

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВСЕРОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВНЕШНЕЙ ТОРГОВЛИ
МИНИСТЕРСТВА ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Факультет международного бизнеса

«Утверждаю»
Проректор
по дополнительному
профессиональному образованию
А.А. Никитенко
«16» октября 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«Осенняя лингво-спортивная программа для школьников»
Трудоемкость программы 40 часов**

Москва 2025

Составители программы:

Варегина Ирина Евгеньевна - директор спортивно-оздоровительного комплекса, доцент кафедры физической культуры

Черкасова Анна Владимировна - доцент кафедры английского языка, кандидат филологических наук

Бадудина Анна Вадимовна - доцент кафедры менеджмента и маркетинга, кандидат экономических наук

1. Общая характеристика программы

1.1. Цель программы

Цель программы - развитие у слушателей творческого и интеллектуального потенциала, укрепления физической формы, а также формирование командного духа и приобретение навыков общения со сверстниками.

Задачи образовательной программы:

- Организация языковых занятий по английскому, турецкому: проведение ежедневных уроков с опытными преподавателями, направленных на освоение/улучшение грамматики, словарного запаса, произношения и понимания на слух.
- Развитие критического мышления: включение в программу занятий по аналитике и критическому мышлению, обсуждение актуальных проблем.
- Организация спортивных и развлекательных мероприятий: проведение спортивных игр, конкурсов, других активностей, способствующих общению и командной работе.
- Формирование позитивного отношения к обучению: внедрение игровых и мотивирующих элементов в учебный процесс для поддержания интереса и энтузиазма у учащихся.
- Улучшение физической подготовки обучающихся: проведение занятий по общей физической подготовке и плаванию направленных на развитие физических качеств.
- Проведение информационно-просветительской работы: проведение лекций и бесед.
- Проведение культурно-развлекательных мероприятий, мастер-классов, способствующих общему развитию учащихся и созданию позитивной атмосферы.
- Развитие командного духа: проведение командных игр и упражнений, направленных на укрепление взаимодействия и доверия между участниками.

1.2. Нормативная правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ-127);
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее - Концепция);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 г. №09-3241 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы)»
9. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийская Академия Внешней Торговли Министерства Экономического развития Российской Федерации».

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Результатами освоения программы являются:

- Развитие творческого и интеллектуального потенциала
- Укрепление физической формы
- Развитие критического мышления
- Приобретение знаний в области культуры, экономики, традиций Турции
- Развития навыков общения
- Повышение интереса к изучению английского и турецкого языков

1.4. Категория слушателей

На программу принимаются дети школьного возраста с 6 по 11 классы. Допуском для занятий являются действительные на момент заключения договора медицинские справки от врача с анализами, отсутствием противопоказаний для занятий оздоровительным плаванием и общей физической подготовкой указанием группы здоровья.

1.5. Формы обучения и сроки освоения

Программа реализуется в очной форме. Занятия физической культурой проводятся в плавательном бассейне, спортивном зале Спортивно-оздоровительного комплекса ВАВТ Минэкономразвития России. Занятия по специальным дисциплинам проводятся в учебных и административных корпусах ВАВТ Минэкономразвития России по адресам : 119285, г. Москва, Воробьевское шоссе, д. 6а, д. 8, д. 8 стр. 2.

Трудоемкость программы 40 часов. Срок освоения 5 дней.

1.6. Период обучения и режим занятий

Период обучения по Программе 5 дней.

Занятия с понедельника по пятницу с 10:00 – 18:00.

2. Содержание программы

2.1. Планируемый календарный учебный график

Таблица 1

| | | | | |
|------|------|------|------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| день | день | день | день | день |
| УЗ | УЗ | УЗ | УЗ | УЗ |

УЗ - учебные занятия

2.1. Учебный план

| №п/п | Наименование модуля | Виды учебной работы (в академических часах) |
|------|--|---|
| 1 | Английский язык | 6 |
| 2 | Турецкий язык. Основы знаний. | 4 |
| 3 | Спортивные занятия | 15 |
| 4 | Лекции, мастер-классы, выступления приглашённых спикеров, профориентация | 10 |
| 5 | Познание, творчество, развлечения | 5 |
| | Итого | 40 |

2.2. Темы и их содержание

Модуль «Английский язык»

Темы для учеников 6-8 классов:

- - Friends;
 - School: pros and cons;
 - Future plans;
 - Why hobbies are important;
 - Fashion;
 - What makes our lives interesting;
 - Traveling;
 - Languages and cultures;
 - Beauty in our lives;
 - Digital world;
 - Sports and health;
 - Favorite characters in movies/literature;
- - Time management.

➤ Темы для учеников 9-11 классов:

- Higher education: pros and cons;
- Money in our lives;
- Humor;
- World around us and how we influence it;
- Brands and their impact on us.

Модуль «Турецкий язык. Основы знаний»

Турецкий язык (1 занятие 2 академических часа)

Занятие 1. Турецкий язык. Письменность турецкого языка. Фонетика турецкого языка. Грамматика турецкого языка. Базовые фразы для повседневного общения.

Занятие 2. Базовые фразы. Логика построения фраз любого уровня. Общение на турецком языке. Отличия восточных языков от европейских. Турецкие слова в русском языке.

Модуль «Спортивная активность»

Плавание в бассейне

Плавание (начальный уровень) 1 занятие (2 академических часа)

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Итоговое оценочное занятие. Проводится, чтобы выявить уровень освоения программы обучающимися, в виде контрольных упражнений для оценки усвоения материала

| № | Упражнение (стартовый уровень) |
|----|--|
| 1. | 25 м кроль на груди без помощи рук без учета времени |
| 2. | 25 м кроль на спине без учета времени |

Содержание занятий

Занятие 1. Проверка плавательной подготовленности. Подготовительные плавательные упражнения, (плавучесть, дыхание, погружение и всплывания, скольжение на груди и спине. Подготовительные плавательные упражнения (работа ног кролем на груди и спине рядом с бортиком, упражнения на плавучесть поплавок, звездочка на груди и спине). Игры, развивающие и закрепляющие навыки упражнений для освоения с водой. Подготовительные плавательные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды: погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз: всплывания и лежания: выдохи в воду: скольжения. Обучение технике плавания кролем на груди: постановка техники работы ног. Игры, развивающие и закрепляющие навыки упражнений для освоения с водой.

Занятие 2. Комплекс ОРУ. Подготовительные плавательные упражнения для освоения с водой. Упражнения на горизонтальное положение тела в воде на груди, на спине. Игры, развивающие и закрепляющие навыки на горизонтальное положение тела в воде. Обучение технике плавания кролем на груди: постановка техники движения рук. Упражнения на гребковые движения руками кролем с максимальным скольжением в воде. Игры, развивающие и закрепляющие навыки упражнений для освоения с водой.

Занятие 3. Комплекс ОРУ. Подготовительные плавательные упражнения. Обучение технике плавания кролем на груди (дыхание). Упражнения на дыхание кролем на груди: стоя, в ходьбе, в скольжении и т.д. Подводящие упражнения на согласование движений и дыхания в плавании кролем на груди. Учебные прыжки в воду. Игры.

Занятие 4. Комплекс ОРУ. Обучение согласованию движений ног и рук в плавании кролем на груди. Упражнения на согласование движений. Обучение технике плавания кролем на спине (движение ног, рук). Упражнения на гребковые движения руками кролем на спине с максимальным скольжением в воде. Улучшение общей координации движений. Учебные прыжки в воду. Игры.

Занятие 5. Комплекс ОРУ. Обучение согласованию движений в плавании кролем на спине. Развитие координационных способностей: упражнения на смену положения тела в воде. Обучение технике плавания кролем на спине (движение ног, рук). Упражнения на гребковые движения руками кролем на спине с максимальным скольжением в воде. Улучшение общей координации движений. Учебные прыжки в воду. Игры.

Плавание (базовый уровень) 1 занятие 2 академических часа

Совершенствование техники плавания способами: кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Закрепление и совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине, изучение отдельных элементов техники плавания баттерфляем и брассом, стартов с тумбочки и из воды, простейших поворотов, умений соревновательной деятельности.

Повороты и старты. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Старт из воды при плавании на груди и на спине. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

| № | Упражнение для тестирования |
|----------|---------------------------------------|
| 1. | 25 м брассом без учета времени |
| 2. | 25 м кроль на груди без учета времени |
| 3. | 25 м кроль на спине без учета времени |

Содержание занятий

Занятие 1. Комплекс ОРУ Проверка плавательной подготовленности (тестирование). Эстафеты. Игра в воде.

Обучение элементам спортивного стиля плавания кроль на спине, согласование движений. Обучение технике поворота маятник. Эстафеты. Игра в воде.

Занятие 2 Комплекс ОРУ. Обучение спортивному стилю плавания кроль на спине с элементами кроль на груди. Развитие координационных способностей. Обучение спортивному стилю плавания брассом (движения рук, ног). Улучшение общей координации движений. Эстафеты. Игра в воде.

Занятие 3. Комплекс ОРУ. Элементы спортивного плавания баттерфляй (движение ногами на груди и спине и у бортика). Обучение прыжкам со стартовой тумбочки: Стартовые прыжки с махом рук с низкого бортика и стартовой тумбочки с последующим скольжением и первыми плавательными движениями. Старт из воды (скольжение с выводом рук вперед под водой, проносом над водой, с толчком ног и одновременным махом рук, скольжением и первыми плавательными движениями). Игры на воде.

Занятие 4. Комплекс ОРУ. Комбинированные упражнения с элементами техники плавания кроль/баттерфляй, брасс/баттерфляй. Развитие координационных способностей. Комбинированные упражнения из изученных и освоенных элементов техники плавания кроль на груди, на спине, брасс и баттерфляй. Развитие общей выносливости и координационных способностей. Обучение и закрепление техники поворота маятник. Ныряния за предметами на скорость.

Занятие 5. Комплекс ОРУ. Комбинированные упражнения из изученных и освоенных элементов техники плавания. Развитие общей выносливости и координационных способностей. Прыжки в воду. Старты. Правила передачи эстафеты. Тестирование. Игра в водное поло/водный волейбол. Прыжки в воду. Старты. Правила передачи эстафеты.

Тестирование

| № | Упражнение (базовый уровень) |
|----|--------------------------------------|
| 1. | 25 м кроль на груди с учетом времени |
| 2. | 25 м кроль на спине с учетом времени |
| 3. | 25 м брасс с учетом времени |

Основы физической подготовки (ОФП) (1 занятие 1 академический час)

Занятие № 1. Техника безопасности на занятиях. Медицинский контроль. Правила посещения СОК. Разминка. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости и координации движений. Подвижные игры. Упражнения на развитие ловкости и координации. Подвижные игры.

Занятие № 2. Разминка. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости под музыкальное сопровождение. Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Подвижные игры.

Занятие № 3. Разминка. ОРУ. Занятие на кардиотренажерах. Эстафеты. Подвижные игры. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры.

Занятие № 4. Разминка. ОРУ. Упражнения на развитие силы гибкости. Упражнения на силовых тренажерах, упражнения с гантелями, бодибарами. Подвижные игры. Упражнения на развитие гибкости под музыкальное сопровождение (пилатэс) Подвижные игры.

Занятие № 5. Разминка. ОРУ. Упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости. Эстафеты с предметами и без предметов. Подвижные игры

Внутригрупповые соревнования.

Модуль «Лекции, мастер-классы, практические занятия, выступления приглашённых спикеров, профориентация».

Лекция: Карьерные треки и возможности

- Разнообразие карьерных путей
- Современные тенденции на рынке труда
- Топ необходимых навыков для успешной карьеры
- Законодательство и правила трудоустройства несовершеннолетних
- Рекомендации для профессионального роста

Лекция: Коммуникативная компетенция в деловой сфере

- Навыки ведения переговоров с "партнерами" из различных стран
- Основы культурной грамотности в бизнес-среде
- Способы нахождения общего языка и достижения взаимовыгодных решений с партнерами

Лекция: Студенчество: инструкция по применению и профориентационный тренинг

- Определение профессиональных интересов и склонностей: изучение себя, своих интересов и способностей, для осознанного выбора в будущей профессиональной сфере
- Ознакомление с различными профессиями и специальностями: знакомство с разнообразными профессиями и специальностями учащиеся. Получение представления о многообразии карьерных путей и возможностей
- Изучение роли специалиста по внешней торговле: кто такой специалист по внешней торговле, какие навыки необходимы для этой профессии, какие обязанности они несут и какой вклад могут внести в глобальную экономику

Лекция: Креативное предпринимательство

- Проектная деятельность. Участие в проектах по созданию собственных "мировых компаний", выбор товара для экспорта или импорта, разработка бизнес-плана, понимание элементов логистики при глобальных поставках

Лекция: Маркетинг для начинающих. Как продукт придумать и продать

- Введение в маркетинг
- Исследование рынка
- Продуктовая стратегия
- Ценовая стратегия
- Маркетинговые коммуникации
- Распределение и логистика
- Продвижение и продажи
- Цифровой маркетинг
- Маркетинг в социальных сетях
- Маркетинговая стратегия и планирование

- Этические аспекты и социальная ответственность
- Кейсы и практические примеры

Практическое занятие: Турецкий- твой ключ к приключениям.

- Кто отец турецкой нации
- Почему турки добавляют соль в кофе
- Как связаны турецкие города и фамилии
- О создании узора по технике «Эбру»
- Как связаны Турция и пос. Переделкино

Лекция: «Турция в глобальном бизнесе»

4. Организационно-педагогическое обеспечение

Сведения о профессорско-преподавательском составе и ведущих специалистах

| Ф.И.О. преподавателя/ведущего специалиста | Наименование образовательной организации, которую окончил, направление подготовки (специальность), присвоенная квалификация | Основное/дополнительное место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительные квалификации | Наименование преподаваемого модуля |
|---|--|---|------------------------------------|
| Варегина Ирина Евгеньевна | <p>Уровень образования: Высшее образование Московский институт радиотехники, электроники и автоматики; 1986</p> <p>Квалификация: Инженер-конструктор-технолог ЭВА</p> <p>Направление подготовки (специальность): Конструирование и производство электронно-вычислительной аппаратуры</p> | <p>Штатный Мастер спорта России по водному поло, тренер-преподаватель высшей категории. Почетная грамота Минэкономразвития России 2023 год 24.05.2023 - 16.09.2023; "Организация деятельности учебных подразделений образовательных организаций высшего образования, реализующих дисциплины по физической культуре и спорту". ФГАОУ ВО "Сибирский федеральный университет", НОЦ "Институт непрерывного образования"</p> | Модуль «Спортивная активность» |

| Ф.И.О. преподавателя/ведущего специалиста | Наименование образовательной организации, которую окончил, направление подготовки (специальность), присвоенная квалификация | Основное/дополнительное место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительные квалификации | Наименование преподаваемого модуля |
|---|--|---|------------------------------------|
| Хорьков Вадим Владимирович | <p>. 1997 г. "Российская Государственная академия физической культуры"</p> <p>Специальность: "Физическая культура"</p> <p>Специализация: "Теория и методика преподавания плавания"</p> <p>2001 г. "Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта"</p> | <p>Штатный, доцент</p> <p>Мастер спорта СССР по плаванию</p> | Модуль «Спортивная активность» |
| Калипина Татьяна Николаевна | <p>1988г. Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры. <i>Специальность</i> - физическая культура и спорт</p> <p><i>Квалификация</i> - Преподаватель физической культуры, тренер по виду спорта.</p> | <p>Штатный, , инструктор по спорту старший преподаватель.</p> <p>Мастер спорта СССР по плаванию. Заслуженный тренер России по плаванию.</p> | Модуль «Спортивная активность» |
| Башина Екатерина Алексеевна | <p>2013г. -Харьковская Государственная Академия физической культуры, специальность «Физическое воспитание»,</p> <p>С присвоением квалификации специалиста по физическому воспитанию и спорту, преподавателя высших учебных заведений</p> | <p>Штатный, старший преподаватель..мастер спорта России по синхронному плаванию</p> | Модуль «Спортивная активность» |

| Ф.И.О. преподавателя/ведущего специалиста | Наименование образовательной организации, которую окончил, направление подготовки (специальность), присвоенная квалификация | Основное/дополнительное место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительные квалификации | Наименование преподаваемого модуля |
|---|---|--|------------------------------------|
| Сундетова Айкерим Шапхатовна | | Штатный, , инструктор по спорту Мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу | Модуль «Спортивная активность» |
| Бессонова Анастасия Сергеевна | | Штатный, , инструктор по физической культуре, старший преподаватель. | Модуль «Спортивная активность» |
| Эсесббар Кайс Маммедович | | Совместитель инструктор по физической культуре, старший преподаватель. | Модуль «Спортивная активность» |

| Ф.И.О. преподавателя/ведущего специалиста | Наименование образовательной организации, которую окончил, направление подготовки (специальность), присвоенная квалификация | Основное/дополнительное место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительные квалификации | Наименование преподаваемого модуля |
|---|---|--|--|
| Бадулина Анна Вадимовна | <p>Уровень образования: Высшее образование Всероссийская академия внешней торговли Минэкономразвития России; 2006 Всероссийская академия внешней торговли Минэкономразвития России; 2008</p> <p>Квалификация: Бакалавр менеджмента со знанием иностранного языка по направлению "Менеджмент" Магистр менеджмента со знанием иностранного языка по направлению "Менеджмент"</p> <p>Направление подготовки (специальность): Менеджмент Менеджмент</p> | Доцент кафедры менеджмента и маркетинга ВАВТ, кандидат экономических наук | Модуль «Лекции, мастер-классы, выступления приглашённых спикеров, профорентация» |
| Балакирева Светлана Михайловна | <p>Уровень образования: Высшее образование Московский государственный открытый университет; 1996 Всероссийская академия внешней торговли Министерства экономического развития Российской Федерации; 2002</p> <p>Квалификация: Инженер-экономист экономист со знанием иностранного языка</p> <p>Направление подготовки (специальность): Экономика и управление в строительстве Мировая экономика</p> | Доцент кафедры менеджмента и маркетинга ВАВТ, кандидат экономических наук | Модуль «Лекции, мастер-классы, выступления приглашённых спикеров, профорентация» |
| Гришкова Алла Андреевна | <p>Всероссийская академия внешней торговли Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004, специальность - Мировая экономика, квалификация - Экономист со знанием иностранного языка</p> | Доцент, к.э.н. декан факультета международного бизнеса | Модуль «Лекции, мастер-классы, выступления приглашённых спикеров, профорентация» |
| Кулиева Айсель Расимовна | | | Модуль «Английский язык» |

| Ф.И.О. преподавателя/ведущего специалиста | Наименование образовательной организации, которую окончил, направление подготовки (специальность), присвоенная квалификация | Основное/дополнительное место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительные квалификации | Наименование преподаваемого модуля |
|---|--|--|------------------------------------|
| Гибадуллина Ильсия Ирековна | ФГАОУ ВПО "Казанский (Приволжский) федеральный университет", 2011, специальность – Филология, квалификация - Филолог. Преподаватель. | Начальник международного отдела | Модуль «Турецкий язык» |
| Саркисян Александр Алексеевич | ФГБОУ ВО "Московский государственный лингвистический университет" г. Москва, 2020, специальность – Лингвистика, квалификация – Магистр | Совместитель Преподаватель | Модуль «Турецкий язык» |

5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Слушатели имеют доступ к электронно-библиотечным ресурсам библиотеки ВАВТ, включая учебную и научную литературу, периодику.

Библиотека комплектуется литературой по направлениям: экономика, экономическая теория, история экономики, мировая экономика, финансы и кредит, менеджмент, статистика, налоги и налогообложение, бухгалтерский учет и аудит, международные расчеты и валютно-кредитные отношения, финансовый и управленческий анализ, международная торговля, внешняя торговля РФ, правовое регулирование внешнеэкономической деятельности, юриспруденция.

Справочно-поисковый аппарат представлен в форме электронных каталогов и картотек.

Слушатели программы обеспечиваются доступом к следующим ресурсам:

Электронно-библиотечная система ZNANIUM - это информационно-образовательная среда для вузов и библиотек. <https://znanium.ru/>.

ЭБС ZNANIUM предлагает:

- студентам и аспирантам — удобный и экономичный способ получения знаний в режиме онлайн, подготовку к дальнейшей научной деятельности;
- преподавателям — доступ к одному из лучших фондов учебной литературы в стране, возможность оперативно формировать перечень литературы для РПД, создавать для своих студентов рекомендательные списки литературы.

В подписку Академии входит основная коллекция ЭБС, а также коллекция книг издательства «Статут. Наука права».

Руководства пользователя размещены в Личном кабинете (раздел «Библиотеки»).

Образовательная платформа «Юрайт» — это онлайн-ресурс и электронная библиотека для студентов и преподавателей. На платформе представлены учебные курсы и учебники от ведущих университетов по всем специальностям и направлениям подготовки,

а также медиаматериалы, интерактивный фонд оценочных средств и различные сервисы для преподавателей.

«Юрайт» предлагает следующие сервисы:

Юрайт.Библиотека — мобильное приложение для онлайн- и офлайн-доступа к учебникам и дополнительной литературе;

Конструктор гибких курсов: — быстрое создание персонализированного учебного контента;

Интерактивный фонд оценочных средств: адаптивное формирующее тестирование, аналитические и проектные задания, Юрайт.Экзамены;

Юрайт.Статистика — открытые данные по цифровой активности и повышению квалификации всех вузов и колледжей России;

Юрайт.Академия — ежедневные вебинары, школы преподавателей, онлайн-курсы повышения квалификации преподавателей.

Доступ к «Юрайт» активен с любого компьютера ВАВТ без регистрации и авторизации.

Руководства пользователя размещены в Личном кабинете (раздел «Библиотеки»)

РБК Pro: <https://pro.rbc.ru/>

Профессиональная информация, в основе которой лежит опыт российского бизнеса, мнения экспертов, оценки аналитиков и прогнозы в сфере карьеры, бизнеса и финансов.

Логин и пароль по запросу на почту ebs@vavt.ru

ИВИС: <https://eivis.ru/> Журналы по экономике, юриспруденции, гуманитарным наукам, ежедневная газета «Ведомости»

Руководства пользователя размещены в Личном кабинете (раздел «Библиотеки»)

Российский внешнеэкономический вестник: <https://journal.vavt.ru/rfej>

Открытый доступ. Без ограничения срока действия.

LE FIGARO <https://www.lefigaro.fr/>

LE MONDE <https://www.lemonde.fr/>

LE POINT <https://www.lepoint.fr/>

THE ECONOMIST

Руководства пользователя размещены в Личном кабинете (раздел «Библиотеки»)

Springer: <https://link.springer.com/> Срок действия доступа : бессрочный

коллекция журналов базы данных Springer Journals (выпуски 2020 - 2024 гг. + архив выпусков 1893 - 2017 гг.)

- коллекция журналов Adis Journals (выпуски 2022 - 2024 гг.)

- коллекция электронных книг Springer eBooks (архив книг, опубликованных в 2019 - 2023 гг.)

Доступ можно получить откуда угодно, но нужна регистрация аккаунта.

Доступ по запросу на почту ebs@vavt.ru.

База данных Springer Nature Protocols and Methods Срок действия доступа : до 31.12.2024

<https://experiments.springernature.com/sources/springer-protocols>

Коллекция научных протоколов по различным отраслям знаний.

Полный текст протоколов размещается на платформе Springer Link, поэтому нужно иметь здесь: <https://link.springer.com/> зарегистрированный по схеме выше аккаунт.

Перед работой с научными протоколами здесь <https://experiments.springernature.com/sources/springer-protocols> нужно предварительно войти в свой аккаунт здесь: <https://link.springer.com/>
Доступ по запросу на почту ebs@vavt.ru.

Wiley: <https://onlinelibrary.wiley.com/> Срок действия доступа : бессрочный

– Wiley Journal Backfiles (глубина доступа: 2005 - 2022 гг.);

– Wiley Journal Database (глубина доступа: 2023 гг.).

Доступ из стен Академии: с компьютеров Читального зала или с любого устройства, подключенного к wi-fi ВАВТ.

Возможно получение доступа из любого места. Для этого нужно один раз зарегистрировать свой аккаунт из сети Академии: с компьютеров Читального зала или с любого устройства, подключенного к wi-fi ВАВТ.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516564>
2. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513484>
3. Горбачева, О. А. Подвижные игры : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева. - Орел : МАБИВ, 2018. - 99 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1514356>

Приложение № 1

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна для обучения спортивным способом плавания (кроль на груди, кроль на спине)

1. Исходное положение – стоя, руки вверх, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела, затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения, и уметь держать туловище при плавании напряженным.

2. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, достать руками пол перед собой – 10 раз.

3. Исходное положение – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямыми – 20 раз.

4. Исходное положение – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

5. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука впереди, другая, сзади у бедра. В этом положении, круговые, попеременные движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 минуты.

6. Исходное положение – сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Скрестное движение ногами. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра с небольшим размахом стоп – 20 раз.

7. Исходное положение – сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Попеременное движение ногами вверх-вниз. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра с небольшим размахом стоп – 20 раз.

8. Имитация движений изучаемого способа – 5 минут.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна для обучения спортивным способом плавания (брасс, баттерфляй)

1. Исходное положение – стоя, руки вверх, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела, затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения, и уметь держать туловище при плавании напряженным.

2. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, достать руками пол перед собой – 10 раз.

3. Исходное положение - стоя, стопы развернуты в стороны. Медленно присесть, сохраняя прямое положение туловища и, разводя колени в стороны; вернуться в исходное положение.

4. Исходное положение - стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

5. Исходное положение - стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

6. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руки впереди. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 минуты.

7. Согласование движений руками с дыханием изучаемым способом. Вдох выполняется вначале гребка руками, все остальное время продолжается выдох.

8. Имитация движений изучаемого способа.

Приложение № 2

Игры на воде

На занятиях плаванием обязательно используются игры на воде.

Игры на воде способствуют:

1. повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
2. повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
3. совершенствованию плавательных умений и навыков;

4. совершенствованию моральных и волевых качеств;
5. выработке и умению взаимодействовать в коллективе;
6. воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Виды игр: с сюжетом, игры с соревновательными элементами, командные, групповые.

На занятиях используются игры:

1. Преодоление сопротивления воды: «Кто выше», «Невод», «Переправа», «Море волнуется» и т.д.
2. На погружение с головой: «Кто быстрее спрячется под водой», «Поезд в тоннель», «Сядь на дно», «Достань игрушку со дна», «Проныры в обруч» и т.д.
3. Игры на всплытие: «Поплавок», «Медуза», «Кто, лежа на спине быстрее перевернется на грудь» и т.д.
4. Игры с выдохом в воду: «Водолазы», «Ванька-встанька», «Поезд», «Качели», «Котлы».
5. С открыванием глаз в воде: «Морской бой», «Достань клад», «Смотри внимательно».
6. Игры со скольжением: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Фонтан», «Эстафета», «Кто сделает меньше гребков».
7. Игры с прыжками в воду: «Кто дальше прыгнет», «Каскад», «Эстафета».
8. Игры с мячом: «Борьба за мяч», «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», Водное поло.
9. Развлечения: «Чехарда», «Кто перетянет», «Слушай сигнал», «Гусеница», «Летающий дельфин».
10. Игры-соревнования: «Веселые старты на воде», эстафетное плавание.

Приложение № 3

Примерные варианты подвижных игр в спортивном зале

Игры, направленные на развитие силы

В играх, способствующих развитию силы, обучающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы: набивные мячи, гантели, скамейки и т.д. или партнёр по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением по площадке в упоре лёжа, в упоре сзади, с выпрыгиванием. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игр проявить максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

В игре не следует давать начинающим в большом объёме упражнение с около предельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъём часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

1. «Кто дальше»

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами.

Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), и. п. - мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад- вверх резко выбросить мяч через голову.

Выигрывает тот, кто дальше бросит.

Вариант бросков:

- а) снизу двумя руками;
- б) сверху из-за головы двумя руками;
- в) с боку (справа или слева) двумя руками, стоя в поворота к направлению броска;
- г) одной рукой снизу;
- д) одной рукой сбоку;
- е) одной рукой сверху.

Условия выполнения задания те же.

2. «Бой петухов».

Описание игры: два игрока выходят на середину круга. Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Каждый старается толчком вытеснить соперника из круга или вывести друг друга из равновесия (т.е. заставить встать на обе ноги).

3. «Бег на руках».

Подготовка: играющие считаются на первый-второй и разбиваются на пары. Затем выстраиваются вдоль лицевой линии.

Описание игры: первые номера принимают упор лёжа, вторые- берут их за ноги. По сигналу пары устремляются до контрольной линии. При достижении контрольной отметки движение начинают следующие два игрока. Побеждает команда, раньше всех закончившая игру.

Игры, направленные на развитие быстроты.

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Быстрота в определённой степени зависит от силы мышц. Большое значение имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Выполнять все упражнения следует в максимально быстром темпе. Продолжительность выполнения одной серии 10-20 с. Паузы отдыха – 1-1,5 мин.

Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность выполнять их быстро и правильно. Поэтому упражнения на развитие быстроты рекомендуется выполнять в первую половину тренировочного занятия, причем в небольших объёмах.

1. «Вызов номеров». Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место. Описание игры: группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

2. «Эстафета». Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом. Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

3. «Черные и белые». Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”. Описание игры: как только руководитель назовет: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

4. «Волки и овцы». Подготовка: назначается водящий, он располагается в середине площадки. Все остальные – свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля. Описание игры: свободные игроки-«овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

5. «Простые пятнашки». Подготовка: игроки делятся на ловцов и свободных игроков. Описание игры: каждый ловец, запятнавший свободного игрока, меняется с ним ролями. Оценка: кого запятнают меньшее количество раз.

6. «Гонка мячей по кругу». Подготовка: участники рассчитываются на 1-2 и становятся в круг через одного. Описание игры: в кругу два мяча у капитанов. Мяч перебрасывают через одного своему игроку. Мяч должен обойти полный круг и вернуться к капитану. Получив мяч, капитан говорит : «Есть»!

7. «Мяч среднему». Подготовка: играющие образуют два круга, в середине которых стоят водящие с набивными мячами в руках. Описание игры: по сигналу водящие начинают поочередно бросать мяч своим игрокам. Получив мяч от оставшегося игрока водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая раньше закончила игру. Кто уронил мяч, тот его и поднимает, получив штрафное очко.

Игры, направление на развитие выносливости

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. Эти упражнения, особенно циклического характера, могут вызывать утомление, при этом наблюдается снижение работоспособности. Поэтому такие упражнения следует давать во второй половине занятия.

1. «Рыбаки и рыбки».

Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой. Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака»

2. «Кто быстрее».

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии. Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.

Игры для развития ловкости

Ловкость – это сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия оценки. Под ловкостью понимают:

способность быстро осваивать новые движения; способность осваивать сложные по координации движения;

способность быстро найти выход из двигательной ситуации.

Это качество проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании. Для воспитания ловкости используют самые разные упражнения.

1. «Зоркий глаз». Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленное действие. Например : поднятая вверх рука означает, что дети должны выполнить скачок вперед и принять обусловленную стойку.

2. «Падающая палка».

Подготовка: занимающиеся становятся в круг. В центре круга водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Описание игры: водящий называет номер одного из игроков и отпускает палку, игрок должен сделать выпад вперед и схватить палку, не дав ей упасть.

Игры для развития гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, сухожилий и связок. Гибкость проявляется при выполнении всех технических приемов. Поэтому высокая эластичность мышц, сухожилий и связок способствует хорошему ведению игры. Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, с партнёром и упражнения близкие по своей структуре к упражнениям волейболиста, выполняющего технический приём.

1. «Кто быстрее передаст».

Подготовка: две команды выстраиваются в колонну. Дистанция между игроками в команде 1 м. Описание игры: по сигналу обе команды начинают передавать мяч, используя верхнюю передачу мяча, сзади стоящему партнёру. Кто быстрее передаст мяч.

2. «Кто быстрее».

Подготовка: строятся две команды. У каждой набивной мяч, дистанция между партнерами-1м. Описание игры: игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо, достигнув крайнего игрока, мяч передается в обратном направлении поворотом налево.

3. «Мостик и кошка».

Подготовка: строятся две команды. Каждая команда рассчитывается на первый-второй. Перед каждой командой чертятся по два круга. Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету. Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает " мост", а второй пролезает под ним и бежит в другой круг, где принимает упор, стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.

