

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ  
**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
(колледж) города Москвы "Московское хореографическое училище при  
Московском государственном академическом театре танца "Гжель"  
(ГБПОУ колледж г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель")**

УТВЕРЖДЕНА

Приказом Государственного  
бюджетного профессионального  
образовательного учреждения  
(колледжа) города Москвы  
"Московское хореографическое  
училище при Московском  
государственном академическом  
театре танца "Гжель"  
от 31 августа 2021 г. №41

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.02. ТРЕНАЖ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 52.02.02 ИСКУССТВО ТАНЦА (по видам)  
(вид: СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ)**

**Москва  
2021**

**ОДОБРЕНА**  
**предметно-цикловой комиссией**  
**народно-сценического, других**  
**видов танца и актерского**  
**мастерства**

**Протокол № 1**  
**от «31» августа 2021 г.**

**Разработана на основе**  
**Федерального государственного**  
**образовательного стандарта**  
**среднего профессионального**  
**образования по специальности**  
**52.02.02 Искусство танца**  
**(по видам)**

**Председатель ПЦК**

\_\_\_\_\_ /Д.В. Толмасов/

**Составители рабочей программы:**

**Цалагова Н.В.**, заместитель директора по УМР ГБПОУ колледжа г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель";

**Шарипова Е.В.**, методист ГБПОУ колледжа г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель";

**Стегний Е.Ю.**, хореограф-постановщик, преподаватель современной хореографии ГБПОУ колледжа г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель";

**Шалаева Д.Ю.**, преподаватель современной хореографии ГБПОУ колледжа г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель".

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОП.02.ТРЕНАЖ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02.Тренаж современного танца является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.02. Искусство танца (вид: современный танец), квалификации «Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель».

Рабочая программа дисциплины ОП.02.Тренаж современного танца разработана в соответствии с ФГОС СПО 52.02.02. Искусство танца (по видам), утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 №33, Письмом Минобрнауки РФ от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов», Письмом Минобрнауки РФ от 03.03.2016 N 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программы учебных предметов», ИОП в ОИ ГБПОУ колледжа г.Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель".

Формируемые общие компетенции в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.02. Искусство танца (по видам):

ОК.1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК.2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК.4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК.05. Использовать информационно-коммуникационные технологии (далее - ИКТ) для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК.6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК.7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК.8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК.9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Формируемая профессиональная компетенция в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.02. Искусство танца (по видам):

ПК.1.1. Исполнять хореографический репертуар в соответствии с программными требованиями и индивидуально-творческими особенностями

ПК.1.2. Исполнять различные виды танца: классический, народно-сценический, современный.

ПК.1.3. Готовить поручаемые партии под руководством репетитора-хореографа, балетмейстера.

ПК.1.4. Создавать художественно-сценический образ в соответствии со

стилем хореографического произведения.

ПК.1.5. Определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа.

Цель учебной дисциплины «Тренаж современного танца» - подготовка высококвалифицированных специалистов.

Основные задачи программы:

- овладение обучающимися системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- развитие гибкости корпуса и танцевального шага обучающихся;
- укрепление мышц спины, брюшного пресса и выворотности бедер обучающихся;
- способствование формированию вытянутости коленного сустава и стопы обучающихся.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств;
- соблюдать требования к безопасности при выполнении тренажа классического танца;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за режимами физической нагрузки;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения.

**знать:**

- комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств;
- роль тренажа классического танца в формировании здорового образа жизни;
- требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;
- основы формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств.

В рамках профессионального учебного цикла, дисциплина ОП.02.Тренаж современного танца изучается на II-м и III-м курсах хореографического училища. Реализация программы дисциплины ОП.02.Тренаж современного танца осуществляется в хореографическом зале.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02. ТРЕНАЖ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02.Тренаж современного танца является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.02 Искусство танца (вид: современный танец), квалификации «Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель».

Рабочая программа дисциплины ОП.02.Тренаж современного танца разработана в соответствии с ФГОС СПО 52.02.02.Искусство танца(по видам), утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 №33, Письмом Минобрнауки РФ от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов», Письмом Минобрнауки РФ от 03.03.2016 N 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программы учебных предметов», ИОП в ОИ ГБПОУ колледжа г.Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель".

## 1.2. Место дисциплины в структуре ОП СПО

Учебная дисциплина ОП.02. Тренаж современного танца относится к профессиональному учебному циклу.

Формируемые общие компетенции в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.02.Искусство танца (по видам):

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии (далее- ИКТ) для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Формируемая профессиональная компетенция в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.02. Искусство танца (по видам):

ПК1.1. Исполнять хореографический репертуар в соответствии с программными требованиями и индивидуально-творческими особенностями.

ПК1.2. Исполнять различные виды танца: классический, народно-сценический, современный.

ПК1.3. Готовить поручаемые партии под руководством репетитора-хореографа, балетмейстера.

ПК1.4. Создавать художественно-сценический образ в соответствии со стилем хореографического произведения.

ПК1.5. Определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины-требования к результатам освоения дисциплины**

**Цель учебной дисциплины ОП.02.** Тренаж современного танца - подготовка высококвалифицированных специалистов.

#### **Основные задачи дисциплины:**

- овладение обучающимися системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- развивать двигательные навыки координацию, выразительность и музыкальное исполнение;
- развивать исполнительскую индивидуальность;
- совершенствовать технику пластической выразительности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

#### **знать:**

- роль современного танца и физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;
- основы формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств;

#### **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма;
- соблюдать требования к безопасности при выполнении физических упражнений;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за режимами физической нагрузки;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения.

Основными элементами ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; skype – общение; online-уроки в Zoom; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с применением ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- урок;
- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- контрольная работа;
- тест;
- творческая работа.

Сопровождение дистанционного обучения может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование on-line;
- консультацион on-line;
- предоставление методических материалов;
- сопровождение off-line (проверка тестов, контрольных работ, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).



#### **1.4. Профильная составляющая (направленность) программы Тренаж современного танца»**

Дисциплина ОП.02. Тренаж современного танца неразрывно связана с профильными дисциплинами и способствует формированию установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

#### **1.5. Количество часов, отведенное на освоение программы учебной дисциплины «Тренаж современного танца»**

В рамках цикла профильных учебных дисциплин, реализующих ФГОС СПО, дисциплина ОП.02.Тренаж современного танца изучается на II-м и III-м курсах хореографического училища. Форма организации занятий – мелкогрупповая.

В том числе: максимальная учебная нагрузка обучающегося – 136 часов. Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

### **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02.ТРЕНАЖ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА**

#### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка(всего)	136
Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)	136
В том числе: контрольный урок	
Итоговая аттестация в форме контрольного урока	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
ОП.02. Тренаж современного танца**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Уровень освоения
<b>II курс</b>			
<p><b>Раздел 1. Экзерсис у станка с элементами contemporary dance</b></p>	<p>Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demi - plies I, II, V, IV позициях</li> <li>2. Grand - plies I, II, V, IV позициях</li> <li>3. Battement tendus:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- с I позиции</li> <li>- с V позиции</li> <li>- с demi - plie</li> <li>- с опусканием пятки во II позицию</li> <li>- с demi - plie во II позицию</li> </ul> </li> <li>4. Demi rond de jamb par terre</li> <li>5. Passe par terre</li> <li>6. Rond de jamb par terre en dehors en dedans</li> <li>7. Battement tendu jete с I и V позиций</li> <li>8. Положение ноги на sou - de - pied</li> <li>9. Battement frappe 11 .Battement fondu</li> <li>12. Releve на полупальцы</li> <li>13. Temps releve par terre</li> <li>14. Battement releve lent на 45°, на 90°</li> <li>15. Grand battement jete</li> </ol> <p>Добавление в классический экзерсис элементов из актуальных техник contemporary dance:</p>	<b>32</b>	1,2,3

	<p>а)наклоны торса– flat back (флэт бэк),в положениях: «лицом к станку»и«боком к станку»,сочетаниеflat back (флэт бэк)с plie (плие);</p> <p>б) body roll (боди ролл) - «волны»телом лицом,спинойи боком к станку;</p> <p>в)зависы,свинговое раскачивания ноги и корпуса; г)перегибы корпуса вперед-назад и из стороны в сторону</p> <p>д)введение в адажио смены уровней и падений,спиралеи, рибат,различных форм вращения;</p> <p>в)введение вgrand battement jetéswingsikicks.</p>		
<p><b>Раздел2.Экзерсис на середине зала с элементами contemporary dance</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Позиции рук,постановка корпуса</li> <li>2. Положениеeпаulement</li> <li>3. Port de bras I, II, III</li> <li>4. Demi - plie en face</li> <li>5. Grand - plie en face</li> <li>6. Battement tendus: <ul style="list-style-type: none"> <li>- С I позиции</li> <li>- С V позиции</li> <li>- С demi - plie</li> <li>- с опусканием пятки воIIпозицию</li> <li>- с demi - plieвоIIIпозицию</li> </ul> </li> <li>7. Battement tendu jete</li> <li>8. Rond de jamb par terre en dehorsien dedans</li> <li>9. Battement releve lentна45°,на90°</li> </ol>	<p><b>42</b></p>	<p>1,2,3</p>

	<p>10. Relevé на полупальцы 11. Temps lié</p> <p>Работа со спецификой исполнения в современном танце; б) взаимодействие с гравитацией; в) использование силы инерции и свинга;</p> <p>г) работа по выворотным и параллельным позициям; е) работа по параллельным и выворотным позициям в координации с движениями корпуса; ж) добавление бега по параллельным и выворотным позициям.</p> <p><b>12. Контрольный урок</b></p>		
<b>Всего за II курс:</b>		<b>74</b>	
<b>III курс</b>			
<p><b>Раздел I. Экзерсис у станка с элементами contemporary dance</b></p>	<p>Постановка корпуса, <u>позиции</u> ног, <u>позиции</u> рук</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demi - plies I, II, V, IV позициях</li> <li>2. Grand - plies I, II, V, IV позициях</li> <li>3. Battement tendus: <ul style="list-style-type: none"> <li>- с I позиции</li> <li>- с V позиции</li> <li>- с demi - plié</li> <li>- с опусканием пятки во II <u>позицию</u></li> <li>- с demi - plié во III <u>позицию</u></li> </ul> </li> <li>4. Demi rond de jamb par terre</li> <li>5. Passe par terre</li> <li>6. Rond de jamb par terre en dehors et en dedans</li> <li>7. Battement tendu jeté с I и V позиций</li> </ol>	<b>32</b>	1,2,3

<p>8. Положение ноги nasou - de - pied  9. Battement frappe 11 .Battement fondu  16. Relevance полупальцы  17. Temps relever par terre  18. Battement releve lent на 45°, на 90°  19. Grand battement jete</p> <p>Соединение элементов из классического экзерсиса с элементами из актуальных техник contemporary dance, например:</p> <p>а) поза коллапса;  б) практика свободного позвоночника, чтобы совершать движения различных его частей, в то же время поиск энергичных движений тела;  в) работа с изоляцией отдельных частей тела-центрами движения: голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, тазобедренная часть и др.;</p> <p>г) движение центров пространственно и ритмически независимо друг от друга, каждая часть тела, или каждый центр, имеет свое собственное поле напряжения и свой собственный центр движения;</p> <p>д) координация работы центров: движение 2-х центров одновременно — бицентризм, 3-х — трицентризм, при движении всех центров — полицентризм.</p> <p>е) понимание связи центров между собой, например, голова-плечевой пояс-грудная клетка и др.</p>		
--	--	--

<p><b>Раздел 2.Экзерсис на середине зала с элементами contemporary dance</b></p>	<p>Кроссовые перемещения со сменой уровней,скоростей и ритма с добавлением на выбор,например:</p> <p>а)движений центров в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга;</p> <p>б)пульсации основного ритма,связанного со смещением мелодического рисунка и ритмическойосновы;</p> <p>в)чувствоавания музыкального свинга своим телом;</p> <p>г)синкопирования и смещений акцентов; д)фазировку и смещение нескольких акцентов; е)мультипликационных шагов;</p> <p>ж)координации с помощью импульса,при котором два или несколько центров приводятся в одновременное движение;</p> <p>з) contractionirelease /сжатие и расширение;</p> <p>и)движений,которые строятся по синусоиде:движение- задержка в кульминационноиточке(suspend)и обратный возврат(recovery);</p> <p>к)спиралей и изгибы;</p> <p>л)акробатические уровни: "мост",стойка на руках,стойка на лопатках/"березка",колесо и др.</p>	<p><b>30</b></p>	<p>1,2,3</p>
<p><b><u>ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ</u></b></p>	<p><b><u>СЕМЕСТР: II</u></b></p>	<p><b>2</b></p>	
	<p><b>Всего за III курс:</b></p>	<p><b>62</b></p>	
	<p><b>Итого:</b></p>	<p><b>136</b></p>	

### **3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02.ТРЕНАЖ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА**

**3.1. Требования к минимальному материально–техническому обеспечению**  
Реализация программы дисциплины «Тренаж современного танца» осуществляется при наличии хореографического зала.

Оборудование хореографического зала: зеркала, фортепиано, хореографические станки.

#### **3.2.Информационно–коммуникационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, интернет–ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

- 1.Базарова Н.П., Азбука классического танца-Санкт-Петербург: Лань, 2016.
- 2.Баднин И. Охрана труда и здоровья артистов балета. Учебное пособие–М.: Медицина, 1987 .
- 3.Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем–М.:МГАХ, 2004.
4. Гордеева Т.В. Идеокинетический подход как метод коррекции опорно-двигательного аппарата в танцевальном обучении. -С-Пб., 2012.
5. Гордеева Т.В. Кинестезия в исполнительской практике современного танца// Вестник Академии Русского балета имени А.Я. Вагановой. 2015. No 1 (36).С. 87–97.
- 6.Миловзоров М. Анатомия и физиология человека. Учебник–М.:Медицина, 1976.
- 7.Миронова З.,Баднин И. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета–М.: Медицина, 1976.
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. -М.: Издание, 2004.
9. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков. - Институт Общегуманит. Исследования, 2014

##### **Дополнительные источники:**

- 1.Бахрушин Ю.История русского балета. Учебное пособие–М.:Советская Россия.Просвещение, 1977.
- 2.Блок Л.Классический танец.История и современность–М.:Искусство, 1987.
- 3.Красовская В.Русский балетный театр второй половины XIXв. -Л. -М.:

Искусство, 1963.

4. Сироткина И.Е. Биомеханика между наукой и искусством // Вопросы истории естествознания и техники. 2011, №1.

5. Стегний Е.Ю. «Интегративно-соматический подход в работе хореографа современного танца в России», диссертация РАТИ-ГИТИС, 2015.

### **Электронные образовательные ресурсы:**

1. Вернигора О.Н. Современный танец. Учебно-методическое пособие // ЭБС «Лань», 2020

2. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии // ЭБС «Лань»

3. Курюмова Н.В. Современный танец в культуре XX века: смена моделей телесности. Уч. пособие для СПО // ЭБС «Лань»

4. Мориц В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа // ЭБС «Лань».

### **Интернет-источники:**

1. МГАХ <http://www.balletacademy.ru>

2. Мариинский театр <http://www.mariinsky.ru>

3. Русская академия А.Я. Вагановой <http://www.vaganova.ru>

4. Гиршон А.Е. Тело как послание. Интегративная танцевально-двигательная терапия, процессуальная психотерапия и интегральный подход <http://tdt-edu.ru/telo-kak-poslanie-integrativnaya-tancevalno-dvigatel'naya-terapiya-processual'naya-psixoterapiya-i-integralnyj-podход-girshon-a-e/>

5. Музыкальный театр К.С. Станиславского и Вл. И. Немирович-Данченко <https://stanmus.ru/>

6. Хореографический театр "Балет Москва" <https://baletmoskva.ru/about-theatre/>

7. Марта Эдди. Краткая история соматических практик и танца. Журнал о танце и соматических практиках, 2009. <https://www.tsekh.ru/press.php?id=5>

8. Flying-Low Dance Technique. [http://www.davidzambrano.org/?page\\_id=279](http://www.davidzambrano.org/?page_id=279)

9. Frey Faust <https://www.freyfaust.org/>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02. ТРЕНАЖ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен</p> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• роль современного танца и физической культуры в формировании здорового образа жизни;</li> <li>• требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;</li> <li>• основы формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять и выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма;</li> <li>• соблюдать требования к безопасности при выполнении физических упражнений;</li> <li>• осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за режимами физической нагрузки;</li> <li>• использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения.</li> </ul>	<p>Понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии, проявление к ней устойчивого интереса.</p> <p>Умение организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>Умение самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>Умение сохранять и поддерживать собственную физическую и профессиональную форму.</p>