Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 08.07.2025 15:44:06
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ОБЩИЙ ОТДЕЛ

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ООП
Васильева Е.Н.

25 марта 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Спортивные танцы

Закреплена за кафедрой:	**Теоретических основ физического воспитания**
Направление подготовки:	**41.03.05 Международные отношения**
Направленность (профиль):	**Международные отношения и дипломатия**
Квалификация:	**Бакалавр**
Форма обучения:	**очная**
Семестр:	**1,2,3,4**

Программу составил(и):

без уч. степ., старший преподаватель, Зиновьева Е.М.

Тверь, 2025

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Курс включает в себя практические занятия по спортивным танцам.

Задачи :

- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Физическая культура и спорт

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Физическая культура и спорт

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
самостоятельная работа	188

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:

зачеты	2, 4

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Практические занятия по Спортивным танцам				
1.1	Спортивные танцы 1 семестр	Пр	1	34	
1.2	Спортивные танцы 2 семестр	Пр	2	36	
1.3	Спортивные танцы 3 семестр	Пр	3	34	
1.4	Спортивные танцы 4 семестр	Пр	4	36	
	Раздел 2. Самостоятельная работа				
2.1	1 семестр	Ср	1	48	
2.2	2 семестр	Ср	2	46	
2.3	3 семестр	Ср	3	48	
2.4	4 семестр	Ср	4	46	

Список образовательных технологий

1	Тренинг

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Текущая аттестация по Спортивным танцам предусмотрена в виде отработки практических навыков по программе

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Зачет по Спортивным танцам предусматривает практическое владение изученным материалом

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Согласно Положению о рейтинговой системе обучения студентов ТвГУ максимальная сумма баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся зачетом, по итогам семестра составляет 100 баллов. Обучающемуся, набравшему 40 баллов и выше по итогам работы в семестре, в экзаменационной ведомости и зачетной книжке выставляется оценка «зачтено». Обучающийся, набравший до 39 баллов включительно, сдает зачет

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Монахова Е. Г., Спортивные танцы, Новокузнецк: КГПИ КемГУ, 2016, ISBN: 978-5-8353-1506-2, URL: https://e.lanbook.com/book/169627
Л.1.2	Монахова Е. Г., Бально-спортивные танцы, Новокузнецк: КГПИ КемГУ, 2017, ISBN: 978-5-8353-1957-2, URL: https://e.lanbook.com/book/169626

Перечень программного обеспечения

1	VLC media player
2	Adobe Acrobat Reader
3	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
4	Google Chrome

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Виртуальный читальный зал диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ)
2	Репозитарий ТвГУ
3	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
4	ЭБС ТвГУ
5	ЭБС BOOK.ru
6	ЭБС «Лань»
7	ЭБС IPRbooks
8	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
9	ЭБС «ЮРАИТ»
10	ЭБС «ZNANIUM.COM»
11	СПС "КонсультантПлюс"
12	СПС "ГАРАНТ"

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
9-209	стойки волейбольные универсальные с механическим натяжением, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, ворота для мини-футбола, гандбола,

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел спортивные танцы.
Учебная программа.

Раздел 1. История, современное состояние и перспективы развития танцевального спорта.

Тема 1. Характеристика танцевального спорта как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Терминология. Возникновение танцевального спорта в России и за рубежом, история. Развитие

IDSF.

Тема 2. Соревнования, организация и проведение, правила соревнований, работа судейской бригады. Правила костюмов участников в различных возрастных категориях. Тверская Федерация танцевального спорта, истоки и развитие. Танцевальные клубы города Твери.

Раздел 2. Обучение технике выполнения стандартной программе танцев.

Тема 3. Свинг, свей, подъем, снижение, баланс, полный и частичный перенос веса.

Тема 4. Медленный вальс. Обучение технике выполнения.

Тема 5. Танго. Обучение технике выполнения.

Тема 6. Венский вальс. Обучение технике выполнения.

Тема 7. Квикстеп. Обучение технике выполнения.

Раздел 3. Обучение технике выполнения танцев латиноамериканской программы.

Тема 8. Изучение базовых основ техники выполнения: давление ногой, перенос веса (полный и частичный), работа стопой, коленом, бедром.

Тема 9. Самба. Обучение технике выполнения.

Тема 10. Ча-ча-ча. Обучение технике выполнения.

Тема 11. Румба. Обучение технике выполнения.

Тема 12. Джайв. Обучение технике выполнения.

Тема 13. Выполнение зачетных нормативов.