

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 30 августа 2023 г. №79

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

**Москва
2023**

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

Протокол № 1
от «30» августа 2023 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:

Барышникова Е.Е., хореограф-постановщик, педагог-хореограф ГБПОУ колледжа г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель";

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

Минеева Т.С., член Союза театральных деятелей, методист ГБПОУ колледжа г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель";

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

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОП.02.ТРЕНАЖ CONTEMPORARY DANCE

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02.Тренаж contemporary dance 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 (по видам) (вид: современный танец), квалификации «Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель».

Рабочая программа дисциплины ОП.02.Тренаж contemporary dance 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 contemporary dance» - 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 contemporary dance изучается на II-м и III-м курсах хореографического училища. Реализация программы дисциплины ОП.02.Тренаж contemporary dance осуществляется в хореографическом зале.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02. ТРЕНАЖ CONTEMPORARY DANCE

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02.Тренаж contemporary dance 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 (современный танец), квалификации «Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель».

Рабочая программа дисциплины ОП.02.Тренаж contemporary dance 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 contemporary dance 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 contemporary dance - 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.

На основании приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ", в случае необходимости, может быть реализовано дистанционное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (далее-ДОТ).

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;
- консультации 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 contemporary dance»

Дисциплина ОП.02. Тренаж contemporary dance 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 contemporary dance»

В рамках цикла профильных учебных дисциплин, реализующих ФГОС СПО, дисциплина ОП.02.Тренаж contemporary dance 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 CONTEMPORARY DANCE

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
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 contemporary dance**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Уровень освоения
II курс			
<p>Раздел I. Экзерсис у станка с элементами contemporary dance</p>	<p>Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Demi - plies I, II, V, IV позициях 2. Grand - plies I, II, V, IV позициях 3. Battement tendus: <ul style="list-style-type: none"> - с I позиции - с V позиции - с demi - plie - с опусканием пятки во II позицию - с demi - plie во II позицию 4. Demi rond de jamb par terre 5. Passe par terre 6. Rond de jamb par terre en dehors/en dedans 7. Battement tendu jetes I и V позиций 8. Положение ноги на sou - de - pied 9. Battement frappe 11 .Battement fondu 12. Releve на полупальцы 13. Temps releve par terre 14. Battement releve lent на 45°, на 90° 15. Grand battement jete <p>Добавление в классический экзерсис элементов из актуальных техник contemporary dance:</p>	32	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 уровнеии падении,спиралеи, рибат,различных форм вращения;</p> <p>в)введение вgrand battement jetéswingsikicks.</p>		
<p>Раздел2.Экзерсис на середине зала с элементами contemporary dance</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Позиции рук,постановка корпуса 2. Положениераulement 3. Port de bras I, II, III 4. Demi - plie en face 5. Grand - plie en face 6. Battement tendus: <ul style="list-style-type: none"> - сIпозиции - сVпозиции - сdemi - plie - с опусканием пятки воIIпозицию - сdemi - plievoIIIпозицию 7. Battement tendu jete 8. Rond de jamb par terre en dehorsien dedans 9. Battement releve lentна45°,на90° 	<p style="text-align: center;">42</p>	<p style="text-align: center;">1,2,3</p>

	<p>10. Relevé на полупальцы 11. Temps lie</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>12. Контрольный урок</p>		
	Всего за II курс:	74	
III курс			
<p>Раздел 1. Экзерсис у станка с элементами contemporary dance</p>	<p>Постановка корпуса, <u>позиции</u> ног, <u>позиции</u> рук</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Demi - plies I, II, V, IV позициях 2. Grand - plies I, II, V, IV позициях 3. Battement tendus: <ul style="list-style-type: none"> - с I позиции - с V позиции - с demi - plie - с опусканием пятки во II <u>позицию</u> - с demi - plie во III <u>позицию</u> 4. Demi rond de jamb par terre 5. Passe par terre 6. Rond de jamb par terre en dehors et en dedans 7. Battement tendu jeté с I и V позиций 	32	1,2,3

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

Соединение элементов из классического экзерсиса с элементами из актуальных техник contemporary dance, например:

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.;

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;

д) координация работы центров: движение 2-х центров одновременно — бицентризм, 3-х — трицентризм, при движении всех центров — полицентризм.

е) понимание связи центров между собой, например, голова-плечевой пояс-грудная клетка и др.

<p>Раздел 2.Экзерсис на середине зала с элементами contemporary dance</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>30</p>	<p>1,2,3</p>
<p><u>ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ</u></p>	<p><u>СЕМЕСТР: II</u></p>	<p>2</p>	
	<p>Всего за III курс:</p>	<p>62</p>	
	<p>Итого:</p>	<p>136</p>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02.ТРЕНАЖ CONTEMPORARY DANCE

3.1. Требования к минимальному материально–техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Тренаж contemporary dance»

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 XIX в. –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-podhod-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

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

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.02.ТРЕНАЖ CONTEMPORARY DANCE**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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. 	<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 личного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>Умение сохранять и поддерживать собственную физическую и профессиональную форму.</p>