

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ»
(АНО ДПО «ЦАППК»)**

ИНН/КПП 7813664723/781301001, ОГРН 1227800096226,
Юридический адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, вн.тер.г. Муниципальный округ Аптекарский
остров, ул. Ординарная, д. 21, литера А, пом. 6-Н, 7-Н, оф. 4А, раб. место № 4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Инструктор по восточным танцам: методика проведения и
организации занятий»**

Общая трудоемкость
144 академических часа

Форма обучения
Заочная

Санкт-Петербург

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

АНО ДПО "НИПКЭФ", Зотов Игорь Викторович, Директор

Сертификат 023F6F8C00F9B23DA0449CFE97AFCD0EA

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. №266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н).

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности по организации и продвижению фитнес-услуг населению в рамках имеющейся квалификации.

В процессе освоения программы обучающийся совершенствует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (бакалавриат):

Код компетенции	Наименование компетенции
ОПК-3	Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

По итогам освоения программы обучающийся должен:

знать:

- технологии, содержание и методику организации тренировочных мероприятий по танцевальным направлениям;
- правила построения танцевальных комбинаций для урока, требования к комбинациям;
- методы разучивания танцевальных комбинаций;
- историю и виды восточных танцев;
- методику преподавания восточных танцев;

уметь:

- применять технологии организации тренировочных мероприятий по танцевальным направлениям;
- разрабатывать танцевальные комбинации;
- проводить занятия по обучению восточным танцам.

Планируемые результаты обучения по программе соответствуют выполняемым трудовым действиям, входящим в профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений	В/04.6	<p>Подготовка плана проведения занятий по танцевальным направлениям фитнеса с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов</p> <p>Разработка программы занятия с заданной комбинацией и дозировкой движений, элементов танцевального направления фитнеса</p> <p>Обучение занимающихся основным понятиям танцевального направления фитнеса, элементам хореографии, музыкальной грамоте</p> <p>Выполнение с занимающимися базовых элементов двигательных действий и комбинаций на их основе, сложнокоординированных упражнений, выполняемых в «циклическом» режиме при заданном темпе музыкального сопровождения</p> <p>Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу</p> <p>Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи</p>

1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица, имеющие/получающие образование из перечня профессий СПО/специальностей СПО и перечня направлений/специальностей ВО.

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 144 часа.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№п п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудое мкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежут очной и итоговой аттестаци и (ДЗ, З) ¹
			Лекции	Тестиро вание	Практич еские занят ия	
1	Танцевальные направления, как групповая и персональная тренировка в фитнес-клубе	20	16	2	2	3
2	Правила построения танцевальных комбинаций для урока, требования к комбинациям	18	14	2	2	3
3	Методы разучивания танцевальных комбинаций	16	14	2	2	3
4	История и виды восточных танцев	14	10	2	2	3
5	Начальный этап обучения восточным танцам. Методика преподавания	32	28	2	2	3
6	Продвинутый уровень обучения восточным танцам	40	36	2	2	3
Итоговая аттестация		4				Итоговое тестирование
ИТОГО		144				

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудое мкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Танцевальные направления, как групповая и персональная тренировка в фитнес-клубе	20	1-2
2	Правила построения танцевальных комбинаций для урока, требования к комбинациям	18	2-3
3	Методы разучивания танцевальных комбинаций	16	3-4
4	История и виды восточных танцев	14	4-5
5	Начальный этап обучения восточным танцам. Методика преподавания	32	5-7

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

6	Продвинутый уровень обучения восточным танцам	40	7-9
	Итоговая аттестация	4	9

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Танцевальные направления, как групповая и персональная тренировка в фитнес-клубе	Лекция/ 16 часов	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Разработка тренировочной программы
	Практическое занятие 1/2 часа	Выполните задание: Составьте конспект на тему «Принципы тренировки» в свободной форме.
	Тестирование /2 часа	
Тема 2. Правила построения танцевальных комбинаций для урока, требования к комбинациям	Лекция/ 14 часов	Хореография в аэробике. Этапы составления хореографических комбинаций. Применение средств хореографии в танцевальной аэробике
	Практическое занятие 2/2 часа	Дайте ответ на вопрос: Каковы принципы построения учебной комбинации в уроке классического танца?
	Тестирование /2 часа	
Тема 3. Методы разучивания танцевальных комбинаций	Лекция/ 14 часов	Дидактические принципы, методы, приемы и условия обучения танцам. Процесс обучения танцевальному движению. Создание, постановка и композиция в танце
	Практическое занятие 3/2 часа	Дайте ответ на вопрос: Какие дидактические принципы, методы и приемы используются при обучении танцам?
	Тестирование /2 часа	
Тема 4. История и виды восточных танцев	Лекция/ 10 часов	История зарождения восточного танца. Арабский фольклор и различные стили восточного танца
	Практическое занятие 4/2 часа	Выполните задание: Определите название танца по характерным для него особенностям. Подпишите название каждого танца.
	Тестирование /2 часа	
Тема 5. Начальный этап обучения восточным танцам. Методика преподавания	Лекция/ 28 часов	Основы восточных танцев. Разминка и заминка на занятии. Базовые элементы восточного танца: тряски, шаги, повороты и вращения, положения рук. Комплекс упражнений на усвоение программы. Базовый танцевальный комплекс – тренинг ягодиц и бедер. Методика преподавания
	Практическое занятие 5/2 часа	Выполните задания: 1. Составьте три связки для занятий новичков-любителей, Вы можете использовать собственный опыт или материал лекций.

		2. Составьте план-занятий на месяц для группы новичков.
	Тестирование /2 часа	
Тема 6. Продвинутый уровень обучения восточным танцам	Лекция/ 36 часов	Базовые упражнения продвинутого уровня. Базовые упражнения продвинутого уровня: арабские наклоны, окружности, тунисский шаг, «тарелочка» и т.д. Сочетание базовых элементов в продвинутом уровне. Проходки. Удары и тряски в продвинутом уровне. «Штопор», «ключ», круги бедром. Танцы с тростью в продвинутом уровне Танец с шалью. Сагаты в восточных ритмах
	Практическое занятие 6/2 часа	Выполните задание: Составьте собственный танец с платком (длительность не менее 1,5 минуты), распишите последовательность движений.
	Тестирование /2 часа	
Итоговая аттестация	Итоговое тестирование/4 часа	

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по разделам, дисциплинам (модулям) программы является зачет и (или) дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на прохождение промежуточной аттестации, входит в общую трудоемкость освоения разделов, дисциплин (модулей) и проводится в форме, указанной в учебном плане.

3.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права выдачи удостоверения о повышении квалификации.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования по программе обучения, включающего вопросы всех разделов, дисциплин (модулей).

3.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся разделов, дисциплин (модулей) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

– по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – максимально 70 баллов;

– практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

Количество баллов по стобалльной системе	Результат аттестации в форме «зачет»
81-100	«зачтено»
61-80	«зачтено»
51-60	«зачтено»
50 и менее	«не зачтено»

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

Количество баллов по стобалльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
91-100	«отлично»
81-90	«хорошо»
70-80	«удовлетворительно»
менее 70	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;
- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;
- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;
- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

3.4.Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе повышения квалификации размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой аттестации

1. Как называется «сольный танец под барабаны»?

Выберите один ответ:

1. Табла
2. Саиди
3. Дабка
4. Беллидэнс

2. Какие разновидности танца Саиди существуют?

Выберите один ответ:

1. Детский/взрослый
2. Мужской/женский
3. Детский/подростковый
4. Национальный/религиозный

3. Кто является создателем танца с Мелайей?

Выберите один ответ:

1. Ахмед Бинт
2. Али Эргенч
3. Саид Шейхими
4. Махмут Реда

4. Верны ли следующие суждения?

А. Прежде чем начать разучивать движения танца, стоит привести свое тело в соответствующее состояние: мышцы должны быть разогреты и слегка растянуты.

Б. Многие исследователи связывают происхождение танца живота с развитием культа Богини Плодородия, Богини-Матери.

Выберите один ответ:

1. Верно только А
2. Верно только Б
3. Оба суждения верны
4. Оба суждения неверны

5. Сколько времени занимает подготовительная часть (разминка) занятия?

Выберите один ответ:

1. 2 минуты
2. 15 минут
3. 30 минут
4. 45 минут

6. Что относится к движениям быстрого темпа?

Выберите один ответ:

1. различные виды шагов
2. все виды кругов
3. сбросы
4. все виды трясков

7. Сколько времени занимает заключительная часть (заминка) занятия?

Выберите один ответ:

1. 2 минуты
2. 25 минут
3. 10 минут
4. 45 минут

8. При тряске бедра должны быть_____.

Выберите один ответ:

1. Напряжены
2. Расслаблены

9. В танце существует несколько групп ударов. Какие?

Выберите один или несколько ответов:

1. Руками
2. Бедрями
3. Грудью
4. Головой
5. Животом
6. Плечами
7. Ягодицами

10. Какие виды ударов можно использовать на цимбалах?

Выберите один или несколько ответов:

1. Закрытый
2. Краешками
3. Открытый
4. Полузакрытый
5. Серединками

Примеры заданий для практической работы

1. Дайте ответ на вопрос:

Каковы принципы построения учебной комбинации в уроке классического танца?

2. Выполните задание:

Определите название танца по характерным для него особенностям. Подпишите название каждого танца.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

4.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

Список литературы и информационных источников

1. Багнетова, Е. А. Общая и специальная гигиена: учебный справочник: словарь / Е. А. Багнетова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798> (дата обращения: 09.09.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4492-8. – DOI 10.23681/364798. – Текст: электронный.
2. Белова, Л. В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. В. Белова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 149 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915> (дата обращения: 09.09.2025). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
3. Бурдюгова, О. В. Организационно-экономический механизм развития физкультурно-оздоровительных услуг в регионе=Organizational-economic mechanism of development of physical and health services in the region / О. В. Бурдюгова, Е. В. Шестакова, А. Ж. Баймуханбетова. – Москва: Креативная экономика, 2017. – 148 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599464> (дата обращения: 09.09.2025). – Библиогр.: с. 132 - 140. – ISBN 978-5-91292-199-5. – DOI 10.18334/9785912921995. – Текст: электронный.
4. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е. В. Витун, В. Г. Витун ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819> (дата обращения: 09.09.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст: электронный.
5. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н. Н. Грудницкая; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 209 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277> (дата обращения: 09.09.2025). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
6. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций): [16+] / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова; Северо-Кавказский федеральный университет. – 3-е изд., перераб. и доп. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. – 140 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596211> (дата обращения: 09.09.2025). – Текст: электронный.
7. Карпеев, А. Г. Биомеханика: учебное пособие: [16+] / А. Г. Карпеев, Н. П. Курнакова, Г. А. Коновалов; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – Часть 1. – 148 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429352> (дата обращения: 09.09.2025). – Библиогр.: с. 271-274. – Текст: электронный.
8. Корнеева, Т. А. Основы рационального питания: учебное пособие: [16+] / Т. А. Корнеева, Е. Э. Седова; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 72 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574780> (дата обращения: 09.09.2025). –

Библиогр. с. 53. – ISBN 978-5-7782-3449-9. – Текст: электронный.

9. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие: [16+] / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595> (дата обращения: 09.09.2025). – Библиогр.: с. 114. – Текст: электронный.

10. Куртев, С. Г. Первая помощь при спортивных травмах с основами антисептики и десмургии: учебное пособие: [16+] / С. Г. Куртев, С. И. Еремеев; Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра спортивной медицины и гигиены. – Омск: Сибирская государственная академия физической культуры, 2003. – 68 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274673> (дата обращения: 09.09.2025). – Текст: электронный.

11. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие: [16+] / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> (дата обращения: 09.09.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст: электронный.

12. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: практикум: [16+] / сост. С. С. Давыдова, А. И. Петкевич; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019. – 95 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577084> (дата обращения: 09.09.2025). – Библиогр.: с. 92. – Текст: электронный.

13. Физкультурно-оздоровительные технологии: [16+] / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. – 152 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189> (дата обращения: 09.09.2025). – Текст: электронный.

4.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы повышения квалификации обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений