы самопознания	Самопознание как процесс. Понятие о процессе. Сущность процесса самопознания. Теория К.

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		Роджерса «Я-концепция» и самопознание личности. Основные этапы технологии самопознания по теории В.Г. Маралова и теории самопознания в учебной деятельности В.В. Байлука. Способы (методы, приемы) самопознания: самонаблюдение, самооценка, самоанализ, сравнение (с самим собой), моделирование (своего будущего), познание других людей (познавая других – познаешь себя), рефлексия. Средства самопознания: самоотчет (трактат, дневник), просмотр кинофильмов, спектаклей, чтение художественной литературы, изучение наук о человеке и др.
Раздел 3. Самовоспитание	3.1. Понятие о самовоспитании, его принципах и методах	Понятие о самовоспитании. Отличительные черты самовоспитания (добровольность, осознанность, самостоятельность, значимость). Алгоритм самовоспитания. Основные направления самовоспитания: когнитивное, эстетическое, семейное, физическое (валеологическое), духовно-нравственное, творческое, профессиональное, экономическое, гражданско-патриотическое, правовое, экологическое. Методы самовоспитания: самообладание, самовлияние, самостимулирование
Раздел 4. Саморазвитие	4.1. Понятие о саморазвитии	Мотивы и цели саморазвития. Сущность саморазвития. Значение саморазвития, в т.ч., профессионального в современных условиях.
	4.2. Построение траектории профессионального саморазвития	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. Приоритетные профессии и направления профессиональной деятельности в настоящее время, в т.ч. в сфере культуры и искусства. Профессии будущего. Траектория профессионального саморазвития. Взаимосвязь самопознания и саморазвития. Способы построения стратегических целей на основе проведенного самопознания. Технология построения SMART-цели профессионального саморазвития (жизненной, стратегической, годовой). Составление прогноза личностного и профессионального развития на основе требований рынка труда и прогнозов развития сферы культуры. Алгоритм построения траектории профессионального саморазвития: от анализа рынка труда, изучения требований к выбранной

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		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. Самопроектирование профессионального саморазвития: определения цели и результатов профессионального саморазвития, а также направлений, средств и способов профессионального саморазвития. Планирование саморазвития (построение стратегического и годового плана саморазвития). Самореализация и самоконтроль траектории профессионального саморазвития в процессе учебной деятельности: принципы, способы. Самообразование как направление и средство профессионального саморазвития: понятие, мотивы, условия эффективности. Значение самообразования. Виды самообразования. Траектории самообразования. Развитие критического мышления. Понятие о критическом мышлении, его основные элементы (постановка вопросов, поиск 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», привило «трех П», приемы работы с текстом (прогнозирование, чтение с остановками, чтение с пометками, двойной дневник, кластер), таблицы вопросов, синквейн. 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
Раздел 5	Практикум по самопознанию	Применение на практике приемов самопознания своих профессионально важных и личностных качеств, индивидуальных мотивов деятельности, ценностей, ресурсов, способностей. SWOT-самоанализ в выбранной профессии

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 профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания**		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
УК-6	**Имеет представления:** – об основных понятиях управления временем; – о принципах управления временем; – о поглотителях времени; – о приемах управления временем (целеполагание, планирование, контроль). – о приемах самопознания (профессионально важных и личностных качеств, индивидуальных мотивов деятельности, ценностей, ресурсов, способностей личности); – о способах построения стратегических целей на основе проведенного самопознания;	**Знает:** – основные понятия управления временем; – принципы управления временем; – поглотители времени; – приемы управления временем (целеполагание, планирование, контроль). – приемы самопознания (профессионально важных и личностных качеств, индивидуальных мотивов деятельности, ценностей, ресурсов, способностей личности); – способы построения стратегических целей на основе проведенного самопознания;	**Имеет глубокие знания:** – об основных понятиях управления временем; – о принципах управления временем; – о поглотителях времени; – о приемах управления временем (целеполагание, планирование, контроль). – о приемах самопознания (профессионально важных и личностных качеств, индивидуальных мотивов деятельности, ценностей, ресурсов, способностей личности); – о способах построения стратегических целей на основе проведенного самопознания;

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	– об основах прогнозирования личностного и профессионального развития; – об алгоритме построения траектории профессионального саморазвития; – о способах самоконтроля траектории саморазвития в процессе учебной деятельности	– основы прогнозирования личностного и профессионального развития; – алгоритм построения траектории профессионального саморазвития. – способы самоконтроля траектории саморазвития в процессе учебной деятельности	– об основах прогнозирования личностного и профессионального развития; – об алгоритме построения траектории профессионального саморазвития; – о способах самоконтроля траектории саморазвития в процессе учебной деятельности
	Умеет: – с помощью строить учебную деятельность на основе принципов управления временем; – не всегда определять поглотителей учебного времени; – с помощью составлять долгосрочные и краткосрочные планы деятельности; – не всегда расставлять приоритеты при планировании учебной деятельности; – несистематически применять в учебной деятельности приемы управления временем; – с помощью определять требования рынка труда для выстраивания траектории профессионального саморазвития; – с помощью определять жизненные,	**Умеет:** – строить учебную деятельность на основе принципов управления временем; – определять поглотителей учебного времени; – составлять долгосрочные и краткосрочные планы деятельности; – расставлять приоритеты при планировании учебной деятельности; – применять в учебной деятельности приемы управления временем; – определять требования рынка труда для выстраивания траектории профессионального саморазвития; – определять жизненные, стратегические,	**Умеет:** – эффективно строить учебную деятельность на основе принципов управления временем; – быстро определять поглотителей учебного времени; – самостоятельно составлять долгосрочные и краткосрочные планы деятельности; – быстро расставлять приоритеты при планировании учебной деятельности; – эффективно применять в учебной деятельности приемы управления временем; – самостоятельно определять требования рынка труда для выстраивания траектории профессионального саморазвития; – эффективно определять жизненные, стратегические,

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	стратегические, долгосрочные, годовые цели; – при помощи определять приоритеты деятельности; – составлять фрагментарный прогноз профессионального саморазвития; – с помощью составлять индивидуальную траекторию профессионального саморазвития; – несамостоятельно реализовывать индивидуальную программу личностно-профессионального саморазвития в учебной деятельности; – с помощью выбирать тематику учебных проектов (курсовая работа, курсовой проект, индивидуальная часть задания по практике, ВКР) с учетом выбранной траектории личностного и профессионального саморазвития; – при помощи подбирать дополнительные образовательные ресурсы для реализации индивидуальной траектории личностного и профессионального саморазвития	долгосрочные, годовые цели; – определять приоритеты деятельности; – составлять прогноз профессионального саморазвития; – составлять индивидуальную траекторию профессионального саморазвития; – 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; – подбирать дополнительные образовательные ресурсы для реализации индивидуальной траектории личностного и профессионального саморазвития	долгосрочные, годовые цели; – определять приоритеты деятельности; – составлять обоснованный прогноз профессионального саморазвития; – составлять индивидуальную траекторию профессионального саморазвития и аргументировать ее шаг; – систематически реализовывать индивидуальную программу личностно-профессионального саморазвития в учебной деятельности; – самостоятельно выбирать тематику учебных проектов (курсовая работа, курсовой проект, индивидуальная часть задания по практике, ВКР) с учетом выбранной траектории личностного и профессионального саморазвития; – подбирать дополнительные образовательные ресурсы для реализации индивидуальной траектории личностного и профессионального саморазвития и аргументировать свой выбор
	Владеет:	**Владеет:**	**Владеет:**

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	– неотработанными навыками целеполагания, планирования, контроля распределения времени для выполнения учебных заданий; – неотработанными навыками построения траектории профессионального саморазвития; – неотработанными навыками презентации траектории профессионального саморазвития; – отдельными способами контроля реализации траектории профессионального саморазвития в процессе учебной деятельности в вузе	– навыками целеполагания, планирования, контроля распределения времени для выполнения учебных заданий; – навыками построения траектории профессионального саморазвития; – навыками презентации траектории профессионального саморазвития; – способами контроля реализации траектории профессионального саморазвития в процессе учебной деятельности в вузе	– выраженными навыками целеполагания, планирования, контроля распределения времени для выполнения учебных заданий; – отработанными навыками построения траектории профессионального саморазвития; – отработанными навыками презентации траектории профессионального саморазвития; – навыками контроля реализации траектории профессионального саморазвития в процессе учебной деятельности в вузе

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	*Вопросы и задания:* 1. Как влияют процессы интеграции, глобализации, ускорения и цифровизации на требования рынка труда к компетенциям выпускников вузов? 2. Перечислите основные требования к знаниям, умениям и опыту работы, предъявляемые работодателями в области культуры (с учетом направленности вашей подготовки). 3. Что такое Единый квалификационный справочник и профессиональный стандарт?

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			4. Какую информацию можно получить из Единого квалификационного справочника и профессионального стандарта? 5. Что такое профессиональная компетенция? Из чего она состоит? 6. Что означает термин «Lifelong learning»?
УК-6	УК-6.1	1.2	*Вопросы и задания:* 1. С какой целью человек должен изучать тайм-менеджмент? 2. Каковы основные принципы управления временем? 3. Дайте характеристику основным процессам управления временем. 4. Опишите способы планирования времени? 5. Что такое поглотители времени? Какие они бывают? Приведите примеры.
УК-6	УК-6.1	1.3	*Вопросы и задания:* 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	*Вопросы и задания:* 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	*Вопросы и задания:* 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 часть нужно прибегать к данному методу?

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			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	*Вопросы и задания:* 1. Что собой представляет самовоспитание? Зачем человеку заниматься самовоспитанием? 2. Опишите основные принципы самовоспитания студента. 3. Что собой представляют методы самовоспитания, относящиеся к самостимулированию? к самовлиянию? 4. Что собой представляет валеологическое самовоспитание? Для чего нужно заниматься этим видом воспитания? Какие методы валеологического самовоспитания вы применяете в своей жизни? 5. Для чего студенту заниматься гражданско-патриотическим самовоспитанием?
УК-6	УК-6.2	4.1	*Вопросы и задания:* 1. Что такое саморазвитие? 2. Что собой представляет траектория личностно-профессионального саморазвития? Перечислите основные направления данной деятельности. 3. Какие направления саморазвития могут быть? 4. Перечислите средства личностно-профессионального саморазвития. 5. Как связаны формула успешного выбора профессии и алгоритм построения траектории личностно-профессионального саморазвития?
УК-6	УК-6.2	4.2	*Вопросы и задания:* 1. Как связаны траектория личностно-профессионального саморазвития и самообразование? 2. Что такое SMART-цели профессионального саморазвития? Как их составлять? 3. Что собой представляет планирование траектории личностно-профессионального саморазвития? 4. Опишите методы самоконтроля выполнения траектории профессионального саморазвития. Какими из описанных методов пользуетесь (планируете пользоваться) вы? 5. Для чего студенту развивать критическое мышление? Как это можно делать? Какие

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			приемы развития критического мышления применяете вы?
УК-6	УК-6.3	*-	*Практическое задание:* Проведите самооценку своей работы по изучаемой дисциплине и по другим учебным дисциплинам. Как часть Вам удается соблюдать сроки выполнения заданий и сдачи самостоятельных работ. 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 работы 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	*Вопросы и задания:* 1. Каковы основные требования рынка труда для специалистов вашего профиля в сфере культуры города Екатеринбурга? Других регионов / городов? 2. С помощью каких источников вы можете получить информацию о должностных обязанностях по выбранной вами должности? В чем эти обязанности? 3. В чем особенности деятельности типа учреждения культуры, выбранного вами для будущей профессиональной деятельности? 4. Какими компетенциями должен обладать специалист, на должность которого вы рассчитываете в будущем? 5. Для чего важно собирать портфолио? Создавать личный сайт? Какую информацию нужно размещать там? 6. Какие виды портфолио существуют? Что важно показать в своем портфолио работодателю в первую очередь?
УК-6	УК-6.1	1.2	*Вопросы и задания:* 1. Какими приемами тайм-менеджмента вы пользуетесь в настоящее время? 2. Какие способы планирования времени вы применяете в учебной деятельности? 3. Каковы мотивы вашей учебной деятельности?

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			4. Осуществляете ли вы контроль своего времени? Каким образом? 5. Есть ли в ваших планах эстетическое саморазвитие, развитие вкуса, креативности, гражданско-патриотических качеств? В чем заключается эта деятельность?
УК-6	УК-6.1	1.3	*Вопросы и задания:* 1. Каковы основные виды деятельности вы выявили в процессе анализа распределения своего времени в течение месяца? недели? дня? 2. Как ваше распределение времени связано с достижением целей личностного и/ или профессионального саморазвития? 3. Опаздываете ли вы? Почему нельзя этого делать? Как можно научиться не опаздывать / выполнять все задачи в установленные сроки? 4. Каким образом можно скорректировать распределение своего времени для достижения целей саморазвития? (по итогам анализа распределения своего времени)
УК-6	УК-6.2	2.1	*Вопросы и задания:* 1. Занимаетесь ли вы самопознанием? 2. Какие направления самопознания вы реализуете на практике? 3. Как часто вы уделяете время самопознанию?
УК-6	УК-6.2	2.2	*Вопросы и задания:* 1. Какими методами самопознания вы пользуетесь на практике? 2. Как вы используете результаты самопознания? 3. Каковы ваши сильные и слабые стороны? 4. Какие угрозы для своего саморазвития вы видите в результате проведенного самоанализа? 5. Какими ресурсами вы обладаете? Может ли ваше хобби помочь в выбранной профессии? Каким образом? 6. Есть ли в вашей жизни место отдыху? Как вы отдыхаете?
УК-6	УК-6.2	3.1	*Вопросы и задания:* 1. Занимаетесь ли вы самовоспитанием? 2. Какие направления самовоспитания актуальны для вас в настоящее время? 3. Перечислите применяемые вами методы самовоспитания в настоящее время? 4. Можно ли обойтись без самовоспитания? Почему?
УК-6	УК-6.2	4.1	*Вопросы и задания:* 1. Что собой представляет ваше идеальное «Я-профессиональное»?

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			2. К каким результатам саморазвития вы планируете прийти к окончанию вуза? 3. Какова жизненная цель вашей траектории саморазвития? 4. Какую стратегическую цель до окончания вуза вы себе поставили? 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	*Вопросы и задания:* 1. Определились 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		*Вопросы и задания:* 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 литературы вы читали за последний месяц? 4. Какие периодические издания в рамках выбранной вами направленности подготовки вы читали на этой неделе? 5. Как часть 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 кафедры (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	*Тестовые вопросы:* 1. Верно ли утверждение «Современному работодателю важны не только профессиональные знания и умения соискателя, но и комплексные, межпрофильные навыки»? а) Да б) Нет 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? 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» 3. Какие требования (из области soft sKills) предъявляют к выпускнику сегодня работодатели в первую очередь? 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 4. Персональный путь обучения студента, позволяющий усилить его творческие или профессиональные навыки, цифровые компетенции, полностью раскрыть потенциал называется: а) Индивидуальный учебный план б) Индивидуальная образовательная траектория в) Индивидуальный график обучения 5. Из каких основных источников можно получить информацию о требованиях рынка труда к соискателю?

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			а) Сайты по поиску работы б) Лично от работодателя в) Единый квалификационный справочник г) Профессиональный стандарт д) Научные статьи или диссертации е) Справочники ж) Профессиограммы
УК-6	УК-6.1	1.2	*Тестовые вопросы:* 1. Дайте определение тайм-менеджменту (*открытый вопрос)* 2. Соотнесите задачи тайм-менеджмента и приемы управления временем А. Метод «Альпы» 1. Контроль Б. Метод Д. Эйзенхауэра 2. Организация В. Рабочий план 3. Планирование Г. Обзор итогов истекшего дня 4. Принятие решений Д. Правило В. Парето 3. «Наименьшая часть наших действий даёт наибольшие результаты». Это правило... а) Эйзенхауэра Д. б) Парето В. в) Любищева А.А. г) Франклина Б. 4. Траектория профессионального саморазвития стоится на принципах метода планирования: а) Франклина Б. б) Эйзенхауэра Д. в) Парето В. г) Любищева А.А. 5. Расставьте этапы тайм-менеджмента в порядке их выполнения, где 1 - начальный шаг а) Действие б) Контроль в) Планирование г) Постановка цели д) Расстановка приоритетов е) Самоанализ
УК-6	УК-6.1	1.3	*Тестовые вопросы:* 1. К основным методам контроля расходования времени НЕ относятся: а) План деятельности б) Контроль проделанной работы за указанный срок в) Хронометраж г) «Мемуарник» д) Контроль опозданий (на пары, на работу) е) Матрица Д. Эйзенхауэра

<table>
<tr><th>Код компетенции</th><th>Код индикатора компетенции</th><th>Номер темы</th><th>Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>2. В чем заключается сущность метода «Хронометраж»?
3. Соотнесите принципы управления временем с их содержанием:<table><tr><td>А. Расстановка приоритетов</td><td>1. Концентрироваться на глобальных целях, не отвлекаясь на постороннее</td></tr><tr><td>Б. Фокусирование на главном</td><td>2. Второстепенные дела передаются другим людям, более компетентным в их решении</td></tr><tr><td>В. Анализ опыта</td><td>3. Использовать специальные компьютерные программы для выполнения рутинных дел</td></tr><tr><td>Г. Автоматизация</td><td>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>Д. Делегирование</td><td>5. Выполнять дела по степени важности: от самых важных и неотложных к второстепенным и не важным</td></tr></table>4. Любые объекты или действия, мешающие и отвлекающие от основной деятельности называются…
а) Хроногафами
б) Хронологиями
в) Хронофагами
г) Хронометражем
5. Из перечисленных ниже действий выберите те, которые НЕ относятся к поглотителям времени:
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
Приведите не менее 5 примеров поглотителей времени в учебной деятельности? В рабочем процессе?</td></tr>
<tr><td>УК-6</td><td>УК-6.2</td><td>2.1</td><td>Тестовые вопросы:</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Код компетенции</th><th>Код индикатора компетенции</th><th>Номер темы</th><th>Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>1. Соотнесите объекты самопознания человека с его составляющими (согласно теории биопсихосоциальной природы человека):

<table><tr><td>А. Физиология</td><td rowspan="6">1. Биологическая природа человека
2. Социальная природа человека
3. Психологическая природа человека</td></tr><tr><td>Б. Генетика</td></tr><tr><td>В. Общение</td></tr><tr><td>Г. Труд</td></tr><tr><td>Д. Темперамент</td></tr><tr><td>Е. Память</td></tr></table>
2. Верно ли утверждение: «Учебная деятельность студента - источник и средство самопознания»
а) Да
б) Нет
3. Соотнесите особенности процесса самопознания человека и его возрастные периоды:

<table><tr><td>А. Познание себя во внешнем мире</td><td rowspan="5">1. Дошкольное детство
2. Отрочество
3. Зрелый возраст</td></tr><tr><td>Б. Интуитивное понимание своей уникальности</td></tr><tr><td>В. Формирование образа «Я» и Я-концепции</td></tr><tr><td>Г. Самоопределение</td></tr><tr><td>Д. Саморазвитие на основе самопознания</td></tr></table>
4. Является ли проектирование своего будущего этапом самопознания?
а) Да
б) Нет
5. Дайте определение: «Самопознание – это…» (открытый вопрос)</td></tr>
<tr><td>УК-6</td><td>УК-6.2</td><td>2.2</td><td>Тестовые вопросы:
1. Из перечисленных выберите методы самопознания:
а) Рефлексия
б) Самоанализ
в) Моделирование
г) Самовнушение
д) Самоприказ
е) Поощрение
2. Что такое рефлексия?
а) Обдумывание
б) Преодоление
в) Осмысление
г) Сравнение</td></tr>
</table>

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			3. К наиболее распространённому способу самопознания относится: а) Самонаблюдение б) Самоконтроль в) Самопоощрение г) Медитация 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 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 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
УК-6	УК-6.2	3.1	*Тестовые вопросы:* 1. Разделите следующие качества человека на *недопустимые, мешающие и желательные* 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. 2. Из перечисленных выберите методы самовоспитания: а) Самоконтроль б) Самостимулирование в) Рефлексия г) Чтение д) Рассуждения 3. Самовоспитание – это: а) Активно-творческое отношение к себе б) Самостоятельная работа по формированию и развитию важных личностных и профессиональных качеств в) Изучение своих сильных и слабых сторон, возможностей и угроз

<table>
<tr><th>Код компетенции</th><th>Код индикатора компетенции</th><th>Номер темы</th><th>Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>г) Наблюдение за своим поведением, реакциями и эмоциями в разных жизненных ситуациях
4. Вставьте пропущенное слово: «Воспитание вкуса и чувства прекрасного относится к ……. самовоспитанию».
5. Верно ли выражение «Основой самовоспитания являются внутренние потребности личности»?
а) Да
б) Нет</td></tr>
<tr><td>УК-6</td><td>УК-6.2</td><td>4.1</td><td>Тестовые вопросы:
1. Соотнесите термины и определения:
<table><tr><td>А. Познание человеком в себе личностных и интеллектуальных особенностей, уникального, индивидуального, потребностей и возможностей, черт характера, особенностей своей конкретной деятельности</td><td rowspan="4">1. Саморазвитие
2. Самопознание
3. Самореализация
4. Самообразование</td></tr><tr><td>Б. Самостоятельно организуемая человеком деятельность учения, удовлетворяющая его потребности в познании и личностном росте</td></tr><tr><td>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>Г. Реализация потенциала человека в ходе его жизнедеятельности</td></tr></table>
2. Назовите формулу успешного выбора профессии?
3. Соотнесите средства профессионального саморазвития с его результатами:
<table><tr><td>А. Посещение семинаров и мастер-классов</td><td>1. Знания
2. Умения</td></tr></table></td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Код компетенции</th><th>Код индикатора компетенции</th><th>Номер темы</th><th>Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>
<table>
<tr><td>Б. Чтение профессиональных журналов</td><td rowspan="9">3. Опыт деятельности
4. Насмотренность</td></tr>
<tr><td>В. Изучение научных достижений в области профессиональной деятельности</td></tr>
<tr><td>Г. Проектная деятельность</td></tr>
<tr><td>Д. Практика</td></tr>
<tr><td>Е. Стажировка</td></tr>
<tr><td>Ж. Участие в олимпиадах</td></tr>
<tr><td>З. Участие в конкурсах профессионального мастерства</td></tr>
<tr><td>И. Посещение культурных событий</td></tr>
</table>

4. Расставьте этапы алгоритма профессионального саморазвития в порядке их выполнения, где 1 – первый шаг
а) Действовать
б) Определить свои цели
в) Осознать свои сильные стороны
г) Отслеживать прогресс
д) Получите поддержку
е) Развивать новые навыки
ж) Распознать возможности и угрозы
з) Расставить приоритеты
и) Установить крайние сроки
5. Разделите средства самоконтроля над выполнением траектории профессионального саморазвития на внешние и внутренние:

<table>
<tr><td>А. Экспертная оценка
Б. Самодиагностика
В. Самоанализ
Г. Отзывы окружающих</td><td>1. Внешние
2. Внутренние</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>УК-6</td><td>УК-6.2</td><td>4.2</td><td>Тестовые вопросы:
1. С чего начинается построение траектории профессионального саморазвития человека?
а) С мотивации
б) С целеполагания
в) С построения идеального образа "Я-профессиональное"
г) С выбора будущей профессии
2. Почему важно включать в траекторию профессионального саморазвития не только</td></tr>
</table>

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			расширение знаний, отработку умений и приобретение опыта, но и самовоспитание? 3. Может ли саморазвитие в профессии быть эффективным, если человек недостаточно времени уделил самопознанию? а) Да б) Нет 4. Верно ли утверждение: «Самообразование возможно только во внеучебной деятельности студента»? а) Да б) Нет 5. Выберите способы развития критического мышления 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...?»)
УК-6	УК-6.3	–	*Практическое задание:* 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

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:* l) объекты культурного наследия и науки, которые имеют высокую социальную значимость, невоспроизводимы 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 б*удущей 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 пра1аики, 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 *«Описание образа своего идеального «Я-профессиональное»,* включающего:	
	- отрасль культуры, тип учреждения	1
	- направление будущей профессиональной деятельности	1
	- виды будущей профессиональной деятельности	1
	- профессиональные обязанности	1
	- требования к знаниям, умениям, профессионально важным качествам	1
2.	Наличие в докладе раздела «Описание индивидуальной траектории профессионального саморазвития», включающей:	
	- цели и задачи	1
	- сроки реализации	1
	- основные виды деятельности	1
	- формы активности	1
	- выводы	1
Итого:		**10**

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

№	Показатель	Максимальный балл
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
Итого:		**11**

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
Итого:		**9**

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
Итого: Внутрисеместровый контроль 1		*10*	*25*
5.	Посещаемость	1	6
6.	Подготовка эссе или доклада	2	5

№ п/п	Виды деятельности	Количество баллов	
		минимум	максимум
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.	*Внутрисеместровый контроль 2*	*35*	*45*
Итого за работу в семестре:		45	70
Промежуточная аттестация: Экзамен		10	30
	ВСЕГО:	**55**	**100**

5.2. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

№ раздела	Виды самостоятельной работы	Кол-во часов	Баллы
5	Выполнение заданий практикума по самопознанию	22	20
Итого:		**22**	–

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

а) основная литература

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 368 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-21819-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/582211.

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. Человекознание : 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. Человекознание. 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.znanium.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. Лутовина, 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-gryaduschee-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.znanium.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. 4Brain: Онлайн-платформа по обучению soft skills. Режим доступа: https://4brain.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 писхологиЯ. Режим доступа: https://popsy.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.

Приложение 1

Планы лекционных занятий

Лекционное занятие № 1. Основные тенденции развития современного общества и их влияние на саморазвитие человека

План:

1. Характеристика основных тенденций развития современного общества и из 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-vypusknikov-vuzov-kultury-i-iskusstv.
2. Лутовина, 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 для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 368 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-21819-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/582211.
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-issledovatelskijj-institut-razvitija-obrazovanija/Documents/Доклад-дайджест%20Тенденции%20развития%20высшего%20образования.pdf.
5. Федеральный проект «Кадры для цифровой экономики». – Режим доступа: https://digital.ac.gov.ru/about/26/.

Лекционное занятие № 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 Паблишер, 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.

Лекционное занятие № 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.

3. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 368 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-21819-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/582211.

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.

Лекционное занятие № 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.

3. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 368 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-21819-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/582211.

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.

Лекционное занятие № 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. Человекознание : 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.

4. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 368 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-21819-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/582211.

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.

Лекционное занятие № 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.

3. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 368 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-21819-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/582211.

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.

Лекционное занятие № 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. Человекознание. 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/
3. Профессиональные стандарты по соответствующим образовательным программам. – Режим доступа: https://profstandart.rosmintrud.ru/.
4. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 368 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-21819-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/582211.
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.

Лекционное занятие № 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. Человекознание. 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 для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 368 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-21819-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/582211.

Лекционное занятие № 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 для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 368 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-21819-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/582211.
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.

Приложение 2

Планы практических (семинарских) занятий

Практическое занятие № 1. Анализ рынка труда

План:

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 задание «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.
2. JobCareer.RU : агрегатор вакансий. – Режим доступа: https://ekaterinburg.jobcareer.ru/jobs/.
3. RABOTA66.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.

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.

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/?_prr=admitad_profi&utm_source=admitad_profi&utm_medium=cpa&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.

Практическое занятие № 2. Ярмарка профессий будущего

План:

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

План:

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_ПР3_ФИО студента (ПР3 – 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 выделать 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»

План:

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 анаосов и пост-релизов по крупных 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 специаистом?

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-gryaduschee-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

План:

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. Возможные 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

План:

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 одногруппников. 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»

План:

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 задание «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/.
3. Проект профстандарта «Руководитель учреждения культуры». – Режим доступа: http://www.sverdprofkult.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

План: 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 задание «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

План:

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 для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2025. – 368 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-21819-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/582211.

Приложение 3

Планы лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Приложение 4

Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ
Все самостоятельные работы выполняются в рамках «Практикума по самопознанию»

Самостоятельная работа № 1.
Тема: подготовка к практическому занятию № 1 «Анализ рынка труда»

План:

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 содержать 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.
2. JobCareer.RU: агрегатор вакансий. – Режим доступа: https://ekaterinburg.jobcareer.ru/jobs/.

3. RABOTA66.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.
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.
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/?_prr=admitad_profi&utm_source=admitad_profi&utm_medium=cpa&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.

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»

План:

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»

План:

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**
Понедельник, дата			

Время начала	Время окончания	Длительность	Вид деятельности

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»

План:

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 биолграфии профессионала, его пути к профессии и развитии 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 назвать: 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 ….
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 № 5.
Тема: подготовка к практическому занятию № 6 «Самопрезентация»

План:

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:

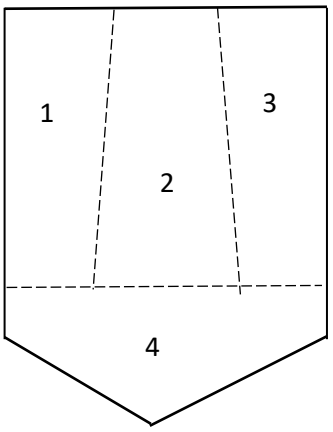
1. Общая информация о себе (откуда, сколько лет и др.)
2. Качества
3. Хобби
4. Какое направление профессиональной деятельности интересует в настоящее время
5. Достижения
6. Своя уникальность («Я не такой / такая как все, потому что…»)
7. Мой герб и девиз. Попробуйте придумать свой личный герб, наподобие 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.



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 модно 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)*