

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

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

Руководитель структурного
подразделения

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

« ____ » _____ 2026 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«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 «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 «Танцы» (далее – программа) относится к программам физкультурно-спортивной направленности и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих образовательные программы бакалавриата и магистратуры. Танцевальная подготовка в контексте настоящей программы выступает не как самоцель, а как мощный инструмент сопряженного развития двигательных качеств, необходимых представителям различных видов спорта. Отсюда принципиальная позиция: программа готовит спортивный резерв из числа студентов, систематически занимающихся легкой атлетикой, плаванием, игровыми видами спорта, единоборствами, гимнастикой, и дополняет их базовую подготовку средствами танцевальной деятельности, расширяя координационный, ритмический и функциональный потенциал организма.

Программа не обладает собственной автономной системой соревнований. Соревновательная реализация обучающихся происходит в рамках первенств институтов, межвузовских турниров, спартакиад и физкультурно-спортивных мероприятий Академии по тем видам спорта, в которых студенты проходят основную подготовку. Танцевальные занятия при этом создают тот двигательный фундамент, без которого затруднен выход на качественно новый уровень спортивного результата. Практика подтверждает: спортсмены, систематически включенные в танцевальную практику, демонстрируют более высокую координированность, экономичность движений и устойчивость к соревновательному стрессу по сравнению с peers, ограничивающимися исключительно специализированной подготовкой.

Цель программы состоит в комплексном развитии двигательного потенциала студентов-спортсменов средствами танцевальной деятельности, формировании у них устойчивой потребности в регулярной физической активности спортивно-ориентированного характера и обеспечении готовности к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских соревнованиях, спартакиадах, а также к успешной сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы распределяются по шести направлениям:

- освоение базовой техники танцевальных направлений jazz, modern-jazz, бродвейского джаза и контемпорари; формирование навыков построения танцевальных фраз, последовательностей и хореографических комбинаций; изучение принципов согласования движений с музыкальным ритмом, дыханием и пространственной ориентацией; освоение методов самоконтроля и видеоанализа техники исполнения;
- развитие общей и специальной выносливости, координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых качеств; совершенствование функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем через систематические аэробные нагрузки в танцевальной деятельности; развитие ритмичности, музыкальности, пространственного мышления и способности к быстрому переключению между разнохарактерными двигательными заданиями;
- формирование двигательной базы, обеспечивающей перенос освоенных координационных навыков в основные виды спортивной специализации; развитие способности к рациональному распределению физических усилий в условиях соревновательной деятельности; подготовка к выполнению нормативов ГТО и участию в физкультурно-спортивных мероприятиях Академии;
- формирование функциональной базы, обеспечивающей поддержание высокой работоспособности в периоды учебной нагрузки; коррекция нарушений осанки, профилактика вегетососудистой дистонии, улучшение микроциркуляции крови; предупреждение травм, характерных для начинающих танцоров и спортсменов смежных специализаций.

5) Воспитательные задачи: воспитание волевых качеств, дисциплинированности, ответственности за коллективный результат; формирование корпоративной идентичности и чувства сопричастности к достижениям Академии; развитие культуры взаимодействия в ансамбле, синхронности исполнения и художественной выразительности.

6) Задачи психологической регуляции: освоение методов использования танцевальной деятельности для снятия психоэмоционального напряжения, предстартовой мобилизации и восстановления после интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программа адресована студенческой молодежи, проявляющей интерес к систематическим занятиям танцами и осознающей роль танцевальной подготовки как средства повышения спортивной результативности. Работа строится на развитии координационных способностей, функциональной выносливости и ритмической организации движений. Центральное место занимает подготовка к выступлениям на соревнованиях различного уровня, от первенств институтов до межвузовских турниров и спартакиад, а также к успешному выполнению нормативов ГТО. Тренировочный процесс выстраивается по научно обоснованным принципам спортивной подготовки, что и обеспечивает системность в развитии двигательных качеств.

Программа включает систему мероприятий по выявлению студентов с выраженными задатками к танцевальной деятельности и высоким уровнем координационной одаренности. Для них разрабатываются индивидуализированные рекомендации по дальнейшему совершенствованию с учетом особенностей основного вида спортивной специализации, морфофункционального статуса, уровня хореографической подготовленности и психологических характеристик. Поддержка выражается в систематическом включении в состав команд для участия в физкультурно-спортивных мероприятиях Академии, методическом сопровождении тренировочного процесса, создании благоприятных организационно-педагогических условий для роста мастерства.

Освоение программы создает предпосылки для профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта. В тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера, инструктора по физической культуре, хореографа-постановщика спортивных программ, специалиста по организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий. Примечательно, что танцевальная подготовка обладает выраженным трансферным потенциалом: развитые координационные способности, чувство ритма, пространственное мышление и навыки управления телом переносятся в широкий спектр спортивных дисциплин и профессиональных видов деятельности, связанных с организацией двигательной активности.

Систематические занятия танцами выступают средством формирования волевых качеств, среди которых настойчивость в достижении цели, самодисциплина, способность к длительной концентрации внимания, умение преодолевать утомление и сохранять качество движений в условиях нарастающей нагрузки. Соревновательная природа выступлений развивает эмоциональную устойчивость, контроль психоэмоционального состояния в условиях стресса, навыки объективной самооценки и критического анализа собственных действий.

Планирование тренировочных занятий и выступлений ведется с учетом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на успеваемость. Танцы создают уникальные возможности для социализации студентов, расширяют круг межличностных контактов, формируют устойчивые дружеские связи на основе совместной двигательной деятельности. Наблюдается устойчивая тенденция: студенты, систематически посещающие танцевальные занятия, демонстрируют более высокий уровень социальной адаптации и психоэмоциональной устойчивости в периоды сессионной нагрузки.

Воспитательный потенциал танцевальной деятельности реализуется через формирование гражданской ответственности и корпоративной идентичности. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях 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. Танцы как культурное явление мирового значения приобщают студента к художественному наследию человечества и воспитывают уважение к традициям хореографического искусства.

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. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»
7. Правила вида спорта «гребной спорт», утвержденные приказом Минспорта России
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
9. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»
10. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные приказом Минспорта России
11. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА
12. Единая всероссийская спортивная классификация
13. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
14. 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»
15. 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»
16. 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 «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 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 биомеханические основы техники танцевальных направлений jazz, modern-jazz, бродвейского джаза и контемпорари; знает принципы построения	Обучающийся умеет технически грамотно выполнять базовые элементы изучаемых танцевальных направлений: изоляции и полицентрию в jazz, принципы release-техники и	Обучающийся владеет приемами выполнения специализированных разминочных комплексов (суставная гимнастика, динамический стретчинг, разогрев мышц кора и нижних	Имеет опыт участия в соревнованиях по профильному виду спорта, сдачи нормативов ГТО, ведения дневника самоконтроля.

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
		тренировочного процесса в танцевальной деятельности; знает основы профилактики травматизма и развития функциональных возможностей организма; знает методы использования танцевальных средств для сопряженной подготовки спортсменов различных специализаций; знает правила участия в физкультурно-спортивных мероприятиях и требования комплекса ГТО	работу с полом в modern-jazz, характерную стилистику и актерскую выразительность бродвейского джаза; умеет рационально планировать соотношение физической и умственной нагрузки в процессе учебно-тренировочной танцевальной деятельности с учетом индивидуальных особенностей функционального состояния организма, уровня хореографической подготовленности и задач коррекции имеющихся нарушений осанки и координации; умеет анализировать музыкальный материал, выделять ритмическую структуру, акценты и фразировку, адаптируя танцевальную лексику к особенностям музыкального сопровождения; умеет осуществлять самоанализ результатов тренировочной деятельности посредством видеоанализа техники исполнения и вносить коррективы в индивидуальный план совершенствования танцевых навыков	конечностей) и заминочных комплексов, а также средствами восстановления работоспособности после танцевальных нагрузок (статический стретчинг, партерная растяжка, дыхательные упражнения, техники релаксации); 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; владеет навыками систематического ведения тренировочного дневника и самоконтроля показателей физической подготовленности, включая мониторинг развития гибкости, координационных способностей, силовой выносливости и динамики освоения танцевального репертуара	

1.4. Категория обучающихся

Специфика танцевальной деятельности как средства спортивной подготовки задает требования к контингенту, отличные от требований в узкоспециализированных спортивных программах. 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 службе 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. Приоритет отдается студентам, систематически занимающимся различными видами спорта и заинтересованным в расширении координационного и функционального потенциала средствами танцевальной деятельности;

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. Уровень хореографической подготовленности может быть любым. В одной группе оказываются и студенты с опытом занятий хореографией, и лица, впервые приступающие к танцевальной практике. Такое соседство при грамотной дифференциации заданий продуктивно: более подготовленные занимающиеся выступают ориентиром, а начинающие приносят мотивацию к освоению нового двигательного опыта. Обязательное условие одно – выраженная мотивация к регулярным занятиям. Предшествующий опыт в спортивных дисциплинах с выраженной координационной компонентой (гимнастика, фигурное катание, единоборства, спортивные танцы) рассматривается как благоприятный фактор;

- неперенным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача по спортивной медицине, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям танцевальной деятельностью. К занятиям допускаются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Отсутствие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам средней и высокой интенсивности, к выполнению прыжковых элементов, вращений и упражнений на полу служит обязательным требованием безопасности.

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 технике танцевальных направлений, принципах построения хореографических комбинаций, основах спортивной гигиены, режима дня и питания, методах профилактики травматизма сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Подобный подход дает немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранный у зеркала технический элемент через несколько минут воспроизводится в танцевальной связке, а ошибка, допущенная при исполнении комбинации, в тот же день становится предметом коррекционной работы.

Занятия проводятся в групповой форме. Ведущими методами выступают метод целостного и расчлененного упражнения, метод сопряженного развития физических качеств, игровой и соревновательный методы. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы, объясняет ключевые точки контроля, типичные ошибки и способы их предупреждения. Видеоанализ техники исполнения применяется как инструмент оперативной обратной связи: обучающийся видит собственное исполнение на экране и сопоставляет его с эталонным образцом. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от контрольных прогонов хореографических связок на тренировке до участия в официальных физкультурно-спортивных мероприятиях Академии.

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 два раза в неделю: в понедельник с 17:20 до 20:20 и в среду с 15:40 до 17:00. 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 492 часов.

Гибкий график позволяет студенту самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости, уровня подготовленности и графика соревнований по основному виду спорта. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие двухразовый недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные показатели физической подготовленности и координационной устойчивости, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком уровне спортивной квалификации последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию специальных качеств и предупреждает состояние перетренированности.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «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 танцевальной деятельности, овладел техникой выполнения базовых элементов изучаемых танцевальных направлений и достиг определенного уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов-спортсменов средствами танцевальной деятельности. Учебные занятия проводятся в практической форме под

руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение танцевальной техники, развитие координационных и функциональных способностей и формирование навыков соревновательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются качество выполнения технических элементов, динамика показателей физической подготовленности, степень освоения хореографического материала и соблюдение методических рекомендаций. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, демонстрацию технического мастерства в базовых элементах танцевальных направлений, а также участие в контрольных прогонах хореографических композиций. 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 спортсмена, от теоретического фундамента через физическую подготовку к интеграции навыков в профильный вид спорта. 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 jazz, modern-jazz, бродвейского джаза и контемпорари	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Освоение танцевальных комбинаций и хореографических связей	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Совершенствование техники танца и исправление ошибок	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Общая физическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие общей выносливости и координации	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие функциональных возможностей организма	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Профилактика травматизма и развитие гибкости	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Спортивно-прикладная и оздоровительная направленность танцев»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Танцы как средство коррекции	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	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
	физического состояния и повышения спортивной работоспособности																
3.2.	Тема 2. Методы использования танцев для психологической разгрузки и предстартовой регуляции	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.3.	Тема 3. Формирование здорового образа жизни и спортивного долголетия через танцы	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)

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 jazz, modern-jazz, бродвейского джаза и контемпорари</i>	Тема посвящена формированию технического фундамента, без которого невозможна ни качественная танцевальная деятельность, ни эффективный перенос координационных навыков в другие виды спортивной специализации. Работа ведется по нескольким линиям. 1) техника jazz. Освоение принципов изоляции и полицентрии, то есть способности к независимому движению отдельных частей тела при сохранении контроля над целостной позой. Изучаются базовые позиции ног и корпуса, техника работы стоп, принципы распределения веса тела. Jazz-техника формирует ту координированность и мышечный контроль, которые непосредственно переносятся в спортивные дисциплины с высокими требованиями к дифференцировке движений. 2) техника modern-jazz. Освоение принципов release-техники, работы с полом, использования веса тела и инерции для экономичного выполнения движений. Изучаются техники падения и подъема, перекаты, принципы контрастного напряжения и расслабления. Опыт работы со спортсменами показывает, что именно release-техника дает наиболее выраженный эффект в развитии способности к рациональному управлению мышечным тонусом, что критически важно для представителей циклических и ациклических видов спорта. 3) техника бродвейского джаза. Освоение характерной стилистики, актерской выразительности, принципов сценического движения. Изучаются элементы степ-танца, характерные позы, техника работы с пространством. Бродвейский джаз развивает артистизм и способность к выразительному движению, что находит применение в видах спорта с экспертной оценкой исполнения. 4) техника контемпорари. Освоение принципов плавности переходов, использования дыхания как организующего начала движения, работы с гравитацией и пространственной ориентацией. Контемпорари формирует ту телесную осознанность, которая позволяет спортсмену тонко чувствовать распределение усилий в сложных координационных структурах. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы техники, затем движения объединяются в целостную координацию. На

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	начальном этапе особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа, рационального положения тела, согласования движений с дыханием и ритмом музыки.
<i>Тема 1.2. Освоение танцевальных комбинаций и хореографических связей</i>	Содержание темы посвящено формированию технических навыков, обеспечивающих последовательное выполнение танцевальных движений в рамках хореографических комбинаций. Изучается методика построения танцевальных фраз, последовательностей и коротких композиций, адаптированных для целей спортивной подготовки. 1) принципы конструирования танцевальных фраз. Логика перехода от изолированного элемента к связке, от связки к фразе, от фразы к комбинации. Роль музыкальной фразировки в организации двигательного материала. 2) пространственная организация. Освоение принципов перемещения в пространстве при выполнении групповых хореографических композиций, рисунков перестроений, диагональных и фронтальных линий движения. Пространственное мышление, развитое в танце, непосредственно переносится в игровые виды спорта и единоборства. 3) ритмическая организация. Анализ музыкального материала, выделение ритмической структуры, акцентов и фазировки, адаптация танцевальной лексики к особенностям музыкального сопровождения. Чувство ритма, сформированное в танцевальной деятельности, выступает значимым фактором экономизации движений в циклических видах спорта. 4) ансамблевое взаимодействие. Формирование навыков эффективного взаимодействия с партнерами в групповых танцевальных постановках, обеспечение синхронности исполнения, согласованности пространственных перестроений и художественной целостности групповых танцевальных композиций различной стилистической направленности. По мере освоения базовой техники происходит увеличение продолжительности выполнения танцевальных комбинаций, повышение скорости и интенсивности работы.
<i>Тема 1.3. Совершенствование техники танца и исправление ошибок</i>	Содержание темы посвящено углубленной 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. 1) диагностика технических ошибок. Методы визуального контроля и видеоанализа. Обучающийся осваивает приемы самостоятельного выявления и

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	классификации технических погрешностей. 2) коррекционная работа в jazz. Исправление ошибок в работе стоп, положении корпуса, согласовании движений с ритмом музыки. Типичные погрешности начинающих: завал корпуса, недостаточная изоляция, «зажатость» плечевого пояса. 3) коррекционная работа в контемпорари. Корректировка ошибок в плавности переходов, использовании веса тела, пространственной ориентации. Примечательно, что именно в контемпорари ошибки проявляются наиболее отчетливо: любая спешка или мышечный зажим немедленно разрушают рисунок движения. 4) совершенствование прыжковой техники. Работа над амплитудой, мягкостью приземления, координацией рук и корпуса в прыжке. Прыжковая подготовка в танце создает прочную базу для развития взрывной силы, востребованной в большинстве видов спорта. 5) методы самоконтроля. Систематическое ведение тренировочного дневника, видеоанализ техники исполнения, внесение коррективов в индивидуальный план совершенствования танцевальных навыков.
Раздел 2. Общая физическая подготовка	
<i>Тема 2.1. Развитие общей выносливости и координации</i>	В рамках темы осваивается система упражнений, направленных на развитие физических качеств, определяющих эффективность оздоровительных и спортивно-прикладных 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 и сессионной деятельности. 1) методы развития аэробной выносливости. Продолжительные танцевальные комбинации в равномерном темпе, серийное выполнение хореографических связок с регламентированными интервалами отдыха. Развитие общей выносливости рассматривается как основа для поддержания высокой работоспособности в периоды интенсивной учебной нагрузки. 2) координационная подготовка. Упражнения на согласование движений различных частей тела, выполнение сложнокоординационных двигательных заданий, работа в условиях смены ритма и направления. Координационные способности, развитые в танце, обладают выраженным трансферным потенциалом и переносятся в основные виды спортивной специализации. 3) развитие ритмичности. Упражнения на согласование движений с музыкальным ритмом, выполнение танцевальных элементов под музыкальное сопровождение различной метро-ритмической

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	структуры. Данные позволяют заключить, что систематическая работа над ритмичностью в танцевальной деятельности достоверно улучшает экономичность движений в циклических видах спорта. 4) развитие ловкости и быстроты переключений. Упражнения, требующие быстрой смены двигательных заданий, реагирования на изменяющиеся условия, импровизации в заданных параметрах.
<i>Тема 2.2. Развитие функциональных возможностей организма</i>	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. 1) кардиореспираторная подготовка. Танцевальные комбинации аэробной направленности, обеспечивающие постепенное увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Занятия танцами способствуют улучшению кислородного обмена, повышению работоспособности, увеличению резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 2) дыхательная подготовка. Специальные дыхательные упражнения, интегрированные в танцевальную деятельность: диафрагмальное дыхание, дыхание с сопротивлением, согласование дыхательного цикла с фазой движения. Особое внимание уделяется развитию общей выносливости как основы для поддержания высокой работоспособности в периоды интенсивной учебной нагрузки и сессионной деятельности. 3) силовая выносливость. Упражнения на укрепление мышц кора, нижних конечностей, плечевого пояса, выполняемые в танцевальном контексте. Силовая выносливость мышц-стабилизаторов обеспечивает защиту позвоночника от перегрузок и создает условия для эффективного выполнения технических элементов. 4) мониторинг функционального состояния. Навыки самоконтроля показателей физической подготовленности, включая мониторинг частоты сердечных сокращений, оценку динамики восстановления, ведение тренировочного дневника.
<i>Тема 2.3. Профилактика травматизма и развитие гибкости</i>	Содержание темы охватывает систему упражнений и организационно-методических мероприятий, направленных на сохранение здоровья занимающихся и предупреждение травм, характерных для начинающих танцоров и спортсменов смежных специализаций. Осваиваются комплексы упражнений на развитие

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, обеспечивающих необходимую амплитуду движений при выполнении танцевальных элементов. 1) суставная подготовка. Комплексы упражнений на развитие подвижности в суставах, критичных для танцевальной техники: тазобедренных, коленных, голеностопных. Достаточная амплитуда движений в указанных суставах служит неперенным условием технического прогресса и одновременно фактором профилактики травматизма. 2) развитие гибкости. Методы активного и пассивного стретчинга, динамический стретчинг в разминочной части занятия, статический стретчинг и партерная растяжка в заключительной части. Гибкость, развитая средствами танцевальной деятельности, переносится в основные виды спортивной специализации и снижает риск мышечно-связочных повреждений. 3) укрепление мышечного корсета. Комплексы упражнений для укрепления мышц-стабилизаторов кора, мышц голеностопного и коленного суставов, наиболее подверженных нагрузкам в танцевальной и спортивной деятельности. 4) разминочные и заминочные комплексы. Обучение самостоятельному выполнению специализированных разминочных комплексов (суставная гимнастика, динамический стретчинг, разогрев мышц кора и нижних конечностей) и заминочных комплексов, а также применению средств восстановления работоспособности после танцевальных нагрузок (статический стретчинг, партерная растяжка, дыхательные упражнения, техники релаксации). 5) организационно-методические мероприятия. Контроль наличия спортивной формы и обуви, оценка текущего самочувствия занимающихся, соблюдение принципа постепенного увеличения нагрузки. Изучаются правила использования танцевальной обуви и защитных средств.
Раздел 3. Спортивно-прикладная и оздоровительная направленность танцев	
<i>Тема 3.1. Танцы как средство коррекции физического состояния и повышения спортивной работоспособности</i>	В рамках темы осваиваются методы использования танцевальной деятельности для коррекции функциональных нарушений, часто встречающихся у студентов гуманитарных специальностей и спортсменов с односторонней двигательной специализацией. 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. 1) коррекция осанки. Танцевальные упражнения, направленные на укрепление

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	мышц-разгибателей спины, формирование навыка правильного положения корпуса, развитие проприоцептивного контроля позы. При ближайшем рассмотрении именно танцевальная деятельность дает наиболее комплексный подход к коррекции осанки, поскольку требует постоянного удержания вертикали в условиях динамически меняющихся положений тела. 2) сопряженная подготовка спортсменов. Методы использования танцевальных средств для развития качеств, дефицитных в основных видах спортивной специализации. Для пловцов — развитие ритмичности и координации движений в безопорном положении; для представителей игровых видов спорта — развитие пространственного мышления и способности к быстрому переключению; для легкоатлетов — развитие гибкости и экономичности бега. 3) профилактика профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Комплексы упражнений, компенсирующие одностороннюю нагрузку, характерную для специализированной спортивной деятельности. 4) подготовка к выполнению нормативов ГТО. Танцевальные средства развития гибкости, координации, выносливости, используемые как дополнение к основной подготовке при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
<i>Тема 3.2. Методы использования танцев для психологической разгрузки и предстартовой регуляции</i>	Центральным компонентом темы выступает формирование навыков управления психоэмоциональным состоянием средствами танцевальной деятельности. Танец в контексте спортивной подготовки рассматривается как инструмент предстартовой мобилизации, соревновательной регуляции и посленагрузочного восстановления. 1) предстартовая регуляция. Танцевальные разминочные комплексы, направленные на оптимальную активацию нервной системы перед соревновательным выступлением. Ритмическая организация движений в сочетании с дыхательными упражнениями позволяет довести уровень активации до рабочей зоны и избежать как избыточного волнения, так и недостаточной мобилизации. 2) психологическая разгрузка. Методы использования танцевальной импровизации для снятия психоэмоционального напряжения после интенсивной учебной и тренировочной нагрузки. Свободное движение под музыкальное сопровождение переключает доминанту, снижает уровень тревожности и восстанавливает работоспособность. 3) восстановление после соревновательных нагрузок. Заминки с элементами танцевальной деятельности, дыхательные упражнения, техники релаксации в сочетании с мягкими

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	танцевальными движениями. Эмоциональное напряжение, накопившееся в ходе соревновательной борьбы, снимается посредством переключения на спокойную двигательную активность. 4) управление вниманием. Танцевальные упражнения на концентрацию и переключение внимания, формирующие навыки, непосредственно востребованные в соревновательной деятельности по основным видам спорта.
<i>Тема 3.3. Формирование здорового образа жизни и спортивного долголетия через танцы</i>	Центральным компонентом темы выступает 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. 1) индивидуальное планирование физической активности. Принципы построения индивидуальной программы с учетом основного вида спортивной специализации, учебной нагрузки, периода соревновательного сезона. Танцы рассматриваются как форма активного отдыха, дополняющая основную тренировочную деятельность. 2) режим труда и отдыха. Формирование навыков рационального соотношения физической и умственной нагрузки в процессе учебно-тренировочной деятельности. Планирование восстановительных мероприятий, включая танцевальные заминки, стретчинг, дыхательные практики. 3) основы рационального питания. Общие принципы питания спортсмена-студента, питьевой режим, особенности питания в периоды интенсивных тренировок и соревнований. 4) спортивное долголетие. Роль танцевальной деятельности в поддержании функционального тонуса на протяжении всей профессиональной жизни. Танцы как форма физической активности, не имеющая возрастных ограничений и не предъявляющая экстремальных требований к организму. 5) профилактика вредных привычек. Формирование устойчивой потребности в регулярной физической активности как альтернативы деструктивным формам поведения. Практика подтверждает: студенты, систематически включенные в танцевальную деятельность, реже демонстрируют склонность к гиподинамии и связанным с ней негативным последствиям.

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 танцевальным направлениям и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные помещения. Тренировочный процесс проходит в специализированном танцевальном зале, оборудованном для занятий хореографией. Площадь помещения достаточна для размещения обучающихся, проведения групповых занятий, индивидуальных консультаций и контрольных прогонов хореографических композиций. Зал оснащен зеркальной стеной, обеспечивающей визуальный контроль техники исполнения. Напольное покрытие отвечает требованиям безопасности при выполнении прыжковых элементов, вращений и упражнений на полу. Освещение соответствует санитарным нормам для помещений, предназначенных для физической активности, и обеспечивает комфортные условия при многочасовых занятиях.

Основное оборудование и инвентарь. Зал укомплектован хореографическими станками для выполнения экзерсиса у опоры. Имеется звуковоспроизводящая аппаратура, обеспечивающая качественное воспроизведение музыкального сопровождения с возможностью регулировки темпа и громкости. Для организации тренировочных упражнений используются конусы, маркировочные фишки, гимнастические коврики для выполнения упражнений на полу. Имеются скакалки, эспандеры, резиновые ленты для развития силовых качеств и гибкости.

Информационно-техническое оснащение. Для видеоанализа техники исполнения применяется видеокамера или мобильное устройство с возможностью замедленного воспроизведения. Проектор или интерактивная доска используются для демонстрации учебных материалов, разбора хореографических комбинаций и проведения теоретических фрагментов занятия. Обеспечен доступ к интернету для работы с обучающими видеоматериалами по танцевальным направлениям.

Учебно-методические материалы. Библиотека хореографической литературы включает учебники по технике классического, народного и современного танца, методические пособия по jazz, modern-jazz, контемпорари, сборники упражнений для развития гибкости и координации. Обеспечен доступ к электронным ресурсам, в том числе к видеобазам танцевальных техник.

Вспомогательные помещения. Занимающимся обеспечены комфортные условия пребывания, включая доступ к раздевалкам с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей и спортивной формы, душевым комнатам и санитарным узлам. Для индивидуальных консультаций и анализа видеозаписей может использоваться отдельное помещение или выделенная зона.

Медицинское обеспечение. В непосредственной близости от танцевального зала располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи при травмах, характерных для танцевальной деятельности. Аптечка первой помощи находится непосредственно в зале и содержит перевязочные материалы, охлаждающие пакеты, средства для обработки ссадин и мелких повреждений.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

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

- подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия начинается в танцевальном зале и направлена на создание оптимальных условий для последующей работы. На этапе организации тренер-преподаватель ставит конкретные тренировочные задачи, 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. Специальная разминка включает элементы jazz-изоляции, мягкие перекаты, подготовительные упражнения у хореографического станка.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование установки на качественное выполнение технических заданий, концентрацию внимания на предстоящей работе и создание положительного эмоционального настроя. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы, объясняя ключевые точки контроля, типичные ошибки и способы их предупреждения.

- 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 спортивно-прикладном 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.

Помимо технической работы, в основной части занятия выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки, направленные на развитие физических качеств, необходимых танцору и спортсмену смежной специализации.

- 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.

Дыхательные упражнения, выполняемые в спокойном темпе, обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений и артериального давления, способствуют ускорению восстановительных процессов. Эмоциональное напряжение, накопившееся в ходе выполнения интенсивной работы, снимается посредством переключения на спокойную двигательную активность и создания непринужденной атмосферы общения.

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 дается домашнее задание, включающее упражнения на гибкость, укрепление мышц кора, имитационные упражнения для закрепления элементов техники, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования. Организованное завершение занятия воспитывает ответственное отношение к систематической самостоятельной работе над мастерством.

Рекомендуемая методическая литература:

- Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.- Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 450 с. - (Высшее образование).- ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583140>

- Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 321 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19946-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587990>.

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 «Танцы» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика танцевальной деятельности как средства спортивной подготовки, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса, уровню координационной подготовленности и качеству исполнения хореографического материала, 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 программы применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику танцевальной деятельности как средства сопряженной спортивной подготовки, требующего планомерного развития координационных способностей, функциональной выносливости, освоения рациональной техники танцевальных направлений, формирования ритмической организации движений и приобретения опыта выступлений на физкультурно-спортивных мероприятиях. Обязательным условием успешного освоения программы выступает систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух официальных физкультурно-спортивных мероприятиях в течение учебного года. Соревновательные и показательные выступления позволяют объективно оценить уровень технико-координационной и функциональной подготовленности обучающегося в условиях реального исполнения перед аудиторией.

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 мероприятиях 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 профильному виду спорта 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 профильному виду спорта	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.
Участие в спортивно-массовых 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.