

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 CONTEMPORARY DANCE  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 52.02.02 ИСКУССТВО ТАНЦА (по видам)  
(вид: СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ)**

**Москва  
2022**

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

**Протокол № 1**  
**от «31» августа 2022 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";

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

**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".

## 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 (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 (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".

## 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.

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**

<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 contemporary dance**

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 I. Экзерсис у станка с элементами contemporary dance</b></p>	<p>Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук            Demi - plies I, II, V, IV позициях            Grand - plies I, II, V, IV позициях            Battement tendus:            с I позиции            с V позиции            с demi - plie            с опусканием пятки во II позицию            с demi - plie во II позицию            Demi rond de jamb par terre            Passe par terre            Rond de jamb par terre en dehors/en dedans            Battement tendu jeté с I V позиций            Положение ноги en sou - de - pied            Battement frappe 11 .Battement fondu            Relevé на полупальцы            Temps relever par terre            Battement releve lent на 45°, на 90°            Grand battement jete</p> <p>Добавление в классический экзерсис элементов из актуальных техник contemporary dance:</p>	<p><b>32</b></p>	<p>1,2,3</p>

	<p>а)наклоны торса– flat back (флэт бэк),в положениях: «лицом к станку»и«бокком к станку»,сочетаниеflat back (флэт бэк)с plie (плие);  б) body roll (боди ролл) - «волны»телом лицом,спинойи бокком к станку;  в)зависы,свинговое раскачивания ноги и корпуса; г)перегибы корпуса вперед-назад и из стороны в сторону  д)введение в адажио смены уровнейи падений,спиралей, рибаут,различных форм вращений;  в)введение вgrand battement jetéswingsikicks.</p>		
<p><b>Раздел2.Экзерсис на середине зала с элементами contemporary dance</b></p>	<p>Позиции рук,постановка корпуса  Положениеepaulement  Port de bras I, II, III  Demi - plie en face  Grand - plie en face  Battement tendus:  сПозиции  сVпозиции  cdemi - plie  с опусканием пятки воПозицию  cdemi - plieвоПозицию  Battement tendu jete  Rond de jamb par terre en dehorsien dedans  Battement releve lentна45°,на90°</p>	<p><b>42</b></p>	<p>1,2,3</p>

	<p>Relevena полупальцы          Temps lie          Работа со спецификой исполнения в современном танце; б) взаимодействие с гравитацией;          в) использование силы инерции и свинга;          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.  <b>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          Demi - plies I, II, V, IV позициях          Grand - plies I, II, V, IV позициях          Battement tendus:          с I позиции          с V позиции          с demi - plie          с опусканием пятки во <u>Позицию</u>          с demi - plie во <u>Позицию</u>          Demi rond de jamb par terre          Passe par terre          Rond de jamb par terre en dehors/en dedans          Battement tendu jetes I и V позиций</p>	<b>32</b>	1,2,3

	<p>Положение ноги nasou - de - pied Battement frappe 11 .Battement fondu Relevena полупальцы Temps relever par terre Battement releve lent на 45°, на 90° Grand battement jete Соединение элементов из классического экзерсиса с элементами из актуальных техник contemporary dance, например:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) поза коллапса;</li><li>б) практика свободного позвоночника, чтобы совершать движения различных его частей, в то же время поиск энергичных движений тела;</li><li>в) работа с изоляцией отдельных частей тела-центрами движения: голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, тазобедренная часть и др.;</li><li>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;</li><li>д) координация работы центров: движение 2-х центров одновременно — бицентриа, 3-х — трицентриа, при движении всех центров — полицентриа.</li><li>е) понимание связи центров между собой, например, голова- плечевой пояс- грудная клетка и др.</li></ul>		
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<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:  а)движений центров в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга;  б)пульсации основного ритма,связанного со смещением мелодического рисунка и ритмическойосновы;  в)чувствоавания музыкального свинга своим телом; г)синкопирования и смещений акцентов; д)фазировку и смещение нескольких акцентов;  е)мультипликационных шагов;  ж)координации с помощью импульса,при котором два или несколько центров приводятся в одновременное движение;  з) contractionirelease /сжатие и расширение;  и)движений,которые строятся по синусоиде:движение- задержка в кульминационнoitочке(suspend)и обратный возврат(recovery);  к)спиралей и изгибы;  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 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](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><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 личного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>Умение сохранять и поддерживать собственную физическую и профессиональную форму.</p>