

Министерство культуры Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Нижегородское театральное
училище (колледж) имени Е.А. Евстигнеева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02. Тренаж классического танца

Специальность 52.02.01 Искусство балета

углубленной подготовки

Нижегород
2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета ОП.02. Тренаж классического танца разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО), с учетом Рабочей программы воспитания по специальности 52.02.01 Искусство балета.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородское театральное училище (колледж) имени Е.А. Евстигнеева»

Разработчик:

Толстухина Т.В., преподаватель высшей квалификационной категории.

Оглавление

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	3
ОП.02. ТРЕНАЖ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА	3
(базовый уровень)	Error! Bookmark not defined.
1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:	3
1.2. Цель:	3
1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.....	4
1.4. Основные виды учебных занятий:	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОП.02. ТРЕНАЖ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА	5
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Тематический план	5
2.3. Содержание дисциплины ОП.02. Тренаж классического танца	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	14
3.2 Информационное обеспечение обучения	14
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	14
ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
5.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	15
студентам по выполнению самостоятельной работы	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02. ТРЕНАЖ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ОП.02 Тренаж классического танца относится к общепрофессиональным, изучается на базовом уровне.

1.2. Цель:

подготовка студентов к самостоятельной методической, практической работе в сфере танцевального искусства.

Задачи учебного предмета:

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности в рамках интегрированной образовательной программы в области искусств по специальности искусство балета.

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Освоение содержания дисциплины «Тренаж классического танца» обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов

Формулировка личностных результатов	Код личностных результатов
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8

Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

В результате освоения учебного предмета студент *должен уметь*:

- создавать 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 режима 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 результате освоения учебного предмета студент *должен знать*:

- роль тренажа классического 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.

По окончании изучения предмета, выпускник должен овладеть следующей компетенцией:

Код компетенции	Наименование результата обучения
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 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ПК 1.6.	Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 193 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 129 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 64 часа;

Форма итоговой аттестации – дифференцированный зачет.

1.4. Основные виды учебных занятий: практические занятия.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОП.02. ТРЕНАЖ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	193
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	129
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	64
Итоговая аттестация в форме дифф. зачета	

2.2 Тематический план

п/н	Наименование темы	Кол – во часов
	1 курс I семестр	15
1.	Лежа на полу, demi grand plié.	2
2.	Упражнение «Лягушка».	2
3.	Упражнения на выворотность.	2
4.	Упражнение «Складочка».	2
5.	Упражнение «Книжка».	2
6.	Упражнение «Волна».	2
7.	Упражнение «Корзиночка».	2
8.	Упражнение «Кошечка - Собачка».	1
	1 курс II семестр	21
1.	Упражнение «Цифры».	2
2.	«Маятник» двумя вытянутыми ногами.	2
3.	«Книжка» вертикально в более быстром темпе.	2
4.	«Уголок» из положения лежа с удержанием до 30 сек.	2
5.	Упражнение «Самолёт».	2
6.	Упражнение «Лодочка».	2
7.	Шпагаты.	2
8.	Сидя на поперечном «шпагате», повороты тазобедренного сустава.	2
9.	Relevé на пальцах в VI позиции.	2
10.	Упражнение «острый ход» на пальцах.	2
11.	Упражнение «нажим на полупалец».	1
	2 курс III семестр	14
1.	Relevé на пальцах.	2
2.	«Лягушка» на животе.	2
3.	Упражнение «Ход гусеница».	2
4.	Повторение элементов пальцевой техники.	4
5.	«Многоскоки у палки».	2
6.	«Березка» с перегибами под лопаточной частью.	2
7.	Упражнение «Хвост скорпиона».	2
	2 курс IV семестр	21
1.	Развитие устойчивости.	2
2.	Упражнения на развитие прыжка.	2
3.	Элементы на развитие координации.	2
4.	Развитие эластичности и мягкости корпуса.	2
5.	Экзерсис на полу.	2
6.	Упражнения на развитие тазобедренного сустава.	2

7.	Упражнения на развитие стоп.	2
8.	Упражнения для укрепления голеностопного сустава.	2
9.	Упражнения на устойчивость.	2
10.	Элементы на развитие координации.	2
11.	Комплекс упражнений на развитие шага	1
	3 курс V семестр	28
1.	Комплекс упражнений по методике Б. Князева	2
2.	Battement tendu: комплекс	2
3.	Силовые упражнения для мышц спины.	2
4.	Силовые упражнения для мышц живота.	2
5.	Упражнения на развитие прыжка.	2
6.	Переход в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый	2
7.	Комплекс упражнений на гибкость	2
8.	Элементы на развитие координации.	2
9.	Выполнение групп движений у станка и на середине зала.	2
10.	Упражнения на супинацию, пронацию.	2
11.	Упражнения на полу.	2
12.	Упражнения на укрепление мышц ног.	2
13.	Упражнения на развитие шага	2
14.	Упражнения на растягивание, развитие гибкости и выворотности (у станка).	2
	3 курс VI семестр	30
1.	Упражнения на полу.	2
2.	Упражнения на растягивание, развитие гибкости и выворотности.	2
3.	Комплекс упражнений на гибкость	2
4.	Силовые упражнения для мышц живота	2
5.	Силовые упражнения для мышц спины	2
6.	Упражнения на развитие шага	2
7.	Экзерсис на полу.	2
8.	Упражнения на выворотность.	2
9.	Упражнения на силу мышц стоп.	2
10.	Упражнения на правильную постановку корпуса.	2
11.	Развитие эластичности и мягкости корпуса.	2
12.	Упражнения на устойчивость.	2
13.	Упражнения на координацию движений.	2
14.	Выполнение групп движений у станка и на середине зала.	2
	Дифф. зачет	2
	Всего	129

2.3. Содержание дисциплины ОП.02. Тренаж классического танца

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1 курс I семестр		15	
Тема 1. Лежа на полу, demi grand plié.	Правила соблюдения техники безопасности при выполнении. Лежа на полу, demi grand plié	2	2
Тема 2. Упражнение «Лягушка».	Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу «Лягушка» с наклоном вперед. «Лягушка» на животе. Отведение и приведение бедра, не отрывая икры от пола	2	2
Тема 3. Упражнения на выворотность.	Grand rond с последующим fouetté. Сидя на полу: промахнуть правой ногой назад полный круг до положения шпагата с левой ноги. Затем исполнить переход fouettes в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый, через поперечный шпагат, без отрыва от пола тазовых костей.	2	2
Тема 4. Упражнение «Складочка»	«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы. «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.	2	2
Тема 5. Упражнение «Книжка».	«Книжка» (вертикальная складка) по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны.	2	2
Тема 6. Упражнение «Волна».	Выполнение упражнения «Волна» (вперед и обратно, боковая).	2	2
Тема 7. Упражнение «Корзиночка».	«Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).	2	2
Тема 8. Упражнение «Кошечка - Собачка».	Встать на колени, упор руками в пол, спину прогнуть голову поднять вверх, спину выгнуть, голову опустить вниз.	1	2

		1 курс II семестр	21	
Тема 1. Упражнение «Цифры»	«Цифры»: поднять ноги от пола под углом 45°, лежа на спине. Вырисовывать цифры от 1-10 и обратно.	2	2	
Тема 2. «Маятник» двумя вытянутыми ногами	Выполнение упражнения «Маятник» двумя вытянутыми ногами полукруг от пола до пола.	2	2	
Тема 3. «Книжка» вертикально в более быстром темпе	«Книжка» (вертикальная складка) по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны.	2	2	
Тема 4. «Уголок» из положения лежа с удержанием до 30 сек.	Стойка на лопатках без поддержки под спину. Лежа на спине battement relevé lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию.	2	2	
Тема 5. Упражнение «Самолёт».	«Самолёт». Из положения - лёжа на животе, одновременное подъём и опускание ног и туловища	2	2	
Тема 6. Упражнение «Лодочка».	«Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно	2	2	
Тема 7. Шпагаты.	Шпагаты: поперечный, на правую, на левую ногу. Шпагаты с высоты стула	2	2	
Тема 8. Сидя на поперечном «шпагате», повороты тазобедренного сустава	Сидя на поперечном «шпагате», повороты тазобедренного сустава до выхода на правый и левый шпагат, наклоны корпуса: вперед направо налево.	2	2	
Тема 9. Relevé на пальцах в VI позиции.	Relevé на пальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку). Переходы с полупальца на палец на двух ногах и поочередно. С перекатом через ребро пятка пуанта. Повороты в тазобедренном суставе из VI в I позицию и обратно.	2	2	
Тема 10. Упражнение «острый ход» на пальцах.	«Острый ход» на пальцах (выворотной, не выворотной). «Нажим на полупалец» - переход из вытянутой стопы в пуантах на полу (положение вперед, назад и в сторону) в положение полупалец.	2	2	
Тема 11. Упражнение «нажим на полупалец».	Переход из вытянутой стопы в пуантах на полу (положение вперед, назад и в сторону) в положение полупалец.	1	2	
		2 курс III семестр	14	
Тема 1. Relevé на пальцы.	Relevé на пальцы в мягкой обуви. Relevé из отрицательного угла на полупалец (на возвышенность) «Ступенька» Элементы работы стопы на отведение-приведение «Птичка» с балетной резиной. упражнения на цепкость пальцев ноги и укрепление латеральных мышц стопы «ползунок».	2	2	
Тема 2. «Лягушка» на животе.	Отведение и приведение бедра, не отрывая икры от пола. Сидя, без опоры: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить за пятку стопу руками так, чтобы	2	2	

	сохранялась 1 позиция, согнуть-разогнуть, поднять и опустить.		
Тема 3. Упражнение «Ход гусеница».	Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лёжа». При этом стараться удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.	2	2
Тема 4. Повторение элементов пальцевой техники.	Relevé на пальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку). Переходы с полупальца на палец на двух ногах и поочередно. С перекатом через ребро пятка пуанта. Повороты в тазобедренном суставе из VI в I позицию и обратно.	2	2
Тема 5. «Многоскоки у палки».	«Многоскоки у палки» мелкие толчковые прыжки с быстрого толчка и многоскоки, основанные на программных элементах классического танца: ouvert, ballonné, fermé; все виды заносок по данному году обучения; Pas echappé, temps levé, temps sauté у палки. На двух, на одной. Pas jeté.	2	2
Тема 6. «Березка» с перегибами под лопаточной частью.	«Березка» с перегибами под лопаточной частью. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем корпуса до 90°. Партнер придерживает за колени. (50 раз) (руки за головой, ноги в выворотном положении наклоны от лопаток в бок).	2	2
Тема 7. Упражнение «Хвост скорпиона».	«Хвост скорпиона». Бросок ноги из положения лежа на животе с касанием противоположной кисти руки.	2	2
	2 курс IV семестр	21	
Тема 1. Развитие устойчивости.	Развитие баланса, (16 тактов). Relevé, с различным положением работающей ноги (cou-de-pied, arabesques и т.д) с последующей длительной фиксацией позы на полупальцах	2	2
Тема 2. Упражнения на развитие прыжка.	Temps sauté у палки. На двух, на одной. Pas jeté. «Многоскоки у палки» мелкие толчковые прыжки с быстрого толчка и многоскоки, основанные на программных элементах классического танца: ouvert, ballonné, fermé; все виды заносок по данному году обучения; Pas echappé, temps levé.	2	2
Тема 3. Элементы на развитие координации.	Фигурные перестроения на полупальцах и пальцах в различных стилистических и темповых вариантах (вальс, полька, полонез и пр.). «Улитка», «Змейка», «Колонна» (1-4-6-8), «Ворота», «Гребень» («Прочес»). «Круг» - «Восьмерка», «Звездочки».	2	2
Тема 4. Развитие эластичности и мягкости корпуса.	Работа над эластичностью плечевого сустава: прокрутки плечевого сустава вперед и назад – полный круг через голову. Касание рук о пол сцепленных за спиной в складке. «Волны» корпусом и отдельно – руками. Различные Port de bras в корпусе основанные на программных элементах классического танца.	2	2

Тема 5. Экзерсис на полу.	Правила соблюдения техники безопасности при выполнении тренажа. Battement tendu: комплекс с увеличением объема и темпа. Battement relevé lent на 45° и на 90° с I и с V позиции в сторону, вперед, назад. Grand battement jeté с I и V позиции с захватом кистью стопы у головы (вперед, в сторону, назад).	2	2
Тема 6. Упражнения на развитие тазобедренного сустава.	Переход в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый через поперечный шпагат без отрыва от пола тазовых костей. Rond de jambe par terre махом (en dehors и en dedans): из положения сидя обе ноги вытянуть вперед. промахнуть правой ногой назад полный круг до положения шпагата с левой ноги. Тоже промахнуть обратно. Grand Rond с последующим fouetté. Сидя на полу: промахнуть правой ногой назад полный круг до положения шпагата с левой ноги. Затем исполнить переход fouettés в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый через поперечный шпагат без отрыва от пола тазовых костей.	2	2
Тема 4. Упражнения на развитие стоп	Суфинация – пронация ноги на 45-90°, а также при захвате рукой на уровне головы. Поворот fouetté с ногой, лежащей на палке с пронацией работающей ноги на основных фазах движения. Работа над эластичностью плечевого сустава: прокрутки, складка с касанием рук полом за головой (руки в замке за спиной)	2	2
Тема 8. Упражнения для укрепления голеностопного сустава.	Элементы работы стопы на отведение-приведение «Птичка» с балетной резиной. упражнения на цепкость пальцев ноги и укрепление лотеральных мышц стопы «ползунок». Relevé на пальцы в мягкой обуви. Relevé из отрицательного угла на полупалец (на возвышенность) «Ступенька»	2	2
Тема 9. Упражнения на устойчивость.	Стоя на колене, relevé lent на 45° и на 90° в сторону, вперед, назад. Rond на на 45° и на 90° (en dehors и en dedans). Развитие баланса, (16 тактов) с изменением положения корпуса и позы, сохраняя апломб. Relevé, с различным положением работающей ноги (sou-de-pied, arabesques и т.д) с последующей длительной фиксацией позы на полупальцах.	2	2
Тема 11. Элементы на развитие координации.	Сложные темпо-ритмические комбинации у палки на середине, основанные на программе классического танца данного года обучения. Комбинации на изменение траектории движения, основанные на программе классического танца данного года обучения. Сложные темпо-ритмические комбинации на пальцах и в разделе allegro, основанные на программе классического танца данного года обучения.	2	2
Тема 7. Комплекс упражнений на развитие шага	Переход в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый, через поперечный шпагат, без отрыва от пола тазовых костей. Касание рук о пол, сцепленных за спиной в складке. «Волны» корпусом и отдельно – руками.	2	2

	3 курс V семестр	28	
Тема 1. Комплекс упражнений по методике Б. Князева	Выполнение комплекса упражнений, для введения организма в физическую форму после каникул по методике Б. Князева	2	2
Тема 2. Battements tendus: комплекс	Battements tendus: с I позиции в сторону, вперед, назад.	2	2
Тема 3. Силовые упражнения для мышц спины.	«Березка» с перегибами под лопаточной частью. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем корпуса до 90°. Партнер придерживает за колени. (50 раз) (руки за головой, ноги в выворотном положении наклоны от лопаток в бок). «Хвост скорпиона». Бросок ноги из положения лежа, на животе, с касанием противоположной кисти руки.	2	2
Тема 4. Силовые упражнения для мышц живота.	Упражнения на нижний отдел пресса («Цифры», заноски, под углом 45°) Упражнения на косые мышцы пресса. Упражнения на мышцы диафрагмы.	2	2
Тема 5. Упражнения на развитие прыжка.	Выполнение комплекса упражнений.	2	2
Тема 6. Переход в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый	Переход в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый через поперечный шпагат без отрыва от пола тазовых костей. Rond de jambe par terre махом (en dehors и en dedans): из положения сидя обе ноги вытянуть вперед. промахнуть правой ногой назад полный круг до положения шпагата с левой ноги. Тоже промахнуть обратно. Grand rond с последующим fouetté. Сидя на полу: промахнуть правой ногой назад полный круг до положения шпагата с левой ноги. Затем исполнить переход fouettés в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый через поперечный шпагат без отрыва от пола тазовых костей.	2	2
Тема 7. Комплекс упражнений на гибкость	Правила соблюдения требований безопасности при выполнении тренажа классического танца. Выполнение комплекса упражнений.	2	2
Тема 8. Элементы на развитие координации.	Сложные темпо-ритмические комбинации у палки на середине, основанные на программе классического танца данного года обучения. Комбинации на изменение траектории движения, основанные на программе классического танца данного года обучения. Сложные темпо-ритмические комбинации на пальцах и в разделе allegro, основанные на программе классического танца данного года обучения	2	2
Тема 9. Выполнение групп движений у станка и на середине зала.	Индивидуальный комплекс движений, подобранный по анатомо-физиологическому принципу с учетом индивидуальных особенностей	2	2
Тема 10. Упражнения на супинацию, пронацию.	Супинация – пронация ноги на 45-90°, а также при захвате рукой на уровне головы. Поворот fouettés с ногой лежащей на палке с пронацией работающей ноги на основных фазах движения. Работа над эластичностью плечевого сустава: прокрутки, складка с касанием рук полом за головой (руки в замке)	2	2

Тема 11. Упражнения на полу.	Правила соблюдения техники безопасности при выполнении тренажа. Battements tendus: комплекс с увеличением объема и темпа. Battements relevés lents на 45 ⁰ и на 90 ⁰ с I и с V позиции в сторону, вперед, назад. Grands battements jetés с I и V позиции с захватом кистью стопы у головы (вперед, в сторону, назад)	2	2
Тема 12. Упражнения на укрепление мышц ног.	Rond de jambe par terre махом (en dehors и en dedans): из положения сидя обе ноги вытянуть вперед, промахнуть правой ногой назад полный круг до положения шпагата с левой ноги. Тоже промахнуть обратно.	2	2
Тема 13. Упражнения на развитие шага	Выполнение комплекса упражнений на развитие шага (на основе пройденного материала).	2	2
Тема 14. Упражнения на растягивание, развитие гибкости и выворотности (у станка).	Переход в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый, через поперечный шпагат, без отрыва от пола тазовых костей. Касание рук о пол, сцепленных за спиной в складке. «Волны» корпусом и отдельно – руками.	2	2
3 курс VI семестр		30	
Тема 1. Упражнения на полу.	Правила соблюдения техники безопасности при выполнении тренажа. Battements tendus: комплекс с увеличением объема и темпа. Battements relevés lents на 45 ⁰ и на 90 ⁰ с I и с V позиции в сторону, вперед, назад. Grands battements jetés с I и V позиции с захватом кистью стопы у головы (вперед, в сторону, назад).	2	2
Тема 2. Упражнения на растягивание, развитие гибкости и выворотности.	Переход в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый, через поперечный шпагат, без отрыва от пола тазовых костей. Касание рук о пол сцепленных за спиной в складке. «Волны» корпусом и отдельно – руками.	2	2
Тема 3. Комплекс упражнений на гибкость	Правила соблюдения требований безопасности при выполнении тренажа классического танца. Выполнение комплекса упражнений.	2	2
Тема 4. Силовые упражнения для мышц живота.	Упражнения на нижний отдел пресса («Цифры», заноски, под углом 45 ⁰) Упражнения на косые мышцы пресса. Упражнения на мышцы диафрагмы.	2	2
Тема 5. Силовые упражнения для мышц спины.	«Березка» с перегибами под лопаточной частью. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем корпуса до 90 ⁰ . Партнер придерживает за колени. (50 раз) (руки за головой, ноги в выворотном положении наклоны от лопаток в бок). «Хвост скорпиона». Бросок ноги из положения лежа, на животе, с касанием противоположной кисти руки.	2	2
Тема 6. Упражнения на развитие шага	Выполнение комплекса упражнений на развитие шага (на основе пройденного материала)	2	2
Тема 7. Экзерсис на полу.	Правила соблюдения техники безопасности при выполнении тренажа. Battements tendus: комплекс с увеличением объема и темпа. Battements relevés lents на 45 ⁰ и на 90 ⁰ с I и с V позиции в сторону, вперед, назад. Grands battements jetés с I и V	2	2

	позиции с захватом кистью стопы у головы (вперед, в сторону, назад).		
Тема 8. Упражнения на выворотность.	Grand rond с последующим fouetté. Сидя на полу: промахнуть правой ногой назад полный круг до положения шпагата с левой ноги. Затем исполнить переход fouettés в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый, через поперечный шпагат, без отрыва от пола тазовых костей.	2	2
Тема 9. Упражнения на силу мышц стоп.	Медленное relevé на полупальцы и апломб до 30 сек. Во всех позициях: а) на середине; б) с положением ноги на passé (лицом к станку и на середине). Relevé на пальцы в мягкой обуви у станка. Различные переходы на cou –de-pied из 5 и 1 позиций. Различные варианты rond с работой стопы на малой амплитуде движения.	2	2
Тема 10. Упражнения на правильную постановку корпуса.	Различные port de bras в корпусе основанные на программных элементах классического танца.	2	2
Тема 11. Развитие эластичности и мягкости корпуса	Работа над эластичностью плечевого сустава: прокрутки плечевого сустава вперед и назад – полный круг через голову. Касание рук о пол сцепленных за спиной в складке. «Волны» корпусом и отдельно – руками. Различные port de bras в корпусе основанные на программных элементах классического танца.	2	2
Тема 12. Упражнения на устойчивость.	Стоя на колене, relevés lents на 45 ⁰ и на 90 ⁰ в сторону, вперед, назад. rond на на 45 ⁰ и на 90 ⁰ (en dehors и en dedans). Развитие баланса, (16 тактов) с изменением положения корпуса и позы, сохраняя апломб. Relevé, с различным положением работающей ноги (cou-de-pied, arabesques и т.д) с последующей длительной фиксацией позы на полупальцах.	2	2
Тема 13. Упражнения на координацию движений.	Сложные темпо-ритмические комбинации у палки на середине, основанные на программе классического танца данного года обучения. Комбинации на изменение траектории движения, основанные на программе классического танца данного года обучения. Сложные темпо-ритмические комбинации на пальцах и в разделе allegro, основанные на программе классического танца данного года обучения.	2	2
Тема 14. Выполнение групп движений у станка и на середине зала.	Индивидуальный комплекс движений, подобранный по анатомо-физиологическому принципу с учетом индивидуальных особенностей.	2	2
Тема 15. Дифф. зачет		1	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

балетный зал площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющий пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;

музыкальный инструмент (фортепиано) в балетном классе; помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал); костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений; раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Базарова, Н. П. Азбука классического танца [Текст] / Н. П. Базарова, В. П. Мей. - Санкт-Петербург: Лань, 2006. - 240 с.
2. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. - Санкт-Петербург-Москва: Лань, 2007. - 192 с.
3. Звездочкин, В. А. Классический танец [Текст] / В. А. Звездочкин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. - 416 с.
4. Нарская, Т. Б. Классический танец [Текст]: учеб.метод.пособие / Т. Б. Нарская. - Челябинск : ЧГАКИ, 2005. - 154 с.
5. Тарасов, Н. И. Классический танец: Школа мужского исполнительства [Текст] /Н. И. Тарасов. - Санкт-Петербург - Москва: Лань, 2005. - 512 с.

Дополнительная литература:

1. Базарова, Н. П. Азбука классического танца [Текст] / Н. П. Базарова, В. П. Мей. - Санкт-Петербург: Лань, 2006. - 240 с.
2. Базарова, Н. П. Классический танец [Текст] / Н. П. Базарова. - Ленинград: Искусство, 1975. - 184 с.
3. 1. Балет [Текст]: энцикл. / гл. ред. Ю. Н. Григорович. - Москва: Сов. энцикл., 1981. - 623 с.2. Блок, Л. Д. Классический танец: История и современность [Текст] / Л. Д. Блок. - Москва: Искусство, 1987. - 556 с.
4. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. - Санкт-Петербург-Москва: Лань, 2007. - 192 с.

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
- создавать 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 режима физической нагрузки;	Оценка результатов выполнения практической работы. Оценка в рамках текущего контроля результатов, выполнения индивидуальных

<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>контрольных заданий.</p>
<p>Знания</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - роль тренажа классического танца и физической культуры в формировании здорового образа жизни; - требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося; - основы формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств. 	<p>Оценка за устный индивидуальный опрос Тестирование.</p>

5.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ студентам по выполнению самостоятельной работы

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению, но с учетом рекомендаций преподавателя. Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и владениям обучаемых. Обязательно следует помнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочного занятия, а затем – приступать к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном рабочей программой дисциплины

Самостоятельная работа N 1. Тема «Источники изучения дисциплины»

Цель работы: освоить основы теории классического танца.

Задание и методика выполнения: составить список литературных источников, необходимых для успешного освоения программного материала по классическому танцу. В рабочих тетрадях составить список нормативных документов, учебных пособий, методических разработок. В тексте использовать маркеры. Проиллюстрировать списки сканированными обложками и оглавлениями.

Самостоятельная работа N 2 (и все последующие) Тема «Составление учебных комбинаций согласно году обучения»

Цель работы: развить умение составления учебных комбинаций.

Задание и методика выполнения: на основе материала, пройденного на практических занятиях и, изучив назначение движения и его методическое исполнение, составить учебную комбинацию с учетом года обучения и физической подготовки исполнителя. Продемонстрировать комбинацию можно личным показом, либо предоставить запись в рабочей тетради.