АНО ПО
"ШКОЛА
КЛАССИЧЕСКОГ
О ТАНЦА"
Подписано цифровой подписью: АНО ПО "ШКОЛА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА"
Дата: 2026.10.26 10:50:37 +03'00'

Приложение
к ОПОП

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПУП.02.06. Физическая культура. Тренаж (по видам: классический танец, современный танец)

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), Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) (с изменениями и дополнениями), Федеральной образовательной программы среднего общего образования (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023г. № 371).

Протокол № __1__
от «31» августа 2026 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 ПУП.02.06. Физическая культура. Тренаж (по видам: классический танец, современный танец)

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), Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) (с изменениями и дополнениями), Федеральной образовательной программы среднего общего образования (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023г. № 371).

Протокол № __1__
от «31» августа 2026 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.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ПУП.02.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.ТРЕНАЖ (ПО ВИДАМ)

Рабочая программа учебной дисциплины 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 ПУП.02.06. Физическая культура. Тренаж (по видам) относится к профильным 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.

Профессиональных компетенций:

ПК 1.6. Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.

ПК 1.7. Владеть культурой устной и письменной речи, профессиональной терминологией.

Цель рабочей программы дисциплины ПУП.02.06. Физическая культура. Тренаж (по видам)- формирование физически развитого и готового к профессиональной деятельности специалиста.

Задачами курса являются:

- 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 ПУП.02.06. Физическая культура. 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 профильных учебных дисциплин, реализующих ФГОС СПО, дисциплина ПУП.02.06. Физическая культура. Тренаж (по видам) изучается с I-го по II-й курс.

Оглавление

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПУП.02.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ТРЕНАЖ (ПО ВИДАМ) 6

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПУП. 02.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ТРЕНАЖ (ПО ВИДАМ). 8

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 8

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ПУП. 02.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ТРЕНАЖ (ПО ВИДАМ). 28

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПУП.02.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Тренаж (по видам) 28

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПУП.02.06. Физическая культура. Тренаж (по видам). 30

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПУП.02.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ТРЕНАЖ (ПО ВИДАМ)

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ПУП.02.06. Физическая культура. 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 ПУП.02.06. Физическая культура. Тренаж (по видам) относится к профильным 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

Так же формирует профессиональные компетенции:

ПК 1.6. Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.

ПК 1.7. Владеть культурой устной и письменной речи, профессиональной терминологией.

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 ПУП.02.06. Физическая культура. Тренаж (по видам)

Изучение студентами дисциплины ПУП.02.06. Физическая культура. Тренаж (по видам) является одной из граней подготовки современных артистов, сочетающих профессиональное мастерство с высокой идейно-художественной направленностью.

Цель рабочей программы дисциплины ПУП.02.06. Физическая культура. Тренаж (по видам)- формирование физически развитого и готового к профессиональной деятельности специалиста.

Задачами курса являются:

- 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.
- освоение базовых принципов современного танца; развитие подвижности позвоночника и суставов;
- формирование навыков работы с весом тела, пространством и уровнем движения; развитие координации, баланса и пластической выразительности;

освоение элементов партерной техники, импровизации и танцевальных комбинаций.

В результате освоения дисциплины ПУП.02.06. Физическая культура. 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) ПУП.02.06. Физическая культура. Тренаж (по видам).

Содержание курса ПУП.02.06. Физическая культура. 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.

1.5. Количество часов, отведенное на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура. Тренаж (по видам)»

В рамках профильных учебных дисциплин, реализующих ФГОС СПО, дисциплина ПУП.02.06. Физическая культура. Тренаж (по видам) изучается с I-го по II-й курс. Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 72 ч.; самостоятельной работы не предусмотрено.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПУП. 02.07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ТРЕНАЖ (ПО ВИДАМ).

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**72**

Промежуточная аттестация в форме контрольных работ (уроков) (1-4 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ПУП. 02.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ТРЕНАЖ (ПО ВИДАМ).

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Формируемые компетенции
	I курс Тренаж (класс.танец)		
1-14 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	16	ОК 2, 8, ПК 1.6, 1.7
15-16	**Контрольный урок**		ОК 2, 8, ПК 1.6, 1.7
17-26 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	10	ОК 2, 8, ПК 1.6, 1.7

	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) 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		
27-34 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	8	ОК 2, 8, ПК 1.6, 1.7
35-36	**Контрольный урок**	**2**	ОК 2, 8, ПК 1.6, 1.7
	Всего за I курс	36ч	
	II курс Тренаж (соврем.хореогр.)		
1-14	1. Введение в дисциплину. Цели и задачи тренажа современного танца. Правила безопасности на занятиях 2. Основные принципы современного танца: свобода движения, работа с весом тела, дыхание, координация 3. Разогрев в современном танце. Подготовка суставно-связочного аппарата и мышц к нагрузке 4. Работа с позвоночником: roll down, roll up, волна, скручивание, спирали 5. Положение корпуса и центр тела. Работа с балансом и устойчивостью 6. Упражнения на полу: contraction, release, переходы через уровни 7. Партерная техника в современном танце. Перекаты, скольжения, опоры	2 2 2 2 2 2 2	ОК 2, 8, ПК 1.6, 1.7
15-16	8.Подготовка к контрольному уроку Контрольный урок	2	ОК 2, 4, 8, ПК 1.6, 1.7
17-34	9. Работа с весом тела и переносом центра тяжести 10. Координация движений рук, ног, корпуса и головы 11. Изоляция и полицентрия в современном танце	2 2 2	ОК 2, ,4,8 ПК 1.6, 1.7

	12. Движение в пространстве: направления, уровни, траектории, перемещения 13. Прыжки и падения в современном танце. Безопасное выполнение движений 14. Импровизация как элемент тренажа. Развитие телесной свободы и выразительности 15. Комбинации на основе изученных элементов современного танца 16. Работа над качеством движения: текучесть, резкость, амплитуда, динамика 17. Создание учебной танцевальной комбинации. Закрепление технических навыков	2 2 2 2 2 2	
35	Подготовка к контрольному уроку: Выполнение тренажного комплекса и танцевальной комбинации	1	ОК 2, 4, 8 ПК 1.6, 1.7
36	**Контрольный урок**	**1**	ОК 2, 4, 8 ПК 1.6, 1.7
	Всего за 2 курс	**36**	
	Итого за весь курс	**72**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПУП.02.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Тренаж (по видам)

3.1.Требования к минимальному материально - техническому обеспечению

Рабочая программа дисциплины ПУП.02.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПУП.02.06. Физическая культура. 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