

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

Факультет международного бизнеса

«Утверждаю»

Проректор по учебной работе

 Т.В. Анисимова

«__» _____ 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Летняя лингво-спортивная программа для школьников»

Согласовано

Проректор по ДПО

А.А. Никитенко

«__» _____ 2025 г.

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

Бадулина 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, китайскому, корейскому, арабскому, вьетнамскому языкам: 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 выносливости, силы, гибкости и координации.
- 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» (разд. 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 Китая, Кореи, Вьетнама, арабских стран.
- Развития навыков общения
- Повышение интереса к изучению английского, китайского, корейского, вьетнамского, арабского 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 с указанием группы здоровья.

1.5. Формы обучения и сроки освоения

Программа реализуется в очной форме. Занятия физической культурой проводятся в плавательном бассейне, игровом 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 80 часов. Срок освоения 10 дней.

1.6. Период обучения и режим занятий

Период обучения по Программе 10 дней.
Занятия с понедельника по пятницу с 10:00 – 18:00.

2. Содержание программы

2.1. Планируемый календарный учебный график

Таблица 1

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
УЗ	УЗ	УЗ	УЗ	УЗ	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	12
2	Восточные языки. Основы знаний	8
3	Спортивные занятия	30
4	Лекции, мастер-классы, выступления приглашённых спикеров, профориентация	20
5	Познание, творчество, развлечения	10
	Итого	80

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 «Восточные языки. Основы знаний»

Китайский язык (1 занятие 2 академических часа)

Занятие 1. Вводное занятие. Китайский язык. Письменность китайского языка. Фонетика китайского языка. Грамматика китайского языка

Занятие 2. Базовые фразы для повседневного общения: приветствие, представление, семья, поздравления. Особенности китайских имен и фамилий. Каллиграфия

Занятие 3. Счет. Цифры от 1 до 10, логика построения чисел от 11 до 20, от 20 до 100. Несчастливые и счастливые числа. Обозначение некоторых фраз числами.

Занятие 4. Китайский разговорный язык. Популярные и устойчивые фразы китайского языка. Закрепление материала. Разговор о китайских традициях и легендах.

Арабский язык (1 занятие 2 академических часа)

Занятие 1. Вводное занятие. Арабский язык. Письменность арабского языка. Фонетика арабского языка. Грамматика арабского языка

Занятие 2. Базовые фразы для повседневного общения: приветствие, представление, семья, поздравления. Особенности арабских имен и фамилий. Каллиграфия

Занятие 3. Счет. Цифры от 1 до 10, логика построения чисел от 11 до 20, от 20 до 100.

Занятие 4. Арабский разговорный язык. Популярные и устойчивые фразы арабского языка. Закрепление материала. Беседа об арабских традициях и легендах.

Корейский язык (1 занятие 2 академических часа)

Занятие 1. Вводное занятие. Корейский язык. Письменность корейского языка. Фонетика корейского языка. Грамматика корейского языка

Занятие 2. Базовые фразы для повседневного общения: приветствие, представление, семья, поздравления. Особенности корейских имен и фамилий. Каллиграфия

Занятие 3. Счет. Цифры от 1 до 10, логика построения чисел.

Занятие 4. Корейский разговорный язык. Популярные и устойчивые фразы корейского языка. Закрепление материала. Беседа о корейских традициях и легендах.

Вьетнамский язык (1 занятие 2 академических часа)

Занятие 1. Вводное занятие. Вьетнамский язык. Письменность вьетнамского языка. Фонетика вьетнамского языка. Грамматика вьетнамского языка

Занятие 2. Базовые фразы для повседневного общения: приветствие, представление, семья, поздравления. Особенности вьетнамских имен и фамилий. Каллиграфия

Занятие 3. Счет. Цифры от 1 до 10, логика построения чисел.

Занятие 4. Вьетнамский разговорный язык. Популярные и устойчивые фразы вьетнамского языка. Закрепление материала. Беседа о вьетнамских традициях и легендах.

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.

Занятие 2. 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 3. 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 упражнений для освоения с водой, на горизонтальное положение тела в воде.

Занятие 4. Комплекс ОРУ. Подготовительные плавательные упражнения для освоения с водой. 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 5. 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. Учебные прыжки в воду.

Занятие 6. Комплекс ОРУ. Повторение пройденного материала. Подводящие упражнения на согласование движений и дыхания в плавании кролем на груди. Учебные прыжки в воду. Игры.

Занятие 7. Комплекс ОРУ. Обучение согласованию движений ног и рук в плавании кролем на груди. Упражнения на согласование движений. Учебные прыжки в воду. Игры.

Занятие 8. Комплекс ОРУ. 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 9. Комплекс ОРУ. Обучение согласованию движений в плавании кролем на спине. Развитие координационных способностей: упражнения на смену положения тела в воде. Игры.

Занятие 10. Комплекс ОРУ. 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.

Занятие 2. Комплекс ОРУ. Комплекс ОРУ. Обучение элементам спортивного стиля плавания кроль на спине, согласование движений. Обучение технике поворота маятник. Эстафеты. Игра в воде.

Занятие 3. Комплекс ОРУ. Обучение спортивному стилю плавания кроль на спине с элементами кроль на груди. Развитие координационных способностей. Обучение технике поворота маятник. Учебные прыжки в воду.

Занятие 4. Комплекс ОРУ. Обучение спортивному стилю плавания брассом (движения рук, ног). Улучшение общей координации движений. Эстафеты. Игра в воде.

Занятие 5. Комплекс ОРУ. Элементы спортивного плавания баттерфляй (движение ногами на груди и спине и у бортика). Обучение поворотам «маятник» Игра в воде.

Занятие 6. Комплекс ОРУ. 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 вперёд под водой, проносом над водой, с толчком ног и одновременным махом рук, скольжением и первыми плавательными движениями). Игры на воде.

Занятие 7. Комплекс ОРУ. Комбинированные упражнения с элементами техники плавания кроль/баттерфляй, брасс/баттерфляй. Развитие координационных способностей. Эстафеты.

Занятие 8. 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 9. Комплекс ОРУ. Комбинированные упражнения из изученных и освоенных элементов техники плавания. Развитие общей выносливости и координационных способностей. Прыжки в воду. Старты. Правила передачи эстафеты.

Занятие 10. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Тестирование. Игра в водное поло/водный волейбол.

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)

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

Занятие № 2. Разминка. ОРУ. Упражнения на развитие ловкости и координации. Подвижные игры.

Занятие № 3. Разминка. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости под музыкальное сопровождение. Подвижные игры.

Занятие № 4. Разминка. ОРУ. Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Подвижные игры.

Занятие № 5. Разминка. ОРУ. Занятие на кардиотренажерах. Эстафеты. Подвижные игры.

Занятие № 6. Разминка. ОРУ. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры.

Занятие № 7. Разминка. ОРУ. Упражнения на развитие силы гибкости. Упражнения на силовых тренажерах, упражнения с гантелями, бодибарами. Подвижные игры

Занятие № 8. Разминка. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости под музыкальное сопровождение (пилатэс) Подвижные игры.

Занятие № 9. Разминка. ОРУ. Упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости. Эстафеты с предметами и без предметов. Подвижные игры

Занятие № 10. Разминка. ОРУ. Внутригрупповые соревнования.

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

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: Финансовая система России и мировые финансы

- Введение в финансовую грамотность: почему важно управлять финансами
- Бюджетирование и финансовое планирование: как составить свой бюджет
- Разница между сбережениями и инвестициями
- Основы понятий дохода, расходов, прибыли и убытков
- Раскрытие основных банковских услуг: открытие банковского счета, дебетовые и кредитные карты
- Значение процентной ставки и кредитной истории
- Безопасность финансовых транзакций: как защитить свои деньги в онлайн-банкинге

Лекция: Городские джунгли. Правила оказания первой помощи

- Основные принципы первой помощи
- Как вызвать скорую помощь
- Оценка состояния пострадавшего
- Оказание помощи при остановке сердца и дыхания
- Оказание помощи при порезах и кровотечениях
- Оказание помощи при ожогах
- Оказание помощи при ушибах и переломах
- Оказание помощи при обмороке
- Что делать при укусе насекомых или животных

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

Лекция: Удивительная экономика: Деньги и все, что с ними связано

- Погружение в мир международных отношений
- Торговля между разными странами
- основы мировых экономических систем, торговые соглашения и договоры
- Инвестиции и почему они важны
- Разновидности инвестиций: акции, облигации, фонды
- Риски и доходность в инвестировании

Лекция: Китайские боевые искусства.

- Традиционные боевые искусства и их разновидности: рукопашный бой (кунфу), ушу - монахи Шаолинь и школа Удан
- Отражение боевых искусств в китайской литературе: Путешествие на Запад, романы "у-ся", путэхи

- Продолжение китайской литературы в современном искусстве: кино и игры
- Брюс Ли, Джеки Чан, Крадущийся тигр, затаившийся дракон, и др.
- В компьютерных играх: Street fighter, Tekken, Mortal Kombat, «Тёмный миф: Укун»

Лекция: Китайский зодиак.

- Что такое китайский зодиак (十二生肖)?
- Какие отличительные особенности есть у зодиакальных животных?
- Легенда о 12 животных восточного календаря.
- Система гань-чжи (干支)

Лекция: Краткая история Китая.

- Происхождение названия Китая (как появилось, как китайцы сами называют свою страну)
- Кто такие китайцы?
- Мифы и легенды о происхождении
- Мировоззрение китайцев
- Конфуцианство, даосизм буддизм
- Китайская культура язык
- Каллиграфия, китайские праздники, живопись

Лекция: Инновационный Китай

- Новый центр силы и активного участника современной мировой экономики- Китайская Народная Республика
- Политика реформ Китая
- 4 стадии экономической открытости КНР
- Создание особых экономических зон (изначально 4 особые экономические зоны были основаны в Шэньчжэне, Чжухае, Шаньтоу и Сямэне)
- Стратегия «Доступ к рынку в обмен на технологии»
- Инициатива «Один пояс–один путь»
- 2020–2021 гг. «Годы научно-технического и инновационного сотрудничества России и Китая»
- 4 канала инновационной конвергенции КНР
- Программа «Сделано в Китае 2025»
- Какие проекты Россия развивает вместе с Китаем

Лекция. Культура Кореи и повседневная жизнь

- Культура уважения и иерархия в корейском языке
- Корейские праздники
- Корейская кухня как элемент корейской культуры
- Современные тренды в жизни общества

Лекция: Вьетнам в древности и сегодня:

- Знакомство со страной драконов и фей: легенда о происхождении государства и вьетнамского народа;
- Азиатский тигр: роль современного Вьетнама на мировой арене;
- Вьетнамский алфавит “Chữ Nôm” и система 6 тонов: теория + письменная и устная практика, упражнения на чтение.

Мастер-класс: «Карьерные треки и возможности»

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

Мастер-класс: «Китайская чайная церемония»

- История традиционной китайской чайной церемонии
- Специальные атрибуты чайной церемонии
- Высшее уровня мастерство заваривания чая 功夫gōngfu
- Главная фишка китайского чаепития!

Мастер-класс: «Игры на арабском»

- игра «угадай букву»
- игра «страны-континенты»
- игра «тюбитейка»

Мастер-класс: «Арабское кино»

- написание имен
- просмотр м/ф <https://yandex.ru/video/touch/preview/13155103780125609732>

Мастер-класс: «Арабский быт»

- традиционная арабская одежда
- примерка
- прослушивание и разучивание песни habibi ya noor alain

Мастер-класс: «Арабская семья, традиции»

- семья
- традиционные праздники
- финики, арабский чай, сладости

Мастер-класс: "Основы корейской каллиграфии"

- основные черты
- история
- базовые принципы письма,
- инструменты письма.

Мастер-класс:" Базовая корейская каллиграфия"

- основные принципы корейского леттеринга и каллиграфии
- пишем своё имя и базовые фразы на корейском

Мастер-класс: «Магия вьетнамской каллиграфии: создай свою формулу счастья» — знакомство с основами вьетнамской каллиграфии “Thu pháp”, её философией, базовыми приёмами и символами.

Мастер-класс: «Путешествие по стране в форме буквы S»

Раскрашиваем географическую карту Вьетнама и составляем маршрут нашего путешествия (рисование параллельно с лекцией о географии Вьетнама, особенностях климата и рельефа, главных туристических направлениях).

Мастер-класс: «Вьетнамский street-life: искусство танца в стиле V-pop»

Занятие по изучению танцевальной связки в популярном среди вьетнамской молодёжи стиле V-pop.

Мастер-класс: «Моё семейное древо»

Изучаем термины родства во вьетнамском языке и составляем древо своей семьи на вьетнамском языке.

Модуль «Познание, творчество, развлечение»

Занятие №1. Киноклуб.

Цель: эстетическое развитие; познавательная активность; формирование коллектива.

Тема: «Любимые фильмы детства: Киновикторина (угадать название фильма, зашифрованное смайликами; определить, фрагмент какого фильма показан на экране; назвать фильм по зашифрованному содержанию и тд); Показ детского фильма

Занятие №2. Мастер-класс по ведению соцсетей.

Цель: научить продвижению личного бренда, создавать контент, работать с изображениями, сформировать навыки безопасной работы в интернете.

Оборудование: ноутбук, экран.

Занятие №3. Караоке-баттл.

Цель: рекреационная; командообразующая.

Формат: ребята вместе с лучшими вокалистами ВАВТ участвуют в веселых песенных конкурсах, поют; участвуют в танцевальном флеш-мобе.

Оборудование: колонки, микшерный пульт, ноутбук, экран, 4 радиомикрофона.

Занятие №4. «Дебат-нокаут»

Цель: умение вести дискуссию; выступать перед аудиторией; аргументировать свою позицию - все в интересной игровой форме.

Формат: ребятам будет предложено посмотреть пример игры от актива Студенческого парламентского клуба и поучаствовать в быстрых дебатах на случайную тему - тема и позиция определяются случайно с помощью колеса удачи.

Занятие №5. Квиз

Цель: познавательная, рекреационная, командообразующая.

Формат: 2-3 команды школьников соревнуются в интеллектуальном турнире. Вопросы на различную тематику подобраны в соответствии с уровнем и интересами участников.

Оборудование: Ноутбук с возможностью вывода вопросов и таблицы результатов на экраны (минимум 2); микрофон; бланки ответов (по 5 на команду); символические

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	Уровень образования: Высшее образование Московский институт радиотехники, электроники и автоматики; 1986 Квалификация: Инженер-конструктор-технолог ЭВА Направление подготовки (специальность): Конструирование и производство электронно-вычислительной аппаратуры	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"	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	Уровень образования: Высшее образование 1997 г. "Российская Государственная академия физической культуры" Специальность: "Физическая культура" Специализация: "Теория и методика преподавания плавания" 2001 г. "Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта"	Штатный, доцент Мастер спорта СССР по плаванию	Модуль «Спортивная активность»
Калинина Татьяна Николаевна	Уровень образования: Высшее образование 1988г. Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры. Специальность - физическая культура и спорт Квалификация - Преподаватель физической культуры, тренер по виду спорта.	Штатный, , инструктор по спорту старший преподаватель. Мастер спорта СССР по плаванию. Заслуженный тренер России по плаванию.	Модуль «Спортивная активность»
Башина Екатерина Алексеевна	Уровень образования: Высшее образование 2013г. -Харьковская Государственная Академия физической культуры, специальность «Физическое воспитание», С присвоением квалификации специалиста по физическому воспитанию и спорту, преподавателя высших учебных заведений	Штатный, старший преподаватель..мастер спорта мРоссии по синхронному плаванию	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	Уровень образования: Высшее образование ЮКГУ Южно-Казахстанский Государственный Университет им Ауэзова 1998 г. Квалификация: тренер по спорту, преподаватель физической культуры	Штатный., , инструктор по спорту Мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу, жиму лежа, преподаватель	Модуль «Спортивная активность»
Бессонова Анастасия Сергеевна	Уровень образования: Высшее образование РГЭУ (РИНХ) Ростовский Государственный Экономический Университет, Торговое дело, таможенное дело 2018 г. ЮФУ, Академия физической культуры и спорта 2023 г. Тренер-преподаватель по спорту	Штатный., , инструктор по физической культуре, старший преподаватель.	Модуль «Спортивная активность»
Эсесббар Кайс Маммедович	Уровень образования: Высшее образование ФГБОУ МПГУ 2006г. Специальность: физическая культура и спорт. Квалификация: педагог по физической культуре и спорту	Совместитель инструктор по физической культуре, старший преподаватель.	Модуль «Спортивная активность»

Ф.И.О. преподавателя/ве дущего специалиста	Наименование образовательной организации, которую окончил, направление подготовки (специальность), присвоенная квалификация	Основное/дополнительно е место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительные квалификации	Наименование преподаваемого модуля
Пушко Евгения Юрьевна	Уровень образования: Высшее образование 2016 г. бакалавриат Факультета мировой экономики Дипломатической академии Министерства иностраных дел Российской Федерации. 2018 г. магистратура Факультета мировой экономики Дипломатической академии МИД РФ.	К.э.н..Доцент кафедры восточных языков ВАВТ	Модуль «Лекции, мастер- классы, выступления приглашённых спикеров, профорientация»
Писчасова Екатерина Сергеевна	Уровень образования: Высшее образование ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет», 45.03.02 Лингвистика, Теория и методика преподавания иностраных языков и культур, бакалавр, год выпуска -2024 .	по договору ГПХ институт Конфуция при МГЛУ	Модуль «Восточные языки.Основы знаний» Модуль «Лекции, мастер-классы, выступления приглашённых спикеров, профорientация
Артемова Анастасия Алексеевна	Образование: высшее, 2011 г., специалитет Института восточных культур и античности Российского государственного гуманитарного университета (Востоковедение, африканистика со специализацией "Филология Корен").	по договору ГПХ Преподаватель кафедры восточных языков ВАВТ, приглашенный преподаватель НИУ ВШЭ на программе двух дипломов с университетом Кёнхи (Республика Корея).	Модуль «Восточные языки.Основы знаний» Модуль «Лекции, мастер-классы, выступления приглашённых спикеров, профорientация
Дарина Мухаммадовна Аль-Хатыб	Образование: 2016 Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова (МГУ). М.В. Ломоносова. Африканистика	по договору ГПХ Преподаватель кафедры восточных языков ВАВТ,	Модуль «Восточные языки.Основы знаний» Модуль «Лекции, мастер-классы, выступления приглашённых спикеров, профорientация
Первачева Алена Игоревна	Образование: 2024-2026 — Магистратура, Институт стран Азии и Африки, Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова (МГУ). 2024 - Бакалавриат, ИСАА МГУ им. М.В. Ломоносова.	Преподаватель кафедры восточных языков ВАВТ	Модуль «Восточные языки.Основы знаний» Модуль «Лекции, мастер-классы, выступления приглашённых спикеров, профорientация

Ф.И.О. преподавателя/ве дущего специалиста	Наименование образовательной организации, которую окончил, направление подготовки (специальность), присвоенная квалификация	Основное/дополнительно е место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительные квалификации	Наименование преподаваемого модуля
Кузнецова Елизавета Александровна	Образование: Высшее, специалитет. Московский государственный лингвистический университет (МГЛУ), 2023. Квалификация: лингвист- переводчик.	Преподаватель кафедры восточных языков ВАВТ	Модуль «Восточные языки. Основы знаний» Модуль «Лекции, мастер-классы, выступления приглашённых спикеров, профориентация»
Селин Иван Борисович	Уровень образования: Высшее образование Бакалавриат: Московская международная академия, 2017. Востоковедение и африканистика Магистратура: Российский государственный гуманитарный университет, историко-архивный институт, факультет истории политологии права, 2020. Востоковедение и африканистика	Преподаватель кафедры восточных языков ВАВТ	Модуль «Лекции, мастер- классы, выступления приглашённых спикеров, профориентация»
Бадюлина Анна Вадимовна	Уровень образования: Высшее образование Всероссийская академия внешней торговли Минэкономразвития России; 2006 Всероссийская академия внешней торговли Минэкономразвития России; 2008 Квалификация: Бакалавр менеджмента со знанием иностранного языка по направлению "Менеджмент" Магистр менеджмента со знанием иностранного языка по направлению "Менеджмент" Направление подготовки (специальность): Менеджмент Менеджмент	Доцент кафедры менеджмента и маркетинга ВАВТ, кандидат экономических наук	Модуль «Лекции, мастер- классы, выступления приглашённых спикеров, профориентация»
Балакирева Светлана Михайловна	Уровень образования: Высшее образование Московский государственный открытый университет; 1996 Всероссийская академия внешней торговли Министерства экономического развития Российской Федерации; 2002	Доцент кафедры менеджмента и маркетинга ВАВТ, кандидат экономических наук	Модуль «Лекции, мастер- классы, выступления приглашённых спикеров, профориентация»

Ф.И.О. преподавателя/ве дущего специалиста	Наименование образовательной организации, которую окончил, направление подготовки (специальность), присвоенная квалификация	Основное/дополнительно е место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительные квалификации	Наименование преподаваемого модуля
	Квалификация: Инженер-экономист экономист со знанием иностранного языка Направление подготовки (специальность): Экономика и управление в строительстве Мировая экономика		
Кулиева Айсель Расим кызы	Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова; 2011 Регионоведение, специалист по Западной Европе, переводчик с французского, английского языков.	Штатный, преподаватель кафедры английского языка	Модуль «Английский язык»
Покровская Людмила Анатольевна	Московский ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени государственный педагогический институт им. В.И.Ленина; 1979 Учитель английского языка средней школы	Штатный, преподаватель кафедры английского языка	Модуль «Английский 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://znaniium.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 BAVT.

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 BAVT.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Практический учебный китайско-русский словарь : Более 20 000 словарных статей / А. Ф. Кондрашевский, М. В. Румянцева, М. Г. Фролова. - М. : Муравей, 2003. - 564 с. - ISBN 5-89737-142-3. URL: https://lib.vavt.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=5639&idb=0
2. Учебник современного китайского разговорного языка / А. Тань. - М. : Наука, 1983. - 717 с. URL: https://lib.vavt.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=3111&idb=0
3. 十二生肖 // 百度百科 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://mr.baidu.com/r/1zsSV3cfjiM?f=cp&u=5f58bd645bdb9525>
4. 十二生肖的故事 // 百度[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://mr.baidu.com/r/1Awvb5ftPiM?f=cp&u=4deb49da6d1b4b22>
5. 绿色中国风中国十二生肖故事 // 熊猫办公 [Электронный ресурс] – Режим доступа: [绿色中国风中国十二生肖故事PPT模板下载 熊猫办公](#)
6. История Китая с древнейших времен до начала XXI века в десяти томах. Издательство: М.: Восточная литература https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_006701514/?ysclid=m91576gwd7251061735
7. Литвинов, С. А. Каратэ : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 183 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10837-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516977>
8. 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>
9. 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>
 10. Горбачева, О. А. Подвижные игры : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева. - Орел : МАБИБ, 2018. - 99 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1514356>
 11. Вьетнамский язык для начинающих: учебник в трёх частях / Е. Р. Зубцова, Хоанг Тхи Хонг Хоа, А. В. Назимова. — Москва: ФГБОУ ВО МГЛУ, 2022. — 230 с.
 12. 1. Полный курс корейского языка / И.Л. Касаткина, Чун Ин Сун, В. Е. Пентюхова. - Москва: Издательство АСТ, 2017.
 13. 2. История Кореи: с древности до начала XXI в. — 3-е изд., испр./ С.О. Курбанов — СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2018.
 14. الطريقة الحديثة لتعليم اللغة العربية , باسمه اليعقوبي , لبنان).
Современная методика преподавания арабского языка, Басма Аль-Якуби, Ливан.
 15. العربية بين يديك (3 أجزاء للطالب و 3 للمعلم ومعجم) د. عبد الرحمن بن إبراهيم الفوزان، ومختار الطاهر حسين، ومحمد عبد الخالق محمد فضل ، العربية للجميع ، مؤسسة الوقف الإسلامي
Арабский язык в ваших руках (3 части для ученика, 3 для учителя и словарь) Dr. Абд аль-Рахман бин Ибрагим аль-Фаузан, Мухтар аль-Тахир Хуссейн и Мухаммад Абд аль-Халик Мухаммад Фадл, Арабский язык для всех, Исламский благотворительный фонд.
 16. Н.Я.Пантюхин, Н.А.Успенская. Арабский язык. Регионоведение. МГИМО МИД России, «МГИМО-Университет», 2017
 17. Борисов В.М. «Учебник арабского языка», часть 2, М. ВАВТ.
 18. А.А.Ковалев, Г.Ш.Шарбатов «Учебник арабского языка» - М.: Изд. «Восточная литература» РАН, 2000.
 19. Вьетнам. Путешествие в страну драконов и фей. — Д.Д. Мишукова — Ханой: Изд-во Нят Минь, 2006. — 222 с.

**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 прямые – 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.

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.

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 назовёт: „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.

Савицкий