

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
ПУП.02.06. Физическая культура.  
Тренаж (по видам)**

программы подготовки специалистов среднего звена

специальность: 52.02.02 Искусство танца (по видам)

вид: современный танец

Москва  
2025

ОДОБРЕНА

ПЦК специальных предметов

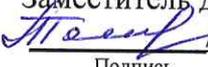
Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 52.02.02 Искусство танца, утвержденным Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 № 33 (с изменениями и дополнениями от 03.07.2024), Федерального государственного образовательного 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 «29» августа 2025 г.

Председатель ПЦК

 / Ледах 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 N 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 N 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:**

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b> ( <i>дескрипторы</i> )	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации	<b>ЛР 6</b>

<p>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 склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>	<p><b>ЛР 9</b></p>
<p>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</p>	<p><b>ЛР 11</b></p>
<p>Стремящийся находить и демонстрировать ценностный аспект учебного знания и информации и обеспечивать его понимание и переживание обучающимися</p>	<p><b>ЛР 14</b></p>

### **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 вытанутости 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;
- 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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<b>72</b>
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
<b>I курс</b>			
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 подменной 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. Pirouett с V, со II позиций en dehors et en dedans	16	ОК 2, 8, ПК 1.6, 1.7
15-16	<b>Контрольный урок</b>		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

	<p>7. Grand battement jete в позу IV arabesque</p> <p>8. Soutenu en tournant en dehors et en dedans на V и полный поворот, начиная носком в пол и на 45° со всех направлений</p> <p>9. Pas glissade en tournant с продвижением в сторону по полному повороту; по диагонали (2-4)</p> <p>10. Preparation к турам с IV позиции en dehors et en dedans</p> <p>11. Туры с IV, V, II позиций</p> <p>12. Pas de bourre dessus - dessous en tournant</p> <p>13. Tours chaines (4-8)</p> <p>14. VI port de bras</p>		
27-34 Прыжки (Allegro)	<p>1. Pas assemble с продвижением</p> <p>2. Pas ballonnee на месте</p> <p>3. Sissonne ouvert на 45° в маленьких позах с продвижением</p> <p>4. Sissonne ferme в позах</p> <p>5. Entrechat - quatre</p> <p>6. Royale</p> <p>7. Тур в воздухе</p>	8	ОК 2, 8, ПК 1.6, 1.7
<b>35-36</b>	<b>Контрольный урок</b>	<b>2</b>	ОК 2, 8, ПК 1.6, 1.7
	Всего за I курс	36ч	
	<b>II курс</b>		
1-14 Экзерсис у палки	<p>1. Battement fondu на 90°</p> <p>2. Battement soutenu на 90°</p> <p>3. Battement double frappe с поворотом на 1/4 и 1/2 круга</p> <p>4. Rond de jamb en l'air en dehors et en dedans с plie - releve et releve на полупальцы</p> <p>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</p> <p>6. Demi и grand rond de jambe developpe на полупальцах en face и из позы в позу</p> <p>7. Grand battement jete developpe («мягкие батманы»)</p> <p>8. Половина tour en dehors et en dedans с plie - releve с ногой, вытянутой вперед или назад на 45°</p> <p>9. Полуоборот en dehors et en dedans с вытянутой ногой вперед и назад на 45°: - на полупальцах - с plie - releve</p>	14	ОК 2, 8, ПК 1.6, 1.7

	<p>10. Battement developpe с медленным поворотом с ногой, открытой вперёд и назад</p> <p>11. Flic - flac</p> <p>12. Battement developpe ballotte</p> <p>13. Battement developpe tombe, заканчивая носком в пол</p> <p>14. Grand battement jete:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на полупальцах</li> <li>- passe на 90°</li> </ul>		
15-16	Контрольный урок	2	ОК 2, 4, 8, ПК 1.6, 1.7
17- 24 Экзерсис на середине зала	<p>1. Temps lie на 90° на всей стопе</p> <p>2. Battement tendu en tournant по 1/2 круга</p> <p>3. Battement tendu jete en tournant по 1/2 круга</p> <p>4. Rond de jambe par terre en tournant на 1/2 круга</p> <p>5. Tour lent en dehors et en dedans:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в больших позах</li> <li>- из позы в позу через passe на 90°</li> </ul> <p>7. Grand battement jete developpe («мягкие батманы»)</p> <p>8. Тур en dehors с V позиции по 1 подряд (4-6)</p> <p>9. Grand rond de jambe developpe en dehors et en dedans</p> <p>10. Grand battement balance в сторону (на II позицию) с отходом назад и вперёд</p> <p>12. Grand battement jete passe на 90°</p> <p>13. Подготовительные упражнения к турам в больших позах</p> <p>14. Battement developpe ballotte</p> <p>15. Тур en dedans с coupe - шага по прямой и по диагонали (тур – 15 pique, 4-8)</p> <p>16. Тур en dehors с degage по прямой и по диагонали (4-8)</p> <p>17. Tours chainees (8-12)</p>	8	ОК 2, ,4,8 ПК 1.6, 1.7
25-34 Прыжки (Allegro)	<p>Pas ballonnee с продвижением</p> <p>2. Sissonne tombe en face и в позах</p> <p>3. Temps lie saute</p> <p>4. Pas jete с продвижением с ногой на 45°</p> <p>5. Grand sissonne ouvert (без продвижения)</p> <p>6. Pas echappe battu с окончанием на одну ногу</p> <p>7. Pas assemble battu</p> <p>8. Pas echappe battu с усложнённой заноской</p> <p>9. Pas assemble с продвижением с приёмов: pas glissade, coupe – шаг</p>	10	ОК 2, 4, 8 ПК 1.6, 1.7

	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 7. Pas cabriole на 45°		
35-36	<b>Контрольный урок</b>	<b>2</b>	ОК 2, 4, 8 ПК 1.6, 1.7
	<b>Всего за 2 курс</b>	<b>36</b>	
	<b>Итого за весь курс</b>	<b>72</b>	

### **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
<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>•осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за режимами физической нагрузки;</li><li>•соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;</li><li>•использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения.</li></ul>	Контроль знаний проводится в виде контрольных уроков