

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Садыкова Айя Григорьевна

Должность: Директор Высшей школы креативных индустрий

Дата подписания: 10.06.2026 15:52:58

Уникальный программный ключ:

d72783635b7f7c872e79a746e849dc01a0c6ab7a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Высшей школы
креативных индустрий
Садыкова А.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Телесные практики для развития творческого мышления

Направление подготовки	54.03.01 Дизайн
Направленность (профиль)	«Графический и коммуникационный дизайн»
Год начала обучения	2026
Форма обучения	очная
Реализуется в семестре	3

РАЗРАБОТАНО:

Доцент кафедры ОТФКиС,
канд. пед. наук, доцент
Грудницкая Н.Н.

Ставрополь 2026 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности, приобретение умений и способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- развитие интеллектуального и общекультурного уровня студента, способствовать нравственному и физическому совершенствованию личности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Телесные практики для развития творческого мышления» относится к факультативам (ФТД.07) и изучается во втором семестре.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку и обеспечивает работоспособность в профессиональной деятельности
	ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для	Демонстрирует знание норм здорового образа жизни и поддерживает должный уровень физической

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	---	---

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля

Объем занятий: всего: 2 з.е., 72 акад.ч.	ОФО, в акад. часах
Контактная работа:	36
Лекции/из них практическая подготовка	18
Практических занятий/из них практическая подготовка	18
Самостоятельная работа	36
Формы контроля	
Зачет	+

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	очная форма				Формы текущего контроля успеваемости
			Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Тема 1. Оздоровительные силовые программы: бодибилдинг, пауэрлифтинг. Сила, Стабильность и Концентрация (на основе бодибилдинга, пауэрлифтинга, калланетики, пилатеса). Концентрация, контроль, точность движений. Связь с фокусом внимания в дизайн-проекте. Развитие внутренней опоры и уверенности для смелых решений.	УК-7	2	2		36	

2.	Тема 2. Оздоровительные программы по системе: аюрведа, йога, тайчи, цигун. Поток, Ритм и Дыхание (Йога, Тайцзи, Цигун, Дыхательные Практики). Дыхание как инструмент управления состоянием. Движение в потоке. Ритмичность. Снятие ментальных зажимов. Развитие интуиции. Ритм и паттерны в композиции. Плавность линий и переходов. Дыхание как метафора "пульса" дизайна. Осознавание внутренних ритмов и их влияние на темп работы.	УК-7	2	2		
3.	Тема 3. Оздоровительные программы с применением средств боевых искусств: айкидо, вин чун, дзюдо. Осознанность, Сенсорика и Детализация (Аюрведа (аспекты массажа, питания для ясности), Фельденкрайз, Соматика) Утончение восприятия (тактильного, проприоцептивного). Микродвижения. Осознанное питание для ясности ума. Развитие сенсорной чувствительности как источника вдохновения. Умение замечать нюансы. Работа с текстурой, деталями, нюансами цвета. Микротипографика. Ювелирность исполнения. Как осознанность в теле влияет на внимательность к деталям в проекте.	УК-7	2	2		

4.	Тема 4. Специальные оздоровительные программы: для беременных, для детей, реабилитационные. Импровизация, Свобода и Эксперимент (Танцы: контемп, буто, контактная импровизация, свободное движение) Спонтанность, невербальная коммуникация, выход из зоны комфорта. Отказ от шаблонов. Преодоление страха ошибки. Генерация неочевидных идей через движение. Практика: "Импровизационный танец - быстрый коллаж эмоций/форм". Экспериментальная типографика, авангардные композиции, создание динамичных визуальных систем. "Живая" графика. Как телесная свобода раскрепощает мышление.	УК-7	2	2			
5.	Тема 5. Танцевальные оздоровительные системы: бальные танцы, восточные танцы, клубные танцы, латиноамериканские танцы. Энергия, Контакт и Взаимодействие (Основы Айкидо, Контактная Импровизация, Парные Упражнения) Чувствование партнера/пространства. Использование силы/инерции. Бесконфликтное взаимодействие. Развитие эмпатии. Понимание "потока" взаимодействия. Коллективная генерация идей через движение Телесная метафора взаимодействия "дизайнер-клиент-аудитория".	УК-7	2	2			

6.	Тема 6. Стандартные фитнес программы: аэробика, калланетика, пилатес, шейпинг, изотон. Адаптивность и Специализация (Практики для беременных, детей, реабилитация). Адаптация упражнений под разные потребности и возможности. Чуткость к состоянию. Развитие гибкости мышления – умение видеть проблему с разных точек зрения (как у ребенка, человека с ОВЗ и т.д.). "Ограничение движений - дизайн с заданными параметрами". Инклюзивный дизайн. Дизайн для специфических аудиторий. Универсальный дизайн. Работа с ограничениями как стимул для инноваций. Как понимание разнообразия телесного опыта расширяет дизайн-мышление.	УК-7	2	2			
7.	Тема 7. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии. Осанка, легкость движений и их влияние на мышление, свободу самовыражения. Оpozнaвание паттернов движений, поиск новых, более эффективных. Связь с поиском новых визуальных паттернов. Работа с заземлением, границами, ресурсными состояниями. Связь с уверенностью в презентации идей. Рисование движением, лепка с закрытыми глазами, "телесные метафоры" дизайн-проблем. "Воплощение концепта в движение и обратно в эскиз".	УК-7	2	2			

8.	Тема 8. Влияние физических нагрузок на морфофункциональные показатели. Физиология творческого состояния. Влияние разных типов нагрузки (аэробная, силовая, растяжка) на когнитивные функции (память, внимание, скорость мышления). Нейрофизиология "озарения" (инсайта) и как телесные практики могут способствовать ему (роль релаксации, движения). Телесные маркеры и практики восстановления ресурса. Интеграция микропрактик для поддержания креативности в течение дня. Составление личного "телесного креатив-меню".	УК-7	4	4			
	ИТОГО за 3 семестр		18	18		36	
	ИТОГО		18	18		36	

10. <http://www.openclass.ru/sub/Физическая> культура – Открытый класс, физическая культура;

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На практических занятиях студенты представляют комплект практических работ, презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1	http://catalog.ncstu.ru/catalog – Официальный сайт библиотеки ФГАОУ ВО СКФУ.
2	http://www.consultant.ru – Официальный сайт Консультант плюс
3	http://www.minfin.ru – Официальный сайт Министерства финансов Российской Федерации
4	http://www.gks.ru – Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации
5	http://www.cbr.ru - Официальный сайт Центрального банка Российской Федерации (Банка России).

Программное обеспечение:

1	Альт Рабочая станция 10
2	Альт Рабочая станция К
3	Альт «Сервер»
4	Пакет офисных программ - Р7-Офис

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекционные занятия	21-704	- Короткофокус. мультимедиа-проектор EpsonEB-536Wi с настен.крепленELPMB45 и наб.каб.;
	21-706	- Монитор ЖК 21,5 DELL ный DELL E2216H/216H-1941/DELL E2216H21/5 LED monitor TN VGA DP 1920*1080;
	21-708	- ПК для лекцион. аудит Dell OptiPlex3040i3-6100(3.7GHz.3M.DC)4(1*4)
	21-712	GBDDR3L1600MHz.GMAHD4400.DVD+RW) черный с клавиатурой со считывателем смарт-карт.
		- Монитор ЖК 24 DELL черный DELL E2416H/416H-1965/DELL E2416 24 TN 1920x180.5ms.250cd/m2.1000:1.160/170TiIt VGA.DP.3Y;
		- Тонкий клиентDeII Wyse5030для сист.виртуализации рабочих столов на базе VMWare Horizon с аппаратной реализ. протокола PCoIP монитором DELLE2416Hклавиатурой со считыват. смарт-карт.
Практические занятия	21-704	- Короткофокус. мультимедиа-проектор EpsonEB-536Wi с настен.крепленELPMB45 и наб.каб.;
	21-706	- Монитор ЖК 21,5 DELL ный DELL E2216H/216H-1941/DELL E2216H21/5 LED monitor TN VGA DP 1920*1080;

	21-708	- ПК для лекцион. аудит Dell OptiPlex3040i3-6100(3.7GHz.3M.DC)4(1*4)
	21-712	GBDDR3L1600MHz.GMAHD4400.DVD+RW) черный с клавиатурой со считывателем смарт-карт.
Самостоятельная работа	21-710	- Монитор ЖК 24 DELL черный DELL E2416H/416H-1965/DELL E2416 24 TN 1920x180.5ms.250cd/m2.1000:1.160/170TiIt VGA.DP.3Y;
		- Тонкий клиентDeII Wyse5030для сист.виртуализации рабочих столов на базе VMWare Horizon с аппаратной реализ. протокола PCoIP монитором DELLE2416Hклавиатурой со считыват. смарт-карт.
	21-710	- Короткофокус. мультимедиа-проектор EpsonEB-536Wi с настен.крепленELPMB45 и наб.каб.;
		- Монитор ЖК 21,5 DELL ный DELL E2216H/216H-1941/DELL E2216H21/5 LED monitor TN VGA DP 1920*1080;
		- ПК для лекцион. аудит Dell OptiPlex3040i3-6100(3.7GHz.3M.DC)4(1*4)
		GBDDR3L1600MHz.GMAHD4400.DVD+RW) черный с клавиатурой со считывателем смарт-карт.
		- Монитор ЖК 24 DELL черный DELL E2416H/416H-1965/DELL E2416 24 TN 1920x180.5ms.250cd/m2.1000:1.160/170TiIt VGA.DP.3Y;
		- Тонкий клиентDeII Wyse5030для сист.виртуализации рабочих столов на базе VMWare Horizon с аппаратной реализ. протокола PCoIP монитором DELLE2416Hклавиатурой со считыват. смарт-карт.

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием и техническими средствами обучения. Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде. Специализированная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации.

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, научно-исследовательской работы обучающихся (переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

11. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития,

индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться

асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН "О направлении методических рекомендаций").

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (МТС-Линк), а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.