

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
Никитенко А.А.
«28» мая 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**

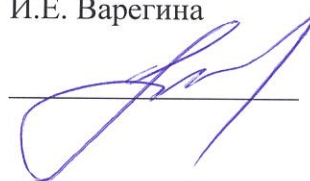
«Летняя лингво-спортивная программа для школьников»

Согласовано:

Декан факультета международного бизнеса
А.А. Гришкова



Директор спортивно-
оздоровительного комплекса
И.Е. Варегина



Москва 2026

Составители программы:

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

Аверьянова Светлана Вячеславовна – заведующий кафедрой английского языка, доцент, кандидат

1. Общая характеристика программы

1.1. Цель программы

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

Задачи образовательной программы:

- Организация языковых занятий по английскому, китайскому, корейскому, арабскому, турецкому 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 подготовленности обучающихся: проведение занятий по общей физической подготовке, каратэ, плаванию, направленных на развитие, ловкости, 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

Результаты освоения программы:

- Развитие творческого и интеллектуального потенциала.
- Укрепление физической формы.
- Развитие критического мышления.
- Приобретение знаний в области культуры, экономики, традиций Китая, Кореи, Турции, арабских стран.
- Развития навыков общения.
- Повышение интереса к изучению английского, китайского, корейского, турецкого, 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 для посещения бассейна, 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, универсальном зале, тренажерном 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. ба, 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10
день	день	день	день	день	день	день	день	день	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	12
3	Спортивные занятия	30
4	Лекции, мастер-классы, выступления приглашённых спикеров, профориентация	26
	Итого	80

2.2. Темы и их содержание

Модуль «Английский язык (одно занятие - 3 академических часа, вариант для 6-8 классов, уровень А2-В1)

Занятие 1. Вводное занятие. Игра «Ice Breaker». Базовые фразы для повседневного общения: приветствие, представление, увлечения.

«Planning your Dream Holiday». Занятие посвящено планированию идеального отпуска.

Словарь: transport, accommodation, activities.

Короткий текст: «My terrible flight story». Разбор ошибок туриста.

Игра: «Planning your Dream Holiday». Роли: семья, друзья, тур.агентство.

Проект «Dream Holiday poster» в командах (коллаж + 5–7 предложений по обсужденной теме).

Каждая команда показывает свой коллаж и комментирует его (2 минуты).

Занятие 2. Тема занятия «What makes our lives interesting». Цель занятия: уметь рассказать о своих хобби и увлечениях, используя 5–7 новых слов или фраз.

Словарь: sport, games, music, etc.

Короткий текст о хобби. Аудио материал об увлечениях, обсуждение.

Игра: «Мой топ - 3». Выбрать три интересных занятия из списка (10-12 активностей на карточке) и прокомментировать.

Занятие 3. Тема занятия: «Fashion in our life». Цель занятия: уметь рассказать о своем отношении к моде, используя 5–7 новых слов или фраз.

Словарь: clothes, colours, seasons, opinions, etc.

Короткий текст/аудио о моде, обсуждение.

Игра-загадка: «What to where?»

Занятие 4. Тема занятия: «Languages and cultures». Цель занятия: уметь рассказать о путешествии в разные уголки мира, используя 5–7 новых слов или фраз.

Словарь: countries, continents, nationalities, languages, etc.

Короткий текст/аудио об определенной стране, обсуждение темы, почему важно изучать языки и культуру других стран.

Игра-загадка: «Where are you from?»

Проект «The country I want to visit».

Модуль «Английский язык (одно занятие - 3 академических часа, вариант для 9-11 классов, уровень В1)

Занятие 1. Вводное занятие. Игра «Ice Breaker». Базовые фразы для повседневного общения: приветствие, представление, увлечения.

«The Holiday Party Hunt»: изучение и обсуждение рекламных объявлений о вариантах проведения каникул/отпуска.

Словарь: ways of spending free time, transport, accommodation, activities.

Игра: «The Holiday Party Hunt». Роли: семья, друзья, тур. агенство.

Составление собственного рекламного объявления.

Занятие 2. Тема занятия: «AI or LI?» (Artificial Intelligence vs. Human Influence)

Обсуждение вопросов, смогут ли нейросети заменить друзей, учителей, врачей, правильно ли обращаться к AI-специалистам. Если да, то к каким.

Словарь: ChatGPT, deepfake, prompt, bias (in AI), to generate, to fact-check, emotionless, addictive, privacy leak, etc.

Чтение и анализ двух текстов, написанных человеком и нейросетью, объяснение своих решений.

Дебаты «AI teacher – sad or smart?» (команды готовят аргументы: эмоции vs удобство vs безопасность vs качество).

Составление протокола заседания: за и против все более глубокого проникновения ИИ в жизнь человека.

Занятие 3. Тема занятия: «Digital Detox or FOMO? (fear of missing out)».

Обсуждение вопросов, начинается ли утро с просмотра сообщений и соц.сетей. можно ли прожить 24 часа без телефона, почему это сложно даже на час?

Словарь: FOMO, doomscrolling, notification, dopamine, to ghost, screen time, urge, withdrawal, etc.

Беседа в группах и заполнение опросника в командах (5 вопросов про экранные привычки), презентация полученной информации.

Проект: правила идеального цифрового дня с учетом обязательного детокса (минимум 4 правила + объяснение на английском). Презентация и голосование.

Занятие 4. Тема занятия: «Lost in Translation: Culture Shock Survival». Вопросы для обсуждения:

➤ Why do people from other countries seem «weird»?

➤ What is a culture shock, and how to survive it?

Словарь: culture shock, personal space, eye contact, small talk, offensive, stereotype, polite vs rude, gesture, direct / indirect, taboo, adapt, curious, judgmental, etc.

Обсуждение карточек с ситуациями общения в разных странах. Выводы: нормально / странно / зависит от культуры.

Невербальные ловушки: Non-verbal Communication & Cases.

Discussion: What breaks communication faster than words?

Проект: "Survival Kit for (choose a country: Japan / Brazil / Germany / your choice)

- 3 DO's (things you must do)
- 3 DON'T's (things to avoid)
- 1 surprising fact about non-verbal communication
- 1 phrase of apology / help in the local language (real or invented)

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.

Китайский разговорный язык. Популярные и устойчивые фразы китайского языка. 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.

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.

Турецкий язык (1 занятие 2 академических часа)

Занятие 1. Вводное занятие. Турецкий язык. Письменность турецкого языка. Фонетика турецкого языка. Грамматика турецкого языка

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

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

Модуль «Спортивная активность»

Плавание

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 поплавков, 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 вперед 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. Нырания 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 общей 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 предмерами 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 силы, выносливости. Упражнения на силовых тренажерах. Подвижные игры.

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

Занятие № 10. Разминка. ОРУ. Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Упражнения на тренажерах. Подвижные игры.

Каратэ

Занятие № 1. Что такое каратэ? История каратэ. Этикет в каратэ. Техника безопасности на занятиях каратэ. ОРУ Стойки. Передвижения в стойках.

Занятие № 2. ОРУ. Передвижения в стойках. Удары руками (ичирэн-цуки, нирэн-цуки, санрэн-цуки). Удары ногами (мае-гери, маваси-гери). ОФП

Занятие № 3. ОРУ. Передвижения в стойках. Удары руками (ичирэн-цуки, нирэн-цуки, санрэн-цуки). Удары ногами (мае-гери, маваси гери, йоко-гери). ОФП.

Занятие № 4. ОРУ. Удары руками в движении (дзюн-цуки, гяку-цуки). Техника защиты (дзедан-уке, гедан уке, сото-уке). ОФП.

Занятие № 5. ОРУ. Комбинированная техника Кихон (зеншинкери-цуки, кошинкери-цуки). ОФП.

Занятие № 6. ОРУ. Комплекс формальных упражнений №1 (Ката пинан-нидан). ОФП.

Занятие № 7. ОРУ. Базовая техника Кихон. Базовая техника в паре Кумитэ (защита дзедан уке, гедан барай, сото уке).

Занятие № 8. ОРУ. Отработка ударов руками и ногами по лапам. СФП, упражнения на развитие силы и скорости.

Занятие № 9. ОРУ. Кихон, Ката, Кумитэ. Упражнения на развитие ловкости.

Занятие № 10. Контрольное занятие, проверка усвоения материала.

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: 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

Лекция-викторина. «Особенности экономики Китая и его роль в глобальной экономике»

- Самые интересные факты о китайской экономике
- Почему именно Китай называют «мастерской мира»;
- Как страна стала лидером в области высоких технологий и инноваций:
- Почему Китай является главным производителем гаджетов и электронных устройств?
- Чем знамениты китайские технологические гиганты Huawei и Xiaomi?
- Зачем Китай строит огромные мосты и железные дороги по всему миру?
- Что такое «Один пояс — Один путь» и какое будущее ждёт этот амбициозный проект?
- Вопросы экологии и социального неравенства

Лекция-викторина. «Особенности экономики Южной Кореи и ее роль в глобальной экономике»

- Самые интересные факты о южнокорейской экономике;
- Почему Южную Корею называют «азиатским экономическим тигром».
- Как страна стала мировым лидером в области высоких технологий и инноваций.
- Почему Южная Корея — один из главных производителей электроники и автомобилей.
- Чем знамениты южнокорейские технологические гиганты Samsung и LG.
- Зачем Южная Корея инвестирует в науку, образование и стартапы.
- Что такое «К-контент» и «К-волна» (*Hallyu*) и как они влияют на мировую культуру.
- Вопросы демографии и старения населения.

Лекция-викторина. «Особенности экономики Турции и ее роль в глобальной экономике»

- Самые интересные факты о турецкой экономике.
- Почему Турцию называют «мостом между Европой и Азией».
- Как страна стала одним из мировых лидеров в производстве текстиля, автомобилей и бытовой техники.
- Почему Турция — ключевой игрок на рынке строительства и туризма.
- Чем знамениты турецкие бренды, такие как Beko, Vestel, TOFAŞ.
- Зачем Турция развивает крупные инфраструктурные проекты (аэропорты, мосты, тоннели).
- Что такое «турецкое экономическое чудо», миф ли это и как страна справляется с вызовами.
- Вопросы инфляции и валютных колебаний.

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: «Доброе утро Ближний Восток!»

- Обычаи и традиции
- «Хакк Аль-Ляйля»
- География и достопримечательности
- Исламский календарь

Лекция: «Ритмы Востока»

- Арабская музыка
- Традиционные арабские танцы
- Приветственная песня

Лекция: «Современный арабский: Сленг и соцсети»

- Как пишут в мессенджерах современные арабские подростки
- Как в арабском языке появляются заимствования
- Что такое арабский «сленг»

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
- Корейский в жизни: путь в карьере

Лекция. «Хангыль как уникальная письменная система»

- Исторические предпосылки создания Хангыль
- Принципы построения системы
- Значение Хангыль для культуры и общества

Лекция. «Лингвистическая революция»

- Как соотносятся турецкий и османский?
- Почему туркам проще читать поэзию XIII века, чем романы XIX века
- Как в XX веке родился современный турецкий язык
- Что ждет турецкий язык в будущем?

Лекция. «Краткая история турок: от Китая до Вены»

- Путешествие длиной почти в 2000 лет

- Великая Китайская стена
- Древние земли Анатолии
- Берега Босфора и Дарданелл
- Венские кофейни

Лекция. Евразийский экономический союз (ЕАЭС): новые горизонты для каждого из нас

- Зачем государства объединяются в союз
- Что такое ЕАЭС?
- Какие государства, кроме России, в него входят? В чем ценность союза для стран-членов?
- Как управляется ЕАЭС, являясь международной организацией региональной экономической интеграции?
- Кто такие международные служащие? Чем интересна международная служба в ЕАЭС?
- Почему бизнесу обязательны знания о ЕАЭС?
- Чем полезен ЕАЭС для нас с вами? Какие права и свободы он предоставляет рядовому гражданину?
- В завершении лекции проводится разгадывание кроссворда с награждением победителя и призеров (1, 2 и 3 места).

Мастер-класс: «Общение без границ»

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

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: «Таинственные буквы»

- Интерактивное знакомство с арабским письмом
- Почему арабы пишут справа налево
- Как выглядят буквы в начале, середине и конце слова.

Мастер-класс: «Школа каллиграфии»

- Калям (тростниковое перо)
 - создание красивого шамаиля (картины) со своим именем
- Мастер-класс: «Восточный базар»**

- Путешествие на рынок
- Названия популярных блюд, фруктов и овощей

Мастер-класс: «Зоопарк шейха»

- Домашние животные
- Дикие животные
- Описание/рассказ о животных

Мастер-класс: "Основы корейской каллиграфии"

- Основные черты
- История
- Базовые принципы письма,
- Инструменты письма.

Мастер-класс: «Корейский алфавит Хангыль»

- Начертание букв
- Начертание слогов
- Начертание слов

Мастер-класс:" Базовая корейская каллиграфия"

- Основные принципы корейского леттеринга и каллиграфии
- Пишем своё имя и базовые фразы на корейском

Мастер-класс:" Турецкие традиции "

- Знакомство с турецкими традициями по сценам из фильмов и сериалов.
- Просмотр и обсуждение кратких видео разбор контекста по ключевым словам.

Мастер-класс:" Турецкие праздники"

- Традиции празднования государственных и религиозных праздников
- Викторина

Мастер-класс:" Турецкая фразеология"

- Пословицы, поговорки
- Фразеологизмы
- Викторина

Внеаудиторная активность

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.

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.

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
Башина Екатерина Алексеевна	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 кафедры физической культуры Мастер спорта России по синхронному плаванию	Модуль «Спортивная активность»
Хорьков Вадим Владимирович	1990 г. – Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры. <i>Специальность</i> - физическая культура и спорт <i>Квалификация</i> - Преподаватель физической культуры, тренер по плаванию	Штатный, доцент кафедры физической культуры Мастер спорта СССР по 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	<p>1998 г. Южно-Казахстанский государственный университет имени М. Ауезова;</p> <p>специальность: "Физическая культура и спорт"</p> <p>квалификация: "преподаватель по физической культуре"; "тренер по виду спорта"</p>	<p>Штатный, инструктор по спорту, преподаватель кафедры физической культуры</p> <p>"Мастер спорта международного класса Республики Казахстан" по пауэрлифтингу; приказ N 06-2-2/27 от 27.01.2004 г.; номер удостоверения 2223, выдан 18.11.2011 г.;</p> <p>"Мастер спорта международного класса Республики Казахстан" по жиму лёжа; приказ N 1-10/218 от 25.12.2008 г.; номер удостоверения 2225, выдан 18.11.2011 г.</p>	Модуль «Спортивная активность»
Калинина 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 СОК</p> <p>Мастер спорта СССР по плаванию, Заслуженный тренер России.</p>	Модуль «Спортивная активность»
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 директор СОК, доцент кафедры физической культуры, Мастер спорта России по водному поло, тренер-преподаватель высшей категории. Почетная грамота Минэкономразвития России 2023 год</p> <p>2011; Физическая культура. Технологии, методы преподавания и организации учебно-тренировочного процесса в спортивных и образовательных учреждениях, кружках, секциях; Российский государственный социальный университет; Тренер-преподаватель</p>	Модуль «Спортивная активность»
Эсесбар Кайс Мхаммедович	<p>2006 г. ФГБОУ ВО Московский педагогический государственный университет</p> <p>Специальность: физическая культура</p> <p>Квалификация: Педагог по физической культуре</p>	<p>Совместитель, инструктор по спорту СОК, старший преподаватель кафедры физической культуры, мастер спорта России по легкой атлетике</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
Пушко Евгения Юрьевна	Уровень образования: Высшее образование 2016 г. бакалавриат Факультета мировой экономики Дипломатической академии Министерства иностраннх 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, профорентация»
Писчасова Екатерина Сергеевна	Уровень образования: Высшее образование ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет», 45.03.02 Лингвистика, Теория и методика преподавания иностраннх языков и культур, бакалавр, год выпуска -2024 .	ГПД	Модуль «Восточные языки. Основы знаний» Модуль «Лекции, мастер-классы, выступления приглашённых спикеров, профорентация»
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, профорентация»
Горобец Николай Викторович	МГИМО МИД РФ, специалист по региону Восточная Азия, Китай, магистр в сфере делового управления по специальности Международный маркетинг)	Преподаватель кафедры восточных языков ВАВТ	Модуль «Лекции, мастер- классы, выступления приглашённых спикеров, профорентация»
Бадудина 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"	Доцент кафедры менеджмента и маркетинга ВАВТ, кандидат экономических наук	Модуль «Лекции, мастер- классы, выступления приглашённых спикеров, профорентация»

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
	Магистр менеджмента со знанием иностранного языка по направлению "Менеджмент"		
Гришкова Алла Андреевна	Высшее образование Всероссийская академия внешней торговли Минэкономразвития России; 2004, экономист-международник со знанием иностранного языка	Декан факультета международного бизнеса, к.э.н.	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 Квалификация: Инженер-экономист экономист со знанием иностранного языка Направление подготовки (специальность): Экономика и управление в строительстве Мировая экономика	Доцент кафедры менеджмента и маркетинга ВАВТ, кандидат экономических наук	Модуль «Лекции, мастер-классы, выступления приглашённых спикеров, профориентация»
Мазаева Наталья Николаевна	Высшее образование – магистратура ФГБОУ ВО "Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА)", 2021 Специальность - Юриспруденция Квалификация – Магистр	Декан международно-правового факультета, к.ю.н.	Модуль «Лекции, мастер-классы, выступления приглашённых спикеров, профориентация»

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
Макаренко Вера Викторовна	Уровень образования: Высшее Высшая школа экономики, 2023 Бакалавр, диплом с отличием Востоковедение и Африканистика	ГПД	Модуль «Английский язык»
Аверьянова Светлана Вячеславовна	Уровень образования: Высшее Московский государственный педагогический институт им. В.И. Ленина, 1985 Всероссийская академия внешней торговли Министерства экономического развития Российской Федерации; 2024, MBA	заведующий кафедрой английского языка, к.п.н., доцент	Модуль «Английский язык»
Ильюшина Наталья Сергеевна	Уровень образования: Высшее Московский государственный лингвистический университет, 1991	ст. преподаватель кафедры английского языка	Модуль «Английский язык»
Лебедева Ирина Вячеславовна	Уровень образования: Высшее Московский государственный педагогический университет, 1996	ст. преподаватель кафедры английского языка	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
Струкова Юлия Николаевна	<p>Уровень образования: Высшее</p> <p>Московский городской педагогический университет, 1991</p> <p>Московский государственный педагогический институт, 2007</p> <p>МИФИ, 2014</p>	ст. преподаватель кафедры английского языка	Модуль «Английский язык»
Тон Александра Вячеславовна	<p>АНО ВО Институт стран Востока, направление подготовки «Международные отношения», арабский язык.</p> <p>РУДН, квалификация «Переводчик (практический курс профессионального перевода арабского языка)»</p>	Преподаватель Кафедры восточных языков.	Модуль «Восточные языки. Основы знаний» Модуль «Лекции, мастер-классы, выступления приглашённых спикеров, профориентация»
Маявский Александр Викторович	Военный университет МО РФ, 1996 г., специальность «арабский язык и иврит», квалификация «переводчик-референт, специалист в международно-правовой области»	Старший преподаватель Кафедры восточных языков.	Модуль «Восточные языки. Основы знаний» Модуль «Лекции, мастер-классы, выступления приглашённых спикеров, профориентация»
Серзидинова Сабара Равильевна	<p>Московский государственный лингвистический университет, 2014. Специалитет. Направление "Перевод и переводоведение". Квалификация "Лингвист. Переводчик (турецкий и английский языки)"</p>	Преподаватель Кафедры восточных языков.	Модуль «Восточные языки. Основы знаний» Модуль «Лекции, мастер-классы, выступления приглашённых спикеров, профориентация»

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
Валовьева Виктория Алексеевна	Российский университет дружбы народов, 2019 Бакалавр. Психология. Московский городской педагогический университет, 2021 г. Психолого- педагогическое образование. магистр	Преподаватель Кафедры восточных языков.	Модуль «Восточные языки. Основы знаний» Модуль «Лекции, мастер-классы, выступления приглашённых спикеров, профориентация»
Колесникова Полина Витальевна	Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2019, Институт стран Азии и Африки. Бакалавр. Востоковедение и африканистика МГУ, Магистр, 2021 г. . Востоковедение и африканистика	Преподаватель Кафедры восточных языков.	Модуль «Восточные языки. Основы знаний» Модуль «Лекции, мастер-классы, выступления приглашённых спикеров, профориентация»
Гребенкина Анна Игоревна	Московский государственный лингвистический университет, 2016 г. Специалитет. Направление "Перевод и переводоведение". Квалификация "Лингвист. Переводчик корейский	Преподаватель Кафедры восточных языков.	Модуль «Восточные языки. Основы знаний» Модуль «Лекции, мастер-классы, выступления приглашённых спикеров, профориентация»
Гибадуллина Ильдия Ирековна	Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2011. Специальность: Филология. Специализация: турецкий язык и литература, английский язык. Квалификация: Филолог. Преподаватель.	Начальник международного отдела	Модуль «Лекции, мастер- классы, выступления приглашённых спикеров, профориентация»

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 электронным ресурсам:

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

В подписку Академии входит **основная коллекция ЭБС**.

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

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

Образовательная платформа «Юрайт» <https://urait.ru/> — 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.

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

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

НЭБ (Национальная электронная библиотека) <https://rusneb.ru/> – федеральная государственная информационная система, создаваемая Министерством культуры Российской Федерации при участии крупнейших библиотек, музеев, архивов, издателей и других правообладателей.

В НЭБ представлены переведенные в электронную форму книги, включая редкие и ценные издания, рукописи, диссертации, авторефераты, монографии, патенты, периодические издания и пр. В НЭБ содержатся актуальные издания, отобранные экспертами и востребованные студентами и исследователями, а также широкими слоями пользователей, которым необходим доступ к систематизированному, доверенному и современному знанию.

Доступ к изданиям из НЭБ (электронный читальный зал) реализован на компьютерах в Читальном зале 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.

Платформа Springer Link <https://link.springer.com/>

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

Wiley: <https://onlinelibrary.wiley.com/>

– Wiley Journal Backfiles (глубина доступа: 2005 - 2018 гг.);

– Wiley Journal Database (глубина доступа: 2019-2025 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. Теория межкультурной коммуникации: учебник и практикум для вузов/под редакцией Ю.В. Таратухиной, С.Н. Безус. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 254с.
2. Жернакова М.Б. Деловые коммуникации. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2026
3. Buchanan H., Pathare E., Roberts R. Navigate, - Oxford University press; 2019.
4. Duckworth M., Hughes J., Turner R. Business Result (Second Edition) Intermediate, Student's Book. – Oxford University Press. – 2021.
5. Н.Я.Пантюхин, Н.А.Успенская. Арабский язык. Регионоведение. МГИМО МИД России, «МГИМО-Университет», 2017
6. Борисов В.М. «Учебник арабского языка», часть 2, М. ВАВТ.
7. А.А.Ковалев, Г.Ш.Шарбатов «Учебник арабского языка» - М.: Изд. «Восточная литература» РАН, 2000.
8. Полный курс корейского языка / И.Л. Касаткина, Чун Ин Сун, В. Е. Пентюхова. - Москва: Издательство АСТ, 2017.
9. История Кореи: с древности до начала XXI в. — 3-е изд., испр./ С.О. Курбанов — СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2018.
10. Учебник турецкого языка. Начальный курс. Кузнецов П. И., Щека Ю. В. М.: Восточная книга, 2010
11. Современный турецкий язык: практикум по грамматике: учебно-методический комплекс: в 3 ч. / Е. А. Оганова, Е. И. Ларионова. – М.: Изд-во МБА. 2018
12. Современная Турция: тренды развития и значение для России. Под ред. Л.С. Вартазаровой, И.Я. Кобринской, С.В. Уткина. М.: ИМЭМО РАН, 2019.

13. Шенкал, Г. Лингвострановедение второго иностранного языка (турецкий язык): практикум / Г. Шенкал, Х. Ключук, Е. М. Фейтельберг. – Красноярск : ИПК СФУ, 2008.
14. 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
15. 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
16. 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
17. Литвинов, С. А. Каратэ: учебник для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 183 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10837-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565197>
18. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586601>
19. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебник / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562228>
20. Физическая культура (подготовка). Спортивные и подвижные игры : учебное пособие / под науч. ред. Е.А. Таран. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 196 с. — (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-112557-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2151116>
21. Технологии и методики фитнес-тренировки: учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. — Москва: ИНФРА-М, 2026. — 308 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020315-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2232488>
22. 十二生肖 // 百度百科 (Знак зодиака // Энциклопедия Байду) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://mr.baidu.com/r/1zsSV3cfjiM?f=cp&u=5f58bd645bdb9525>
23. 十二生肖的故事 // 百度 (История традиционной культуры «Зодиак» // Baidu) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://mr.baidu.com/r/1Awvb5ftPiM?f=cp&u=4deb49da6d1b4b22>
24. 绿色中国风中国十二生肖故事 // 熊猫办公 (История китайского зодиака // Офис Панды) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.tukuppt.com/muban/enpbwxan.html>

Приложение № 1
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе дополнительного
образования детей и взрослых

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

- 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.
- Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, достать руками пол перед собой – 10 раз.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Имитация движений изучаемого способа – 5 минут.

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

- 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.
- Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, достать руками пол перед собой – 10 раз.
- Исходное положение - стоя, стопы развернуты в стороны. Медленно присесть, сохраняя прямое положение туловища и, разводя колени в стороны; вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.
- Исходное положение - стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

- Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руки впереди. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 минуты.
- Согласование движений руками с дыханием изучаемым способом. Вдох выполняется вначале гребка руками, все остальное время продолжается выдох.
- Имитация движений изучаемого способа.

Игры на воде

На занятиях плаванием обязательно используются игры на воде.

Игры на воде способствуют:

- повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- совершенствованию плавательных умений и навыков;
- совершенствованию моральных и волевых качеств;
- выработке и умению взаимодействовать в коллективе;
- воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

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

- Игры с прыжками в воду: «Кто дальше прыгнет», «Каскад», «Эстафета».
- Игры с мячом: «Борьба за мяч», «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», Водное поло.
- 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:

- снизу двумя руками;
- сверху из-за головы двумя руками;
- с боку (справа или слева) двумя руками, стоя в полоборота к направлению броска;
- одной рукой снизу;

- одной рукой сбоку;
- 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.

- **«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.
- **«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.
- **«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.
- **«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»!

➤ **«Мяч среднему».** Подготовка: играющие образуют два круга, в середине которых стоят водящие с набивными мячами в руках. Описание игры: по сигналу водящие начинают поочерёдно 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.