

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

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель структурного
подразделения

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»

Очная форма обучения
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики 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, старший преподаватель кафедры физической культуры

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

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 «Спортивные танцы» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	7
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	8
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	20
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные танцы» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Спортивные танцы понимаются здесь как сложный координационный вид спорта с собственной системой соревнований, строгими судейскими критериями и устоявшейся методикой подготовки. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента к выступлению на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, а общеразвивающие, оздоровительные и воспитательные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее.

Цель программы состоит в системном повышении уровня танцевально-спортивной подготовленности студентов Академии, формировании у них устойчивой потребности в регулярной двигательной деятельности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах и спартакиадах в составе сборных команд институтов и Академии.

Задачи программы распределяются по четырем группам:

- освоение биомеханических основ танцевального шага, принципов ведения и следования в паре, техники исполнения базовых фигур европейской и латиноамериканской программ, правил вида спорта и регламентов турниров, методов анализа соревновательных выступлений и работы над ошибками;
- развитие специальной выносливости, динамической гибкости, вестибулярной устойчивости, способности к точной пространственной ориентации в условиях плотного танцевального паркета и принятию оптимального маршрута движения из множества альтернатив в условиях дефицита времени;
- формирование навыков управления предстартовым волнением, рационального распределения сил между заходами, профилактика умственного и физического переутомления и поддержание оптимального психофизиологического состояния при высокой учебной занятости;
- воспитание волевых качеств, эмоциональной устойчивости, эстетического вкуса, корпоративной идентичности и чувства сопричастности к достижениям Академии; выявление и поддержка студентов, способных к росту спортивного мастерства.

Программа адресована студенческой молодежи, проявляющей интерес к регулярным занятиям спортивными танцами и осознанную мотивацию к освоению теории и практики исполнения. Работа строится на развитии музыкальности, формировании потребности в систематической соревновательной деятельности. Центральное место занимает подготовка к соревнованиям различного уровня, от первенств институтов до межвузовских турниров. Тренировочный процесс выстраивается по научно обоснованным принципам теории и методики физической культуры, что и обеспечивает системность в развитии специальных двигательных навыков.

Программа включает систему мероприятий по выявлению студентов с выраженными задатками к танцевальной деятельности. Для них разрабатываются индивидуализированные рекомендации по дальнейшему совершенствованию с учетом антропометрических данных, сильных и слабых сторон подготовки, психологических характеристик. Поддержка выражается в систематическом включении в сборные команды институтов и Академии, методическом сопровождении соревновательной деятельности, создании благоприятных организационно-педагогических условий для роста мастерства.

Освоение программы создает предпосылки для самоопределения в области спорта и смежных сферах. В тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера, судьи, организатора турниров по танцевальному спорту, спортивного менеджера. Не менее значимо другое, развитые координационные способности и навыки невербальной коммуникации

напрямую востребованы в управленческой деятельности, и программа помогает студенту осознать роль физической подготовленности в эффективности государственного служащего. Компетенции танцора обладают выраженным трансферным характером и переносятся в широкий спектр профессий, связанных с публичными выступлениями и стрессоустойчивостью.

Систематические занятия спортивными танцами выступают средством формирования волевых качеств, среди которых настойчивость в достижении цели, самодисциплина, способность к длительной концентрации внимания, умение переживать неудачи и извлекать уроки из поражений. Соревновательная природа вида спорта развивает эмоциональную устойчивость, контроль психоэмоционального состояния в условиях стресса, навыки объективной самооценки и критического анализа собственных действий. Воспитывается ответственное отношение к партнеру и готовность отвечать за общий результат.

Планирование тренировочных занятий и соревнований ведется с учетом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на успеваемость. Спортивные танцы создают уникальные возможности для социализации студентов, расширяют круг межличностных контактов, формируют устойчивые дружеские связи на основе совместной двигательной деятельности. Примечательно, что танцевальное сообщество отличается культурой уважительного отношения к сопернику, соблюдением этических норм и традиций, и студент естественным образом усваивает нормы корректного поведения в конкурентной среде.

Воспитательный потенциал спорта реализуется через формирование гражданской ответственности и корпоративной идентичности. Участие в соревнованиях в качестве представителя Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Спортивные успехи порождают чувство гордости за принадлежность к академическому сообществу.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

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. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата,

специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»

10. 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»

11. 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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Спортивные 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
				Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки
				Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Предметные результаты раскрываются в четырехкомпонентной логике «знания, умения, владения, практический опыт» (таблица 1). Наиболее диагностичным для прогноза игровой надежности оказывается четвертый компонент, поскольку соревновательная деятельность проверяет подготовленность точнее любой экспертной оценки на тренировке.

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает правила танцевального спорта и требования к проведению соревнований; знает биомеханические основы танцевального шага, принципы ведения и следования в паре; знает типовые фигуры европейской и латиноамериканской программ; знает основы позиционного взаимодействия и стратегического планирования маршрута на паркете; знает методы анализа соревновательных выступлений и работы над ошибками; знает принципы подготовки к турнирам и управления силами в серии заходов	Обучающийся умеет применять теоретические знания в практическом танце; умеет анализировать технику и оценивать ее с точки зрения статических и динамических факторов; умеет корректировать вариации и принимать обоснованные решения на паркете; умеет планировать исполнение в различных типах танцев; умеет вести танцевальный дневник и анализировать сыгранные заходы; умеет рационально распределять силы на обдумывание и исполнение	Обучающийся владеет техникой исполнения основных конкурсных вариаций; владеет методами реализации музыкального и позиционного преимущества; владеет техникой исполнения типовых связок; владеет навыками расчета сложных координационных элементов; владеет методами психологической саморегуляции в соревновательной деятельности; владеет навыками самостоятельной работы над совершенствованием танцевального мастерства	Имеет опыт участия в соревнованиях по спортивным танцам, ведения тренировочного дневника и дневника самоконтроля

1.4. Категория обучающихся

Специфика спортивных танцев как сложно-координационного вида спорта задает требования к контингенту, отличные от требований в циклических видах. Они сводятся к трем позициям.

- 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 Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных структурных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен интервалом от 18 до 25 лет включительно. Уровень танцевальной подготовленности может быть любым. В одной группе оказываются и разрядники с турнирным опытом, и студенты, впервые вставшие в пару, и такое соседство при грамотной дифференциации заданий скорее помогает, чем мешает. Обязательное условие одно, выраженная мотивация к занятиям. Предшествующий опыт в гимнастике или фигурном катании рассматривается как благоприятный фактор;

- непереносимым условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача, удостоверяющего отсутствие противопоказаний к занятиям танцевальным спортом. Обязательным является отсутствие патологий опорно-двигательного аппарата в стадии обострения, тяжелых нарушений сердечно-сосудистой системы и вестибулярного аппарата.

1.5. Форма и технологии обучения

Форма обучения очная. Вся трудоемкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя; лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о биомеханике движений, правилах соревнований, основах спортивной гигиены и режима дня сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход дает немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранная на паркете идея через десять минут проверяется в тренировочном заходе, а ошибка, допущенная в вариации, в тот же день становится предметом анализа.

Занятия проводятся в групповой и парной формах. Ведущими методами выступают разбор техники перед зеркалом, видеоанализ соревновательных выступлений, тренировочные прогоны вариаций с различным музыкальным темпом. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от имитации судейства на тренировке до участия в официальных турнирах. Компьютерные программы для видеоразбора применяются как инструменты в ходе очных занятий.

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведенных на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся три раза в неделю: в понедельник и в среду с 19:00 до 20:20. Обучающимся предлагается расписание, из которого они выбирают удобное время посещения. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырех академических часов, годовой объем учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный трехлетний курс общее количество учебных часов достигает 328 часов.

Гибкий график позволяет студенту самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости и уровня подготовленности. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие регулярный недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные турнирные результаты, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком разряде последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию специальных качеств танцора и предупреждает состояние перетренированности.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные танцы» обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года.

Сертификат 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;
- итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в данном виде спорта, овладел техникой выполнения основных технических приемов и достиг уровня подготовленности, соответствующего требованиям программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов в сложнокоординационных видах спорта. Учебные занятия проводятся в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение танцевальной теории и практики, развитие артистизма и формирование навыков соревновательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются качество исполнения базовых фигур, результаты тренировочных прогонов, динамика освоения теоретического материала и выполнение самостоятельных заданий. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает контрольные задания по технике, демонстрацию конкурсных вариаций, участие в контрольных турнирах. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА). Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохранять преемственность тренировочного процесса и не входить в конфликт с академическими обязательствами.

Условные обозначения: УЗ – учебные занятия; ТКУ – текущий контроль успеваемости; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Таблица 2

Календарный учебный график

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный 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
Четный 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

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки танцора, от технического фундамента через физическую подготовку к практической игре и соревновательной деятельности. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоемкость, 328 академических часов, отнесена к контактной работе в форме практических занятий; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «–», а сам план приводится в сокращенном виде.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями: ПЗ – оценка выполнения на практическом занятии; СН – сдача нормативов; С – участие в соревнованиях; П – посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Техническая подготовка танцора»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Основы техники европейских и латиноамериканских танцев	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Освоение соревновательных вариаций и хореографических связей	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Совершенствование исполнительского мастерства и артистизма	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие специальной выносливости и координации	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие функциональных возможностей и силовых качеств	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Развитие гибкости, амортизации и профилактика травматизма	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Тактическая и соревновательная подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Психологическая подготовка и управление соревновательным	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час ⁷	Индивидуальные и групповые консультации ⁸			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	состоянием																
3.2.	Тема 2. Партерная работа и музыкальная интерпретация	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.3.	Тема 3. Соревновательная деятельность и ее анализ	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. Техническая подготовка танцора	
<i>Тема 1.1. Основы техники европейских и латиноамериканских танцев</i>	Тема охватывает системное изучение принципов танцевального шага и освоение базовых фигур. Работа ведется по нескольким линиям. 1) фундаментальные принципы. Работа со стопой, центром тяжести, пространством и музыкой; типичные технические ошибки и способы их исправления. 2) классификация и репертуар. Европейская программа (медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот, квикстеп), латиноамериканская программа (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв); понятие вариации, основные идеи и характер каждого танца. 3) индивидуализация. Формирование личного конкурсного репертуара с учетом антропометрических особенностей пары. Опыт показывает, что вариация, навязанная извне, почти никогда не раскрывает потенциал танцоров, поэтому тренер-преподаватель предлагает, а выбирает студент. 4) самостоятельная работа. Навыки видеоанализа и работы с судейскими протоколами.
<i>Тема 1.2. Освоение соревновательных вариаций и хореографических связей</i>	Тема направлена на формирование целостных конкурсных композиций. 1) построение вариации. Законы композиции, контрасты темпа и динамики, использование пространства паркета. 2) переходы. Связки между базовыми фигурами, обеспечение плавности и непрерывности движения. 3) характер танца. Принципы передачи стилистики, от лирики медленного вальса до экспрессии пасодобля. 4) методы разучивания. Расчлененный и целостный методы, многократное повторение фрагментов в замедленном темпе. 5) планирование. Составление схемы вариации с учетом требований судейских систем и ее последовательная отработка.
<i>Тема 1.3. Совершенствование исполнительского мастерства и артистизма</i>	Содержание посвящено эстетической и эмоциональной сторонам исполнения. 1) фундаментальные принципы артистизма. Мимика, контакт с партнером и зрителем, презентация пары на паркет; техника создания художественного образа. 2) музыкальность. Акцентирование сильных долей, синкопирование, фразировка, передача характера музыкального произведения. 3) парное взаимодействие. Ведение и следование, баланс в паре, синхронность действий. 4) коррекция ошибок. Устранение зажимов, скованности, нарушений осанки. 5) выразительность. Навыки удержания внимания судей и зрителей на протяжении всей вариации, где цена одной потери концентрации, как правило, равна потере призового места.
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	
<i>Тема 2.1. Развитие</i>	Осваивается система упражнений, составляющих основу

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>специальной выносливости и координации</i>	физической готовности танцора. 1) базовые элементы выносливости. Специфическая анаэробная и аэробная выносливость, способность сохранять технику на фоне утомления в серии заходов. 2) распознавание ритма. Умение слышать музыку и адаптировать движения под различный темп. 3) типичные координационные задачи. Вращения, баланс на одной ноге, сложные синкопы. 4) развитие вестибулярного аппарата. Методы систематической работы посредством многократных поворотов и смены направлений. 5) реализация. Поиск оптимального баланса между силой и грацией в условиях реальной тренировки.
<i>Тема 2.2. Развитие функциональных возможностей и силовых качеств</i>	Тема формирует навыки точного управления мышцами и принятия обоснованных решений при ограниченном времени. 1) методика силовой подготовки. Укрепление мышечного корсета, ног и стоп, порядок выполнения упражнений, глубина проработки. 2) статическая сила. Способность удерживать корпус в идеальной позиции без передвижения как ключевой навык качественного исполнения. 3) типичные ошибки. Перенапряжение плечевого пояса, заваливание корпуса, недооценка работы мелких мышц-стабилизаторов. 4) взрывная сила. Прыжковые элементы в джайве и квикстепе, быстрые акцентированные движения в пасодобле. 5) управление энергией. Рациональное распределение сил в вариации. В ряде случаев проявляется парадокс, когда сильный по технике студент проигрывает именно из-за нехватки сил на финале, и работа над выносливостью становится для него первоочередной.
<i>Тема 2.3. Развитие гибкости, амортизации и профилактика травматизма</i>	Изучаются принципы ведения здоровой спортивной жизни и методы защиты в сложных ситуациях. 1) условия безопасной тренировки. Качественная обувь, разогретые мышцы, отсутствие скольжения на паркете. 2) типичные методы амортизации. Работа коленных и голеностопных суставов при приземлении, пружинистые движения. 3) динамическое равновесие. Понимание соотношения центробежных сил и устойчивости корпуса. 4) методы профилактики. Растяжка, массаж, использование тейпов, создание поддерживающего корсета. 5) действия при микротравмах. Максимальное снижение нагрузки, использование практических шансов для восстановления, психологические аспекты реабилитации.
Раздел 3. Тактическая и соревновательная подготовка	
<i>Тема 3.1. Психологическая подготовка и управление соревновательным состоянием</i>	Систематическая практическая игра закрепляет теоретические знания и развивает практические навыки. 1) предстартовая разминка. Классические прогоны, разминка в зале, настройка; разнообразие методов развивает различные стороны мастерства. 2) качество выступления. Проведение вариаций с обязательным последующим

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	анализом. 3) тематическая подготовка. Адаптация к конкретному паркету, освещению, акустике зала. 4) формы практики. Симуляции турниров, открытые уроки, матчевые встречи между обучающимися. 5) перенос. Применение изученного теоретического материала в условиях реального стресса.
<i>Тема 3.2. Партерная работа и музыкальная интерпретация</i>	Тема формирует навыки самостоятельного анализа и планомерной работы над совершенствованием игры. 1) методика анализа. Определение критических моментов на паркете, поиск альтернативных маршрутов движения, оценка принятых решений, выявление типичных столкновений. 2) анализ собственных выступлений. Сочетание классических методов и видеозаписей. 3) образцы мастерства. Выступления выдающихся танцоров прошлого и современности как модели стратегической и тактической игры на паркете. 4) танцевальный дневник. Систематизация выявленных ошибок и планирование работы по их устранению. 5) самооценка. Объективная оценка уровня исполнения и определение приоритетных направлений совершенствования.
Тема 3.3. Соревновательная деятельность и ее анализ	Содержание охватывает подготовку и участие в соревнованиях различного уровня. 1) регламент. Правила проведения турниров по танцевальному спорту, системы проведения (скейтинг-система), правила поведения на паркете, апелляционные процедуры. 2) предсоревновательная подготовка. Разминка к конкретным условиям и психологическая настройка. 3) практика. Участие в первенствах институтов, межвузовских турнирах, открытых кубках, командных соревнованиях. 4) психологическая устойчивость. Управление психоэмоциональным состоянием в условиях соревновательного стресса, концентрация внимания на протяжении нескольких туров, восстановление между заходами. 5) послетурнирный анализ. Оценка турнирных результатов и планирование дальнейшей подготовки с учетом выявленных сильных и слабых сторон.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, отвечающей требованиям к организации тренировочного процесса по сложно-координационным видам спорта и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные помещения. Тренировочный процесс проходит в специализированном танцевальном зале. Площадь помещения достаточна для размещения

рабочих мест обучающихся, проведения групповых занятий, индивидуальных консультаций и турнирных мероприятий. Освещение соответствует санитарным нормам для помещений, предназначенных для активной двигательной работы. Мелочь на первый взгляд, но недостаточная освещенность зала утомляет танцора быстрее любого сложного шага.

Основное оборудование и инвентарь. Помещение укомплектовано зеркалами вдоль стен, специализированным паркетным полом с амортизационной подложкой, балетными станками. Для демонстрации учебного материала служит звукоусилительная аппаратура, обеспечивающая качественное воспроизведение музыки с четким ритмическим рисунком.

Информационно-техническое оснащение и программное обеспечение. Помещение оснащено оборудованием для видеосъемки тренировочного процесса, а именно камерами и мониторами для оперативного видеоанализа техники. Проектор или интерактивная доска используются для демонстрации учебных материалов, разбора соревнований. Обеспечен доступ к интернету для работы с онлайн-ресурсами и регистрации на турниры. Программные средства применяются исключительно как инструменты очного занятия и не подменяют работу тренера-преподавателя.

Учебно-методические материалы. Библиотека литературы включает учебники по различным аспектам танцевального спорта, сборники музыкальных произведений для тренировок, методические пособия по технике европейской и латиноамериканской программ. Обеспечен доступ к электронным ресурсам, в том числе к базам данных соревнований.

Вспомогательные помещения. Занимающимся обеспечены комфортные условия пребывания, включая доступ к раздевалкам и душевым. Для индивидуальных консультаций и анализа видеозаписей может использоваться отдельное помещение или выделенная зона в основном зале.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивные танцы» организуется в соответствии с классической трехчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и психофизиологические функции, обусловленные спецификой данного вида спорта.

- **подготовительная часть.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей интенсивной работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы, акцентирует ключевые теоретические и практические аспекты, которые предстоит освоить или усовершенствовать. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется готовность группы, оценивается текущее состояние обучающихся. Подготовка к основной работе идет через разминочные задания, активизирующие мышечный корсет и настраивающие на танцевальную деятельность. Разминка может включать суставную гимнастику, базовые шаги под медленную музыку, упражнения на растяжку и баланс. Психологическая настройка достигается формированием установки на качественное выполнение заданий, концентрацией внимания и созданием положительного эмоционального фона.

- **основная часть.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование теоретических знаний и практических навыков в соответствии с тематическим планом. Теоретическая работа включает разбор техники перед зеркалом с объяснением биомеханических идей, анализ выступлений выдающихся танцоров, изучение типовых связок. Тренер-преподаватель показывает образцы качественного исполнения, раскрывает логику движения, типичные ошибки и способы их предупреждения. Движение идет от простого к

сложному. Сначала базовые шаги, затем их углубление и усложнение с учетом подготовленности пары. Практическая работа охватывает отработку вариаций, тренировочные прогоны, анализ сыгранных заходов. По мере освоения базового материала задания усложняются, а самостоятельность обучающихся в ведении пары и принятии решений растет. Особое значение придается умению применять теорию в практическом танце, навыкам самостоятельного анализа и объективной самооценки.

- **заключительная часть.** Она направлена на систематизацию изученного, снятие мышечного напряжения и подготовку к следующему занятию. Обучающиеся вместе с тренером-преподавателем подводят итоги, формулируют основные выводы, обсуждают возникшие вопросы. Завершает занятие анализ выполнения поставленных задач, в ходе которого отмечаются достижения, указываются ошибки и намечаются пути их исправления. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы, среди которых отработка шагов, изучение рекомендованных видео, работа над гибкостью, анализ собственных выступлений с использованием литературы и видеозаписей. Организованное завершение занятия воспитывает ответственное отношение к систематической самостоятельной работе над мастерством.

Рекомендуемая методическая литература:

- 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>

- 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>.

- Стуколкин, Л.П. Преподаватель и распорядитель балльных 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>

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»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные танцы» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика спортивных танцев как сложно-координационного вида спорта, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса, уровню теоретической подготовки и практического мастерства, 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	Зачтено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла	Хорошо		C	C
65–74 балла	Хорошо		D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные танцы» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику танцевального спорта, требующего планомерного освоения теоретических знаний, развития координационных способностей и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы выступает систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень технико-тактической и физической подготовленности обучающегося в условиях реального противоборства на паркете.

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 предоставляет сведения о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Членство в сборной команде института (факультета) по спортивным танцам с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований.
Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по спортивным 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 и иные массовые мероприятия.