АНО ПО "ШКОЛА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА"
Подписано цифровой подписью: АНО ПО "ШКОЛА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА"
Дата: 2026.10.26 10:52:12 +03'00'

Приложение
к ОПОП

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ «ШКОЛА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02. ТРЕНАЖ (ПО ВИДАМ)

программы подготовки специалистов среднего звена

специальность: 52.02.02 Искусство танца (по видам)

вид: современный танец

Москва
2026

ОДОБРЕНА

ПЦК специальных предметов

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 52.02.02 Искусство танца, утвержденным Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 № 33 (с изменениями и дополнениями от 27.03.2025).

Протокол № __1__
от «29» августа 2025 г.

Председатель ПЦК
_____/Ледях А.Г.
Подпись Ф.И.О.

Заместитель директора
_____/Попова Т.Л.
Подпись Ф.И.О.

Составитель (преподаватель): Зданевич Ю.А., Мельник В.Б., Шалаев С.С., Шалаева Д.Ю.

Приложение
к ОПОП

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ «ШКОЛА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02. ТРЕНАЖ (ПО ВИДАМ)

программы подготовки специалистов среднего звена

специальность: 52.02.02 Искусство танца (по видам)

вид: современный танец

Москва
2026

ОДОБРЕНА

ПЦК специальных предметов

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 52.02.02 Искусство танца, утвержденным Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 № 33 (с изменениями и дополнениями от 27.03.2025).

Протокол № __1__
от «29» августа 2025 г.

Председатель ПЦК
_____/Ледях А.Г.
Подпись Ф.И.О.

Заместитель директора
_____/Попова Т.Л.
Подпись Ф.И.О.

Составитель (преподаватель): Зданевич Ю.А., Мельник В.Б., Шалаев С.С., Шалаева Д.Ю.

Оглавление

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОП.02. ТРЕНАЖ (ПО ВИДАМ) 4

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02. ТРЕНАЖ (ПО ВИДАМ) 6

1.1.Область применения программы 6

1.2.Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы 6

1.3.Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины ОП.02. Тренаж (по видам) 8

1.4.Профильная составляющая (направленность) ОП.02. Тренаж (по видам). 8

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 02. ТРЕНАЖ (ПО ВИДАМ). 10

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 10

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 02. ТРЕНАЖ (ПО ВИДАМ). 28

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02. Тренаж (по видам) 28

3.1.Требования к минимальному материально - техническому обеспечению 28

3.2. Информационно - коммуникационное обеспечение обучения. 28

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП02. Тренаж (по видам). 30

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ОП.02. ТРЕНАЖ (ПО ВИДАМ)

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02. ТРЕНАЖ (по видам) 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), квалификации Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель.

Данная программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.02 Искусство танца, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 30.01.2015 № 33 (с изменениями и дополнениями), ИОП в ОИ АНО ПО «Школа классического танца».

Дисциплина ОП.02. Тренаж (по видам) относится к общепрофессиональным учебным дисциплинам, реализующим ФГОС СПО, и направлена на формирование общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

А также на формирование следующих **профессиональных компетенций**:

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

ПК 1.2. Исполнять различные виды танца: классический, дуэтно-классический, народно-сценический (характерный), историко-бытовой (исторический)

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

ПК 1.4. Создавать художественно-сценический образ в соответствии с жанрово-стилевыми особенностями хореографического произведения

ПК 1.5. Находить средства хореографической выразительности, соответствующие музыкальному образу

Цель дисциплины: совершенствование исполнительских навыков студентов средствами тренажа современного танца, развитие пластической выразительности, координации, силы, гибкости, выносливости, музыкальности и осознанного владения телом.

Задачи дисциплины: закрепить базовые принципы современного танца; развить навыки работы с центром тела, весом, дыханием и пространством; совершенствовать технику партерной работы, падений, переходов и прыжков; развить координацию, импровизационное мышление и индивидуальную манеру движения; подготовить студентов к выполнению учебных и сценических комбинаций в современной хореографии.

В результате освоения дисциплины ОП.02. Тренаж (по видам) студенты должны **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;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения.

В рамках общепрофессионального цикла, реализующего ФГОС СПО, дисциплина ОП.02. Тренаж (по видам) изучается на II-м и III-м курсах колледжа.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02. ТРЕНАЖ (ПО ВИДАМ)

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02. Тренаж (по видам) 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), квалификации Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель.

Данная программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.02 Искусство танца, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 30.01.2015 № 33 (с изменениями и дополнениями), ИОП в ОИ АНО ПО «Школа классического танца».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина ОП.02. Тренаж (по видам) относится к общепрофессиональным учебным дисциплинам, реализующим ФГОС СПО, и направлена на формирование **общих компетенций:**

ОК01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений.

ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

А также на формирование следующих **профессиональных компетенций**:

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

ПК 1.2. Исполнять различные виды танца: классический, дуэтно-классический, народно-сценический (характерный), историко-бытовой (исторический)

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

ПК 1.4. Создавать художественно-сценический образ в соответствии с жанрово-стилевыми особенностями хореографического произведения

ПК 1.5. Находить средства хореографической выразительности, соответствующие музыкальному образу

В рамках изучения дисциплины предусмотрено формирование **личностных результатов:**

Личностные результаты реализации программы воспитания *(дескрипторы)*	**Код личностных результатов реализации программы воспитания**
Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации	**ЛР 6**
Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	**ЛР 9**
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике	**ЛР 11**
Стремящийся находить и демонстрировать ценностный аспект учебного знания и информации и обеспечивать его понимание и переживание обучающимися	**ЛР 14**

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины ОП.02. Тренаж (по видам)

Изучение студентами дисциплины ОП.02. Тренаж (по видам) является одной из граней подготовки современных артистов, сочетающих профессиональное мастерство с высокой художественной направленностью.

Цель дисциплины: совершенствование исполнительских навыков студентов средствами тренажа современного танца, развитие пластической выразительности, координации, силы, гибкости, выносливости, музыкальности и осознанного владения телом.

Задачи дисциплины: закрепить базовые принципы современного танца; развить навыки работы с центром тела, весом, дыханием и пространством; совершенствовать технику партерной работы, падений, переходов и прыжков; развить координацию, импровизационное мышление и индивидуальную манеру движения; подготовить студентов к выполнению учебных и сценических комбинаций в современной хореографии.

В результате освоения дисциплины ОП.02. Тренаж (по видам) студенты должны **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;
- развивать профессионально необходимых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения.

1.4. Профильная составляющая (направленность) ОП.02. Тренаж (по видам).

Содержание курса ОП.02. Тренаж (по видам) органично связано с профильными и специальными дисциплинами. Оно направлено на формирование физических качеств, умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, потребности в физическом развитии для самообразования, для будущей профессии.

Количество часов, отведенное на освоение программы учебной дисциплины ОП.02. Тренаж (по видам).

В рамках профильных учебных дисциплин, реализующих ФГОС СПО, дисциплина ОП.02. Тренаж (по видам) изучается на II-м и III-м курсах. Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 53 ч.; самостоятельной работы не предусмотрено, форма организации занятий – мелкогрупповая.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 02. ТРЕНАЖ (ПО ВИДАМ).

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**53**
Промежуточная аттестация в форме контрольных уроков (4-6 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 02. ТРЕНАЖ (ПО ВИДАМ).

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Формируемые компетенции
	II курс		
1-6 Экзерсис у палки	1. Rond de jambe на 45° en dehors et en dedans на полупальцах и на demi - plie 2. Battement fondu: - double на полупальцах - с plie - releve и demi - rond и rond de jambe на 45° en face и из позы в позу 3. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с окончанием в plie 4. Battement releve lent et battement developpe во всех направлениях en face и в позах с подъёмом на полупальцы и на demi - plie; с demi - plie и переходом с ноги на ногу 5. Demi - rond de jambe на 90° на demi plie 6. Soutenu en tournant en dehors et en dedans (на V, целый поворот), начиная носком в пол и на 45° со всех направлений 7. Полуповорот с подменой ноги en dehors et en dedans, на целой стопе и на полупальцах 8. Tombe с полуповоротом sur le cou - de - pied en dehors et en dedans 9. Purouett с V, со II позиций en dehors et en dedans	6	ОК01-06, 08 ПК1.5
7-12 Экзерсис на середине зала	1. Battement tendu jete en tournant en dehors et en dedans по 1/8, 1 / 4 круга 2. Rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans по 1/8, 1 / 4 круга 3. Rond de jamb en l'air en dehors et en dedans с окончанием в demi - plie и с plie - releve 4. Battement releve lent et battement developpe en face и в больших позах с plie - releve; в IV arabesque и ecartee с подъёмом на полупальцы и в demi - plie 5. Pas tombe из позы в позу на 45° 6. Battement releve lent et battement developpe с demi - plie и переходом с ноги на ногу 7. Grand battement jete в позу IV arabesque 8. Soutenu en tournant en dehors et en dedans на V и полный поворот, начиная носком в пол и на 45° со всех направлений 9. Pas glissade en tournant с продвижением в сторону по полному повороту; по диагонали (2-4)	6	ОК01-06, 08 ПК1.5

	10. Preparation к турам с IV позиции en dehors et en dedans 11 .Туры с IV, V, II позиций 12. Pas de bourre dessus - dessous en tournant 13. Tours chaines (4-8) 14. VI port de bras		
13-18 Прыжки (Allegro)	1. Pas assemble с продвижением 2. Pas ballonnee на месте 3. Sissonne ouvert на 45° в маленьких позах с продвижением 4. Sissonne ferme в позах 5. Entrechat - quatre 6. Royale 7. Тур в воздухе	6	ОК01-06, 08 ПК1.5
19-20	**Контрольный урок**	**2**	
	Всего за II курс	*20ч*	
	III курс		
1-8 Экзерсис у палки	1. Battement fondu на 90° 2. Battement soutenu на 90° 3. Battement double frappe с поворотом на 1/4 и 1/2 круга 4. Rond de jamb en l'air en dehors et en dedans с plie - releve et releve на полупальцы 5. Battement releve lents et battement developpe en face и в позах: - на полупальцах - с plie - releve - с plie - releve demi - rond de jambe en face и из позы в позу 6. Demi и grand rond de jambe developpe на полупальцах en face и из позы в позу 7. Grand battement jete developpe («мягкие батманы») 8. Половина tour en dehors et en dedans с plie - releve с ногой, вытянутой вперёд или назад на 45° 9. Полуповорот en dehors et en dedans с вытянутой ногой вперёд и назад на 45°: - на полупальцах - с plie - releve 10. Battement developpe с медленным поворотом с ногой, открытой вперёд и назад 11. Flic - flac 12. Battement developpe ballotte 13. Battement developpe tombe, заканчивая носком в пол	8	ОК01-06, 08 ПК1.1.-1.5

	14. Grand battement jete: - на полупальцах - passe на 90°		
9-16 Экзерсис на середине зала	1. Temps lie на 90° на всей стопе 2. Battement tendu en tournant по 1/2 круга 3. Battement tendu jete en tournant по1/2 круга 4. Rond de jambe par terre en tournant на 1/2 круга 5. Tour lent en dehors et en dedans: - в больших позах - из позы в позу через passe на 90° 7. Grand battement jete developpe («мягкие батманы») 8. Тур en dehors с V позиции по 1 подряд (4-6) 9. Grand rond de jambe developpe en dehors et en dedans 10. Grand battement balance в сторону (на II позицию) с отходом назад и вперёд 12. Grand battement jete passe на 90° 13. Подготовительные упражнения к турам в больших позах 14. Battement developpe ballotte 15. Тур en dedans с coupe - шага по прямой и по диагонали (тур – 15 pique, 4-8) 16. Тур en dehors с degage по прямой и по диагонали (4-8) 17. Tours chainee (8-12)	8	ОК01-06, 08 ПК1.1.-1.5
17-21 Прыжки (Allegro)	Pas ballonnee с продвижением 2. Sissonne tombe en face и в позах 3. Temps lie saute 4. Pas jete с продвижением с ногой на 45° 5. Grand sissonne ouvert (без продвижения) 6. Pas echappe battu с окончанием на одну ногу 7. Pas assemble battu 8. Pas echappe battu с усложнённой заноской 9. Pas assemble с продвижением с приёмов: pas glissade, coupe –шаг Pas brise вперёд и назад 2. Temps leve с ногой на 45° во всех направлениях 3. Pas jete battu 4. Pas jete ferme 5. Pas ballotte 6. Grand sissonne ouvert с продвижением	5	ОК01-06, 08 ПК1.1.-1.5

	7. Pas cabriole на 45°		
22-31	Разогрев в современном танце. Работа с дыханием, центром тела, суставной подвижностью Работа с позвоночником: roll down, roll up, наклоны, скручивания, спирали Принципы contraction и release. Связь дыхания, корпуса и эмоциональной выразительности Работа с центром тяжести. Баланс, устойчивость, перенос веса тела Партерный тренаж. Перекаты, скольжения, опоры, переходы через уровни Floor work в современном танце. Работа с весом тела и инерцией движения Координация движений корпуса, рук, ног и головы. Полицентрия и изоляция Движение в пространстве. Направления, уровни, диагонали, смена траекторий Прыжковая техника в современном танце. Мягкое приземление, амплитуда, динамика Падения и восстановления. Безопасная техника выполнения падений, работа с импульсом Музыкальность в современном танце. Ритм, темп, акценты, паузы, динамические оттенки Импровизация как часть тренажа. Развитие индивидуальной пластики и телесной свободы Комбинации на основе элементов современного танца. Соединение технических и выразительных задач Итоговое занятие. Выполнение тренажного комплекса и учебной танцевальной комбинации	10	ПК.1.1-ПК.1.5
	Контрольный урок 5 семестр **Контрольный урок 6 семестр**	**1** **1**	**ОК01-06, 08** **ПК1.1.-1.5**
	Всего за 3 курс	**33**	
	Итого за весь курс	**53**	

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02. Тренаж (по видам)

3.1.Требования к минимальному материально - техническому обеспечению

Рабочая программа дисциплины ОП.02. Тренаж (по видам) реализуется при наличии хореографического зала.

Оборудование хореографического зала: зеркала, фортепиано, необходимый реквизит.

Технические средства обучения: аудио и видео - проигрыватели, dvd-плеер, ноутбук.

3.2. Информационно - коммуникационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ИФК / Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990.
2. Васильева Т. Балетная осанка-основа хореографического воспитания / – М.,1983.
3. М. В. Левин Гимнастика в хореографической школе» М. Спорт 2001г.
4. Д. Сивакова «Уроки художественной гимнастики» Москва, Физкультура и спорт 1968г.
5. М. Миловзорова «Анатомия и физиология человека» Учебник – М. Медицина 1976г.
6. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика М. 1986г.
7. Художественная гимнастика «Учебник для инструкторов физической культуры» РиС 1987г.
8. Манина Т. И. Водопьянова Н. Е. «Эта многоликая гимнастика» Л. 1986г.
9. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся средних специальных учебных заведений / Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. - М., 1984.
10. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе / М.В. Левин. – М., 2001.
11. Матов М.В. Ритмическая гимнастика / М.В. Матов. – М., 1985.
12. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Пономарев Н.И. - М.: ФиС, 1970.
13. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / Петров П.К. М., 2000.
14. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Попова Е.Г. М., 2000.
15. Решетников Н.В. Физическая культура / Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. – М., 2000.

Технические средства обучения:

-аудио-, видеотехника;

-выход в Интернет, диски с компьютерными программами обучения ;

-телевизоры,

-видеомагнитофоны,

-видеокассеты и другие носители информации

Интернет-ресурсы:

Мориц, В. Э. Методика классического тренажа / В. Э. Мориц, Н. И. Тарасов, А. И. Чекрыгин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2023. — 224 с. — ISBN 978-5-507-46811-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/322460

Мориц, В. Э. Методика классического тренажа : учебное пособие / В. Э. Мориц, Н. И. Тарасов, А. И. Чекрыгин. — 8-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2021. — 224 с. — ISBN 978-5-8114-7891-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/167267

Горелов, В. И. Руководство по подготовке и проведению тренажа на комплексе средств автоматизации (КСА) “Фундамент” (Военный институт) : руководство / В. И. Горелов, А. Ю. Кабардинский, С. В. Кабушев. — Москва : МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2013. — 114 с. — ISBN 978-5-7038-3660-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/52258

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП02. Тренаж (по видам).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
•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; •осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за режимами физической нагрузки; •соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; •использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения.	Контроль знаний проводится в виде контрольных уроков