

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Дирекция физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта
РАНХиГС _____ М.В. Герасимов
«__» _____ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-оздоровительной направленности
«ТАНЦЫ»

Москва 2025г.

Автор(ы)-составитель(и) ДООП:

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук

И.С. Марьин

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

Ю.О. Солнышкина

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

А.А. Шашков

Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

А.О. Миронов

Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы» одобрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС _____ «___» ____ 201__ г., протокол № ____.

Содержание

1. Общая характеристика программы.....	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Нормативная правовая база	5
1.3. Планируемые результаты обучения программы	6
1.4. Категория учащихся	8
1.5. Форма обучения и сроки освоения программы	9
1.6. Период обучения и режим занятий	9
1.7. Документ об освоении программы.....	9
2. Содержание программы.....	10
2.1. Планируемый календарный учебный график	10
2.2. Учебный план.....	11
2.3. Содержание программы дисциплин.....	11
2.4. Формы аттестации	14
Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся.....	15
3. Организационно-педагогические условия.....	16
3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	16
3.2 Материально-технические условия реализации программы.....	17
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы	17

1. Общая характеристика программы

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы» для обучающихся Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации представляет собой систему педагогических условий, направленных на формирование у студентов устойчивых навыков здорового образа жизни через освоение танцевального искусства как одного из наиболее эффективных средств физического оздоровления. Программа имеет четкую физкультурно-оздоровительную направленность, соответствующую современным требованиям к организации внеаудиторной образовательной деятельности в высшем учебном заведении.

1. Оздоровительная направленность. Программа ориентирована на систематическое использование танцевальной деятельности как метода укрепления здоровья и повышения функциональных резервов организма студентов. Танцы как вид физической активности оказывают многоплановое оздоровительное воздействие на организм: способствуют усилению адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы, оптимизации дыхательных функций, коррекции осанки, улучшению координации движений и обменных процессов. В процессе обучения формируются устойчивые навыки рационального дозирования физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей организма. Особое внимание уделяется созданию условий для профилактики профессиональных заболеваний, характерных для студентов гуманитарных специальностей, связанных с гиподинамией и нарушением осанки.

2. Физкультурно-оздоровительная направленность. Реализация программы направлена на формирование у студентов компетенций в области физической культуры и здорового образа жизни через освоение танцевального искусства как одного из наиболее доступных и эффективных видов физической активности. Программа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок с учетом индивидуального уровня физической подготовленности, что обеспечивает безопасное вхождение в режим регулярных занятий. Систематические занятия танцами способствуют укреплению иммунной системы, повышению устойчивости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, улучшению качества сна и общего самочувствия.

3. Направленность на формирование здорового образа жизни. Программа ориентирована на формирование у студентов осознанного отношения к собственному здоровью через освоение теоретических основ и практического применения принципов здорового образа жизни. В процессе обучения студенты приобретают знания о взаимосвязи физической активности и здоровья, учатся планировать режим дня с учетом баланса умственных и физических нагрузок, осваивают основы рационального питания и гигиены труда. Особое внимание уделяется формированию устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой как неотъемлемому компоненту здорового образа жизни.

4. Направленность на коррекцию физического состояния. Содержание программы предусматривает индивидуальный подход к каждому участнику с учетом его физического состояния и функциональных особенностей. Для студентов с низким уровнем физической подготовленности разрабатываются адаптированные тренировочные комплексы, направленные на постепенное укрепление мышечного корсета, улучшение координации движений и повышение общей выносливости. Программа включает методы коррекции нарушений осанки, профилактики вегетососудистой дистонии и других функциональных расстройств, часто встречающихся у студентов старших курсов.

5. Направленность на развитие функциональных резервов организма. Программа направлена на постепенное увеличение функциональных возможностей организма студентов через систематическое применение аэробных нагрузок в

танцевальной деятельности. Занятия танцами способствуют улучшению кислородного обмена, повышению работоспособности, увеличению резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Особое внимание уделяется развитию общей выносливости как основы для поддержания высокой работоспособности в периоды интенсивной учебной нагрузки и сессионной деятельности.

6. Направленность на профилактику гиподинами и заболеваний. Программа реализует профилактический потенциал танцев в контексте противодействия гиподинамии и связанных с ней патологических состояний. Регулярные занятия танцами способствуют профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, улучшению микроциркуляции крови, нормализации обмена веществ. Особое внимание уделяется профилактике профессиональных заболеваний, характерных для студентов гуманитарных специальностей, связанных с длительным пребыванием в статичных позах и малоподвижным образом жизни.

7. Направленность на психологическую разгрузку и стрессоустойчивость. Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для психологической разгрузки и повышения стрессоустойчивости студентов. Танцевальная деятельность обладает уникальными свойствами, способствующими снижению уровня тревожности и напряжения. Систематические занятия танцами выступают эффективным средством преодоления эмоционального выгорания, характерного для студентов старших курсов. Программа предусматривает использование методов дыхательной гимнастики и релаксации в процессе танцевальной деятельности для повышения психологической устойчивости.

8. Воспитательная направленность. Программа реализует воспитательный потенциал физической культуры в аспекте формирования ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих. В процессе обучения формируются ценности здорового образа жизни, уважения к своему телу как инструменту профессиональной деятельности. Участие в совместных занятиях способствует развитию коммуникативных навыков, взаимопомощи и толерантности, что является важным компонентом социализации студентов в образовательной среде.

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 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных организациях, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 12.03.2021 № 5
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в сфере физической культуры и спорта, утвержденные Министерством просвещения РФ

8. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

9. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

10. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

1.3. Планируемые результаты обучения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Танцы» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Умеет отбирать и применять методы поддерживания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
1.	Физкультурно-оздоровительная направленность	<p>Обучающийся знает нормы здорового образа жизни и принципы формирования оптимального двигательного режима с учётом специфики танцевальной деятельности.</p> <p>Обучающийся знает биомеханические основы техники выполнения базовых элементов современных танцевальных направлений (jazz, modern-jazz, бродвейский джаз, контемпорари), включая принципы работы с центром тяжести, координацию движений различных частей тела, механику вращений, прыжков и падений.</p> <p>Обучающийся знает принципы построения танцевального тренировочного процесса с учётом периодизации нагрузок, чередования интенсивности занятий и специфики освоения различных хореографических стилей. Обучающийся знает анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата, определяющие технику безопасного выполнения танцевальных движений и развитие профессионально значимых физических качеств (гибкости, координации, силовой выносливости, чувства ритма).</p> <p>Обучающийся знает основы профилактики</p>	<p>Обучающийся умеет рационально планировать соотношение физической и умственной нагрузки в процессе учебно-тренировочной танцевальной деятельности с учётом индивидуальных особенностей функционального состояния организма, уровня хореографической подготовленности и задач коррекции имеющихся нарушений осанки и координации.</p> <p>Обучающийся умеет технически грамотно выполнять базовые элементы изучаемых танцевальных направлений: изоляции и полицентрию в jazz, принципы release-техники и работу с полом в modern-jazz, характерную стилистику и актёрскую выразительность бродвейского джаза, импровизационные техники и партнёринг в контемпорари - с соблюдением требований безопасности и биомеханической целесообразности движений.</p> <p>Обучающийся умеет осуществлять рациональное перемещение в танцевальном пространстве с использованием специфических видов передвижений, смен уровней (верхний, средний, нижний), работы с направлениями и ракурсами, а также своевременно ориентироваться в пространстве при выполнении групповых</p>	<p>Обучающийся владеет техникой выполнения базовых элементов современных танцевальных направлений, включая основные позиции и положения корпуса, технику изоляций различных центров тела, принципы контракции и релиза, базовую прыжковую технику, а также стилистические особенности jazz, modern-jazz, бродвейского джаза и контемпорари.</p> <p>Обучающийся владеет техникой безопасного выполнения танцевальных упражнений и приёмами профилактики травматизма, включая методы самомассажа, использование вспомогательного оборудования (роллы, мячи) для миофасциального релиза и техники тейпирования при повышенных нагрузках на суставы.</p> <p>Обучающийся владеет методами психологической саморегуляции функционального состояния, обеспечивающими преодоление сценического волнения, оптимальный уровень психической готовности к публичным выступлениям и эффективное восстановление после интенсивных репетиционных нагрузок.</p> <p>Обучающийся владеет навыками систематического ведения тренировочного дневника и самоконтроля показателей физической подготовленности, включая мониторинг развития гибкости, координационных способностей, силовой выносливости и динамики</p>

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
		<p>травматизма, характерного для танцевальной деятельности (травмы голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, повреждения связочного аппарата стопы, травмы позвоночника при выполнении акробатических элементов).</p> <p>Обучающийся знает методы психической саморегуляции и способы поддержания оптимального функционального состояния в условиях концертно-исполнительской деятельности и публичных выступлений</p>	<p>хореографических композиций.</p> <p>Обучающийся умеет анализировать музыкальный материал, выделять ритмическую структуру, акценты и фразировку, адаптируя танцевальную лексику к особенностям музыкального сопровождения.</p> <p>Обучающийся умеет осуществлять самоанализ результатов тренировочной деятельности посредством видеоанализа техники исполнения и вносить корректизы в индивидуальный план совершенствования танцевальных навыков.</p> <p>Обучающийся умеет эффективно взаимодействовать с партнёрами в групповых танцевальных постановках, обеспечивая синхронность исполнения, согласованность пространственных перестроений и единство художественного замысла</p>	<p>освоения танцевального репертуара. Обучающийся владеет приёмами выполнения специализированных разминочных комплексов (суставная гимнастика, динамический стретчинг, разогрев мышц кора и нижних конечностей) и заминочных комплексов, а также применения средств восстановления работоспособности после танцевальных нагрузок (статический стретчинг, партерная растяжка, дыхательные упражнения, техники релаксации).</p> <p>Обучающийся владеет навыками ансамблевого взаимодействия в составе танцевального коллектива, обеспечивающими синхронность исполнения хореографического текста, согласованность пространственных перестроений и художественную целостность групповых танцевальных композиций различной стилистической направленности</p>

1.4. Категория учащихся

Требования к контингенту обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-оздоровительной направленности «Танцы».

Освоение настоящей программы предусматривает установление определенных требований к контингенту обучающихся, обусловленных спецификой избранного вида физической активности и уровнем сложности предлагаемого учебного материала:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся всех структурных подразделений академии, проявляющие интерес к занятиям физической культурой и укреплению здоровья;

- возрастной диапазон обучающихся на момент зачисления ограничивается интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. К освоению программы допускаются как лица, имеющие предшествующий опыт занятий танцами, так и

начинающие, не имеющие спортивной подготовки, при условии отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям танцами;

- непременным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача, удостоверяющего отсутствие противопоказаний к занятиям танцевальной деятельностью. Обязательным является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям танцами, включая заболевания опорно-двигательного аппарата в стадии обострения, сердечно-сосудистой системы, эпилепсию и иные состояния, при которых физическая активность противопоказана.

1.5. Форма обучения и сроки освоения программы

Общая трудоёмкость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцы» составляет 328 академических часов, полностью отведённых на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий в танцевальном зале. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 108 учебных недель, что соответствует 36 неделям в каждом учебном году.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцы» рассчитано на три года обучения, что обеспечивает постепенное формирование устойчивых навыков здорового образа жизни и систематической физической активности.

1.6. Период обучения и режим занятий

Занятия проводятся три раза в неделю: понедельнику в 19:00, в среду в 19:00 и в 20:40, в пятницу в 19:00. При этом минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Таким образом, недельная нагрузка составляет не менее четырёх академических часов, а годовой объём учебного времени – 164 академических часа. За полный курс обучения (три года) общее количество учебных часов достигает 328 часов.

Гибкий график посещения позволяет обучающимся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок, учитывая личную занятость и уровень физической подготовленности. Выбранный режим занятий обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления организма. Такая периодичность способствует планомерному укреплению здоровья и предотвращает перетренированность, что особенно важно для формирования устойчивых привычек здорового образа жизни.

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий. Теоретические сведения о технике выполнения танцевальных элементов, основах здорового образа жизни и режима дня сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход обеспечивает максимальную эффективность усвоения учебного материала, поскольку теоретические знания сразу закрепляются на практике и находят непосредственное применение в повседневной жизни.

1.7. Документ об освоении программы

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцы» обучающимся РАНХиГС выдаётся сертификат установленного образца.

Выдача сертификата осуществляется по результатам промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года. Данный документ подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;

- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- а также итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Сертификат является официальным подтверждением приобретённых компетенций и может быть использован обучающимся для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорта». Наличие данного документа свидетельствует о том, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в пауэрлифтинге, овладел техникой выполнения соревновательных упражнений и достиг определённого уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями программы.

2. Содержание программы

2.1. Планируемый календарный учебный график

Календарный учебный график программы по танцам разработан с учётом особенностей учебного процесса РАНХиГС и физиологических особенностей студентов. Программа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и периодов учебной нагрузки.

Все учебные занятия проводятся исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что соответствует специфике программы, ориентированной на освоение техники базовых танцевальных направлений и развитие функциональных возможностей организма. Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий и включает оценку техники выполнения элементов танцев, динамики показателей физической подготовленности, соблюдения методических рекомендаций и посещаемости.

Промежуточная аттестация (ПА) проводится в мае-июне каждого учебного года и включает выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, демонстрацию технического мастерства в базовых танцевальных направлениях. Такой график позволяет оптимально сочетать учебную деятельность студентов с их физкультурно-оздоровительной подготовкой, обеспечивая преемственность тренировочного процесса и минимизируя конфликт с академическими обязательствами.

Календарный учебный график

Таблица 2

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Четный семестр					
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
Нечетный семестр					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ИА

2.2. Учебный план

Таблица 3

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация			
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен		
			Л*	ПР*						
1	2	3	4	5	6	7	9	10		
1. Раздел «Техническая подготовка танцора»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет		
Тема 1. Основы техники jazz, modern-jazz, бродвейского джаза и контемпорери	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 2. Освоение танцевальных комбинаций и хореографических связок	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 3. Совершенствование техники танца и исправление ошибок	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да		
2. Раздел «Общая физическая подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 1. Развитие общей выносливости и координации	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 2. Развитие функциональных возможностей организма	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 3. Профилактика травматизма и развитие гибкости	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
3. Раздел «Оздоровительная направленность танцев»	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 1. Танцы как средство коррекции физического состояния	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 2. Методы использования танцев для психологической разгрузки	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 3. Формирование здорового образа жизни через танцы	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да		
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных физкультурно-оздоровительных мероприятий, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)									
Всего:	328 часов									

¹ Примечание: * Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)

2.3. Содержание программы дисциплин

Раздел 1. Техническая подготовка танцора

Тема 1. Основы техники jazz, modern-jazz, бродвейского джаза и контемпорери

Содержание темы охватывает освоение и совершенствование техники основных танцевальных направлений, наиболее эффективных для физического оздоровления. Изучается техника jazz как базового стиля, характеризующегося энергичностью, четкостью движений и ритмической выразительностью. Особое внимание уделяется работе стоп, поворотам, прыжкам и ритмическому чувству, что способствует укреплению мышц нижних конечностей и улучшению координации движений.

Параллельно осваивается техника modern-jazz, объединяющая элементы классического джаза с современными танцевальными тенденциями. Данный стиль

характеризуется большей свободой движений, использованием всего тела и эмоциональной выразительностью, что делает его особенно ценным для студентов с нарушениями осанки и функциональными нарушениями в мышечном корсете.

Изучается техника бродвейского джаза, ориентированного на театральное исполнение и сценическую выразительность. Этот стиль особенно рекомендован для студентов, стремящихся развить навыки публичного выступления и коммуникативные способности.

Осваивается техника контемпорери, объединяющего элементы современного танца с классической техникой. Данный стиль характеризуется плавностью движений, использованием веса тела и пространственной выразительностью, что способствует улучшению баланса и гибкости.

Тема 2. Освоение танцевальных комбинаций и хореографических связок

Данная тема направлена на формирование технических навыков, обеспечивающих последовательное выполнение танцевальных движений в рамках хореографических комбинаций. Изучается методика построения танцевальных фраз, последовательностей и коротких композиций, адаптированных для оздоровительных целей.

Значительное внимание уделяется освоению ритмических структур, характерных для каждого танцевального направления, что способствует развитию музыкального слуха и чувства ритма. Формируются навыки запоминания и воспроизведения хореографических комбинаций различной сложности, что положительно влияет на когнитивные функции и память.

В процессе обучения осваиваются элементы партнерской работы в джазовых танцах, что способствует развитию коммуникативных навыков и взаимодействия в группе. Особое внимание уделяется технике безопасного выполнения сложных элементов, минимизирующей риск травматизма.

Тема 3. Совершенствование техники танца и исправление ошибок

Содержание темы посвящено углублённой работе над техникой танца, направленной на повышение эффективности и экономичности движений, устранение типичных технических погрешностей. Применяется система специальных упражнений, позволяющих акцентировать внимание на отдельных элементах техники: работа стоп, повороты, прыжки, работа корпуса.

Особое внимание уделяется анализу и исправлению типичных ошибок, характерных для каждого танцевального направления. При выполнении jazz исправляются ошибки в работе стоп, положении корпуса, согласовании движений с ритмом музыки. При освоении контемпорери корректируются ошибки в плавности переходов, использовании веса тела, пространственной ориентации.

Формируются навыки самоконтроля и самокоррекции техники на основе мышечных ощущений и обратной связи от тренера-преподавателя. Совершенствование техники осуществляется посредством увеличения продолжительности выполнения комбинаций с сохранением качества движений, варьирования темпа и музыкального сопровождения, выполнения упражнений в условиях нарастающего утомления.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 1. Развитие общей выносливости и координации

В рамках данной темы осваивается система упражнений, направленных на развитие физических качеств, определяющих эффективность оздоровительных занятий танцами. Изучаются методы развития аэробной выносливости посредством танцевальных

комбинаций разной продолжительности, интервальной тренировки с умеренной интенсивностью. Аэробная выносливость создает функциональную базу для поддержания высокой работоспособности в периоды интенсивной учебной нагрузки.

Развитие координационных способностей реализуется посредством выполнения сложнокоординационных упражнений, требующих одновременного выполнения различных движений разными частями тела. Осваиваются упражнения на согласование движений с ритмом музыки, упражнения с изменением ритма и темпа движений, упражнения на равновесие и пространственную ориентировку. Формируется способность к быстрому освоению новых двигательных действий и перестройке техники движений в соответствии с индивидуальными особенностями.

Тема 2. Развитие функциональных возможностей организма

Тема посвящена формированию функциональной базы, обеспечивающей способность поддерживать высокую работоспособность в периоды учебной нагрузки. Осваиваются методы развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы через систематические аэробные нагрузки в танцевальной деятельности. Изучаются методы улучшения дыхательной функции через специальные дыхательные упражнения в процессе танцевальной деятельности.

Формируется способность к рациональному распределению сил в повседневной жизни, умение контролировать физиологические показатели нагрузки. Развивается устойчивость организма к воздействию утомления, способность сохранять работоспособность в условиях высокой умственной нагрузки. Особое внимание уделяется развитию адаптационных возможностей организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Тема 3. Профилактика травматизма и развитие гибкости

Содержание темы охватывает систему упражнений и организационно-методических мероприятий, направленных на сохранение здоровья занимающихся и предупреждение травм, характерных для начинающих танцоров. Осваиваются комплексы упражнений на развитие подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, обеспечивающих необходимую амплитуду движений при выполнении танцевальных элементов.

Значительное внимание уделяется развитию гибкости позвоночника и мышц всего тела, особенно в поясничном и грудном отделах, обеспечивающей плавность движений и пространственную выразительность. Осваиваются методы растягивания мышц спины, груди, бёдер, голеней. Изучаются принципы рационального сочетания упражнений на гибкость с танцевальной тренировкой для профилактики профессиональных заболеваний, связанных с гиподинамией.

Раздел 3. Оздоровительная направленность танцев

Тема 1. Танцы как средство коррекции физического состояния

В рамках данной темы осваиваются методы использования танцевальной деятельности для коррекции функциональных нарушений, часто встречающихся у студентов гуманитарных специальностей. Изучаются комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки, профилактики вегетососудистой дистонии, улучшения микроциркуляции крови. Осваиваются методы использования танцев для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, часто возникающих в результате длительного пребывания в статичных позах.

Особое внимание уделяется освоению прикладных навыков танцев, имеющих практическую значимость для обеспечения безопасности и поддержания физического здоровья. Изучаются методы использования танцевальной техники для улучшения координации движений в повседневной жизни, развития пространственной ориентировки и баланса.

Тема 2. Методы использования танцев для психологической разгрузки

Данная тема направлена на формирование у студентов навыков использования танцевальной деятельности как средства психологической разгрузки и повышения стрессоустойчивости. Изучаются методы дыхательной гимнастики в процессе танцевальной деятельности, техники релаксации через плавные движения, методы использования музыкального сопровождения для снижения уровня тревожности и напряжения.

Осваиваются комплексы упражнений, направленных на достижение состояния психологического комфорта через взаимодействие с музыкальным ритмом. Формируются навыки использования танцев как средства преодоления эмоционального выгорания, характерного для студентов старших курсов. Изучаются методы сочетания танцев с элементами медитации и саморегуляции для повышения психологической устойчивости.

Тема 3. Формирование здорового образа жизни через танцы

Центральным компонентом темы является формирование у студентов устойчивых навыков здорового образа жизни через освоение танцев как одного из наиболее доступных и эффективных видов физической активности. Изучаются принципы построения индивидуальной программы физической активности с учетом профессиональных особенностей и образа жизни студента.

Осваиваются методы планирования режима дня с учетом баланса умственных и физических нагрузок, принципы рационального питания в сочетании с физическими нагрузками, методы самоконтроля за физическим состоянием. Формируется понимание взаимосвязи между систематической физической активностью и качеством жизни, способность к осознанному выбору здорового образа жизни как основы профессиональной деятельности.

2.4. Формы аттестации

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцы» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учёта различных форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Специфика танцев как средства физического оздоровления обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов.

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачислено	A	A
85–94 баллов			B	B

75–84 балла	Хорошо		C	C
65–74 балла	Хорошо	Зачтено	D	D
Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не засчитано	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцы» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику программы как метода укрепления здоровья, требующего планомерного развития физических качеств, освоения рациональной техники выполнения упражнений и приобретения навыков применения танцевальных движений. Обязательным условием успешного освоения программы является систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с регулярным применением функционального тренинга в течение учебного дня. Практическое применение полученных знаний позволяет объективно оценить уровень физической подготовленности обучающегося в условиях повседневной учебной деятельности.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской Академии кафедра физической культуры осуществляет предоставление сведений о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам применения функционального тренинга и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		12	10	8	4	2
Для обучающихся первого курса (девушки)						
1	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	130 и более
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	17	13	10	8	6 и менее
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	5 и менее
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	14	11	8	6	5 и менее
Для обучающихся первого курса (юноши)						
1	Прыжки в длину с места (см)	230	220	210	170	140 и менее
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	10	8	8	6 и менее
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	35	30	25	20	15 и менее
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	11	8	6	4	3 и менее
Для обучающихся второго курса (девушки)						
1	Прыжки в длину с места (см)	190	175	165	150	130 и менее
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	12	10	8	6 и менее

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		12	10	8	4	2
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	7	6	4	3 и менее
Для обучающихся второго курса (юноши)						
1	Прыжки в длину с места (см)	240	235	215	190	170 и менее
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	13	10	9	8	6 и менее
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20 и менее
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	7	6	4	3 и менее
Для обучающихся третьего курса (девушки)						
1	Прыжки в длину с места (см)	195	185	175	165	150 и менее
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	23	18	13	10	8 и менее
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	15	13	10	8 и менее
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	18	15	12	8	6 и менее
Для обучающихся третьего курса (юноши)						
1	Прыжки в длину с места (см)	245	235	225	190	170 и менее
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	15	13	11	9	8 и менее
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	45	35	30	25	20 и менее
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	15	10	8	4	3 и менее

Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по танцам	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.
Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, фестивали по танцам и иные массовые мероприятия.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 4

Ф.И.О. преподава теля	Наименование ВУЗа (который окончил)	Место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональ ной деятельности	Стаж научно- педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Комаров Иван Иванович	Белгородский педагогический колледж. Диплом о среднем профессиональном образовании. Повышенный уровень 31 ПА 0000300. Рег. №	Сотрудник ГПХ, инструктор по ритмической гимнастики	15 лет и более	15	15	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольному

Ф.И.О. преподава- теля	Наименование ВУЗа (который окончил)	Место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж научно- педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
	58 11 от 30.06.07. Специальность «Преподаватель в начальных». Квалификация «Учитель начальных классов» Харьковская государственная академия культуры. Диплом бакалавра ДП № 027984 от 30.06.11, рег. №13 от 30.06.11. Специальность «Хореография». Квалификация «Тренер- преподаватель по хореографии»					теннису»

3.2 Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцы» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, соответствующей требованиям организации физкультурно-оздоровительного процесса по танцам и санитарно-гигиеническим нормам.

1. **Специализированные сооружения для проведения тренировочных занятий.** Тренировочный процесс осуществляется в танцевальном зале, оборудованном зеркалами по всей длине одной стены, маркированным напольным покрытием, звукоусилительной системой. Площадь зала обеспечивает возможность проведения полноценных тренировочных занятий с группой до 20 человек, освоения техники базовых танцевальных движений и организации демонстрационных выступлений.

2. **Основное спортивное оборудование.** Зал оснащен балетными станками для отработки техники jazz и контемпорари, обеспечивающими опору для выполнения упражнений на растяжку и развитие баланса. Имеются зеркала для самоконтроля техники выполнения движений.

3. **Дополнительное оборудование и инвентарь для тренировки.** Для организации тренировочного процесса используются различные виды музыкального сопровождения: CD-плееры, компьютеры с аудиосистемой. Используются коврики для выполнения упражнений на полу, резиновые эспандеры для развития силы и гибкости, мячи для упражнений на координацию и баланс.

4. **Оборудование для контроля и хронометража.** Для фиксации результатов контрольных упражнений используются секундомеры. Имеются информационные табло или доски для размещения тренировочных заданий и методических рекомендаций.

5. **Вспомогательные помещения.** Занимающиеся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей и одежды, душевыми комнатами для принятия гигиенического душа до и после занятий, санитарными узлами. Предусмотрены места для хранения спортивного инвентаря.

6. **Медицинское обеспечение.** В непосредственной близости от танцевального зала располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи. Аптечка первой помощи находится в помещении зала и содержит перевязочные материалы, средства для обработки мелких повреждений. Зал оснащен средствами профилактики травм: ковриками, резиновыми покрытиями на полу.

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцы» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и физиологические функции.

1. Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия начинается в танцевальном зале и направлена на создание оптимальных условий для последующей работы. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка наличия необходимого спортивного инвентаря, оценка текущего самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Особое внимание уделяется разминке суставов, имеющих критическое значение для танцевальной техники: тазобедренных, коленных, голеностопных. Выполняются имитационные упражнения, воспроизводящие структуру танцевальных движений.

2. Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники базовых танцевальных направлений, а также развитие физических качеств, определяющих результативность в оздоровительном танце.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого танцевального направления. Обучающиеся осваивают рациональное положение тела, технику работы различных частей тела, согласование движений с дыханием и ритмом музыки. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы техники, затем движения объединяются в целостную координацию.

По мере освоения базовой техники происходит увеличение продолжительности выполнения танцевальных комбинаций, повышение скорости и интенсивности работы. Совершенствование техники осуществляется посредством выполнения специальных упражнений, направленных на исправление ошибок и повышение эффективности движений. Развитие выносливости реализуется через выполнение танцевальных композиций разной продолжительности с регламентированными интервалами отдыха.

3. Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического напряжения и восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в танцах: мышц спины, груди, ног, плечевого пояса. Это способствует снятию мышечного напряжения и профилактике отсроченных болезненных ощущений.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения обучающихся, указывает на технические погрешности и намечает пути их исправления. Занимающимся даётся домашнее задание, включающее упражнения на гибкость, укрепление мышц кора, имитационные упражнения для закрепления элементов техники, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования.

Основная литература

1. Давыдов, В.П. Теория, методика и практика классического танца: учебник для вузов / В. П. Давыдов. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 243 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11226-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/566325>
2. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. Часть 2. Методика реализации основных задач тренировки: учебное пособие / Т.Г. Ефремова, Т.А. Степанова. - Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2022. - 152 с. - ISBN 978-5-9275-4117-1. (Ч. 2). - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2132249>
3. Палилей, А.В. Танец и методика его преподавания: русский народный танец: учебник для вузов / А.В. Палилей. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 110 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11141-5. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/566053>
4. Стуколкин, Л.П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л.П. Стуколкин. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 144 с. - (Антология мысли). - ISBN 978-5-534-10709-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/566107>
5. Технологии и методики фитнес-тренировки: учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. - Москва: ИНФРА-М, 2025. - 308 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020315-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2169356>
6. Технологии и методики фитнес-тренировки: учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. - Москва: ИНФРА-М, 2025. - 308 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020315-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2169356>
7. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебник для вузов / В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 334 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13599-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/567455>

Дополнительная литература

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>
2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
3. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)

Название сайта	Характеристика
http://ranepa.ru Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
http://www.biblioclub.ru/ ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологий, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.