

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**УПО.08.02 Тренаж классического танца**

Специальность 52.02.01 Искусство балета

углубленной подготовки

Нижегород

2021 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета УПО.08.02 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	3
УПО.08.02 ТРЕНАЖ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА.....	3
(базовый уровень) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:</b> .....	<b>3</b>
<b>1.2. Цель</b> .....	<b>3</b>
<b>1.3. Планируемые результаты</b>	
<b>1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета.....</b>	<b>5</b>
<b>1.5. Основные виды учебных занятий:.....</b>	<b>5</b>
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УПО.08.02 ТРЕНАЖ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА	6
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы.....	6
2.2 Тематический план .....	6
2.3. Содержание учебного предмета УПО.08.02 Тренаж классического танца...	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	22
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	22
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	22
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ .....	22
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	22
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....	23
студентам по выполнению самостоятельной работы .....	23

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА УПО.08.02 ТРЕНАЖ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

**1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебный предмет УПО.08 02. Тренаж классического танца входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», изучается на базовом уровне.

**1.2. Цель:** подготовка учащихся к самостоятельной методической, практической работе в сфере танцевального искусства.

**Задачи учебного предмета:**

развитие двигательной активности учащихся, 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 предмета**

Освоение содержания учебного предмета «Тренаж классического танца» обеспечивает достижение учащимися следующих метапредметных результатов (М.00) и предметных результатов (П.00):

Код М, П	Формулировка результатов
М.01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
М.02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
М.03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
М.04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
М.05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
М.06	Умение определять назначение и функции различных социальных институтов
М.07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
М.08	Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
М.09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

П.01	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
П.02	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
П.03	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов, активное применение их в профессионально-прикладной сфере.
П.04	Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии личностных результатов

<b>Формулировка личностных результатов</b>	<b>Код личностных результатов</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	<b>ЛР 1</b>
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	<b>ЛР 2</b>
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	<b>ЛР 3</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	<b>ЛР 4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
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	<b>ЛР 8</b>
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	<b>ЛР 9</b>

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 учащийся *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 учащийся *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 10.	Использовать в профессиональной деятельности личностные, метапредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.
ПК 1.6.	Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 449 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 299 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 150 часов;

Форма итоговой аттестации – дифференцированный зачет.

#### 1.5. Основные виды учебных занятий: практические занятия.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УПО.08.02 ТРЕНАЖ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	449
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	299
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	150
Итоговая аттестация в форме дифф. зачета	

### 2.2 Тематический план

п/п	Наименование темы	Кол – во часов
	<b>1 класс 1 семестр</b>	<b>30</b>
1.	Упражнения для стоп. Шаги.	2
2.	Упражнения для стоп сидя на полу.	2
3.	Упражнения для стоп лежа на полу.	2
4.	Упражнения на выворотность сидя на полу.	2
5.	Упражнения на выворотность лежа на спине.	2
6.	Упражнения на выворотность лежа на животе.	2
7.	«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	2
8.	«Складочка» по I позиции.	2
9.	«Страус» из положения упор присев.	2
10.	Развитие гибкости вперед, сидя на полу.	2
11.	Упражнение «Колечко» назад.	2
12.	Упражнение «Аленушка».	2
13.	Упражнение «Кошка».	2
14.	Развитие гибкости назад, стоя на коленях.	2
15.	Повторение упражнений.	2
	<b>1 класс 2 семестр</b>	<b>42</b>
1	Упражнения на укрепление мышц пресса.	2
2	Поднятие ног, лежа на спине.	2
3	Стойка на лопатках.	2
4	Упражнение «Цифры».	2
5	Упражнения на укрепление мышц спины «Самолёт».	2
6	Упражнение «Лодочка».	2
7	Отжимание от пола.	2
8	Упражнение «Полуберёзка».	2
9	Упражнение «Берёзка».	2
10	Упражнения на развитие шага, лежа на полу	2
11	Шпагат поперечный.	2
12	Шпагаты на правую, на левую ногу.	2
13	Балетный шаг на высоких полупальцах.	2
14	Упражнение «Круг».	2
15	Упражнение «Восьмерка»	2
16	Упражнение «Улитка».	2
17	Упражнение «Змейка».	2
18	Упражнение «Колонна» (1-4-6-8).	2

19	Упражнение «Ворота».	2
20	Упражнение «Гребень» («Прочес»).	2
21	Различные фигурные перестроения в разных вариантах шага (вальс, галоп, полька, полонез и пр.)	2
<b>2 класс 3 семестр</b>		<b>30</b>
1.	Relevé на полупальцах в VI позиции	2
2.	Разработка «взъема стопы».	2
3.	Relevé на полупальцы	2
4.	«Качалочка» на подъеме	2
5.	«Лягушка» с наклоном вперед	2
6.	Упражнения на выворотность, сидя у стены.	2
7.	Упражнения на выворотность, лежа на спине, «developpé»	2
8.	Упражнения на выворотность, лёжа на спине, подъем ног на 90°	2
9.	Упражнение «Plié с demi-rond».	2
10.	«Уголок» из положения лежа.	2
11.	Стойка на лопатках без поддержки под спину.	2
12.	Лежа на спине battements relevé lent двух ног на 90.	2
13.	Упражнения для пресса.	2
14.	Упражнение в парах: лежа на животе.	2
15.	Упражнение «Ход гусеница».	2
<b>2 класс 4 семестр</b>		<b>42</b>
1.	Упражнение «Кошечка»	2
2.	Упражнение «Корзиночка».	2
3.	Упражнение «Мост».	2
4.	Лежа на полу, battements relevé lent на 90°.	2
5.	Лежа на полу, grand battement jeté по 1 позиции.	2
6.	Упражнение «devloppé» из позы «Лягушка».	2
7.	Упражнение «Grand Rond» на полу.	2
8.	Упражнения на развитие шага.	4
9.	Комплекс упражнений на развитие стоп.	4
10.	Комплекс упражнений на развитие выворотности.	4
11.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	4
12.	Комплекс упражнений на развитие мышц спины.	4
13.	Комплекс упражнений на развитие мышц живота.	4
14.	Комплекс упражнений на развитие шага.	4

<b>3 класс 5 семестр</b>		<b>30</b>
1.	Лежа на полу, demi grand plié.	2
2.	Battements tendus: с I позиции в сторону, вперед, назад.	2
3.	Demi-rond и rond de jambe par terre en dehors и en dedans.	2
4.	Battements retirés sur le cou-de-pied, лежа на боку.	2
5.	Battements relevés lents на 45 <sup>0</sup> и на 90 <sup>0</sup> с I и с V позиции в сторону, вперед, назад.	2
6.	Grands battements jetés с I и V позиции вперед, в сторону, назад.	2
7.	«Лягушка» на животе.	2
8.	Упражнения на выворотность.	4
9.	«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	2
10.	Упражнение «Книжка».	2
11.	Упражнение «Волна» вперед и обратно, боковая.	2
12.	Упражнение «Корзиночка».	2
13.	Упражнение «Кошечка - Собачка».	2

14.	Повторение всех упражнений.	2
	<b>3 класс 6 семестр</b>	<b>42</b>
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.	Упражнения на мышцы диафрагмы	2
6.	«Самолёт». Из положения - лёжа на животе.	2
7.	Упражнения «Лодочка».	2
8.	Подъем корпуса из положения лежа лицом вниз.	2
9.	«Солнышко» в упоре лежа.	2
10.	Лежа на полу, battements relevé lent на 90° по 1 позиции вперед.	2
11.	Лежа на полу, grand battement jeté по 1 позиции вперед.	2
12.	Лежа на спине battements relevé lent двух ног на 90°.	2
13.	Упражнения на развитие шага, сидя на полу.	2
14.	Шпагаты: поперечный, на правую, на левую ногу.	2
15.	Сидя на поперечном «шпагате», повороты тазобедренного сустава.	2
16.	Relevé на пальцах в VI позиции.	2
17.	Переходы с полупальца на палец на двух ногах и поочередно.	2
18.	Повороты в тазобедренном суставе из VI в I позицию и обратно.	2
19.	Упражнение «острый ход» на пальцах.	2
20.	Упражнение «нажим на полупалец».	4
	<b>4 класс 7 семестр</b>	<b>30</b>
1.	Медленное relevé на полупальцы и апломб до 30 сек.	2
2.	Сидя на полу «Plié» с фиксацией рукой стопы в предельно выворотном положении.	2
3.	Relevé на пальцы. Из положения - сидя на пятках.	2
4.	Relevé на пальцы в мягкой обуви у станка.	2
5.	«Лягушка» на животе.	2
6.	Шпагаты с высоты стула.	2
7.	Лёжа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	2
8.	Лёжа на животе поза «attitude» через ронд со стороны.	2
9.	Temps sauté у палки. На двух, на одной.	2
10.	Pas jeté.	2
11.	«Многоскоки у палки».	2
12.	«Березка» с перегибами под лопаточной частью.	2
13.	Упражнение «Хвост скорпиона».	2
14.	Захлест бедер на 90° с последующим удержанием их на этой амплитуде.	4
	<b>4 класс 8 семестр</b>	<b>21</b>
1.	Выход в «мостик» из положения стоя и обратно.	2
2.	Подъем лопаточной части от пола, вместе с руками в положении вперед.	2
3.	Battements relevé lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.	2
4.	Лежа на боку, battement développé правой ногой, с сокращенной стопой.	2
5.	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги.	2
6.	Шпагат с уровня стула на заднюю поверхность бедра.	2



7.	Комплекс упражнений на развитие стоп.	2
8.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	2
9.	Комплекс упражнений на развитие мышц спины.	2
10.	Комплекс упражнений на развитие мышц живота.	2
11.	Комплекс упражнений на развитие шага.	1
	<b>5 класс 9 семестр</b>	<b>15</b>
1.	Комплекс упражнений по методике Б. Князева	2
2.	Battements tendus: комплекс	2
3.	Battements relevés lents на 45 <sup>0</sup> и на 90 <sup>0</sup> с I и с V позиции в сторону, вперед, назад.	2
4.	Grands battements jetés с I и V позиции с захватом кистью стопы у головы.	2
5.	Комплекс упражнений, подобранный с индивидуальным учетом физиологических особенностей.	2
6.	Переход в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый.	2
7.	Rond de jambe par terre махом (en dehors и en dedans).	3
	<b>5 класс 10 семестр</b>	<b>17</b>
1.	«Книжка» (вертикальная складка) по I позиции.	2
2.	«Волна» вперед и обратно, боковая. «Мостики».	2
3.	Комплекс упражнений на гибкость.	2
4.	Силовые упражнения для мышц живота.	4
5.	Силовые упражнения для мышц спины.	4
6.	Упражнения на развитие шага.	2
7.	Дифф. зачет	1
	<b>Всего</b>	<b>299</b>

### 2.3.Содержание учебного предмета УПО.08.02 Тренаж классического танца

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>1 класс 1 семестр</b>		<b>30</b>	
<b>Раздел 1. Вводный курс основных элементов дисциплины</b>			
Тема 1.1. Упражнения для стоп. Шаги.	Правила соблюдения требований безопасности при выполнении тренажа классического танца. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах. Relevé на полупальцах в VI позиции у станка.	2	2
Тема 1.2. Упражнения для стоп сидя на полу.	Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции	2	2
Тема 1.3. Упражнения для стоп лежа на полу.	Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.	2	2
Тема 1.4. Упражнения на выворотность сидя на полу.	Сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.	2	2
Тема 1. 5. Упражнения на выворотность лежа на спине.	Лёжа на спине сохраняя выворотность правая нога занимает выворотное passé не отрывая колена от пола. Затем вернуться в исходное положение, обе ноги сокращаются в стопе и вытягиваются в стопе. Лёжа на спине, правая нога занимает выворотное положение passé, сохраняя выворотность, правая нога раскрывается от колена в сторону на 90. Правая нога возвращается в passé и, скользя пальцами по левой ноге, занимает исходное положение сократить, вытянуть стопы	2	2
Тема 1.6. Упражнения на выворотность лежа на животе.	«Лягушка»: сидя, лежа на спине, лежа на животе.	2	2
Тема 1.7. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	Выполнение упражнения «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы	2	
Тема 1.8. «Складочка» по I позиции.	«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 1.9. «Страус» из положения упор	Из положения упор присев «Страус» (присед, колени вместе, руки	2	2

присев.	опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).		
Тема 1.10. Развитие гибкости вперед, сидя на полу.	Сидя на полу ноги согнуты в коленях, правой рукой взяться за пятку левой ноги. Вытянуть ногу в колене вперед.	2	2
Тема 1.11. Упражнение «Колечко» назад.	«Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.	2	2
Тема 1.12. Упражнение «Аленушка».	Встать упор на коленях мах назад прогнуть спину. Вернуться в исходное положение, повторить с другой ноги.	2	2
Тема 1.13. Упражнение «Кошка».	«Кошка» встать на колени упор руками в пол спину прогнуть голову поднять вверх, спину выгнуть голову опустить вниз.	2	2
Тема 1.14. Развитие гибкости назад	Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.	2	2
Тема 1.15. Повторение упражнений.	Выполнение комплекса упражнений.	2	2
	<b>1 класс 2 семестр</b>	<b>42</b>	2
Тема 1.16. Упражнения на укрепление мышц пресса.	Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз	2	2
Тема 1.17. Поднятие ног, лежа на спине.	Упражнение на пресс	2	2
Тема 1.18. Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках с поддержкой под спину	2	2
Тема 1.19. Упражнение «Цифры».	«Цифры»: поднять ноги от пола под углом 45°, лежа на спине. Вырисовывать цифры от 1-10 и обратно	2	2
Тема 1.20. Упражнения на укрепление мышц спины «Самолёт».	«Самолёт». Из положения - лёжа на животе, одновременное подъём и опускание ног и туловища	2	2
Тема 1.21. Упражнение «Лодочка».	«Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно	2	2
Тема 1.22. Отжимание от пола.	Отжимание от пола	2	2
Тема 1.23. Упражнение «Полуберёзка».	Лечь на спину ноги вытянуть вверх прямые, приподняться на лопатках руки поддерживают спину.	2	2
Тема 1.24. Упражнение «Берёзка».	«Берёзка». Лечь на спину ноги вытянуть вверх прямые, приподняться на лопатках руки поддерживают спину. Опустить прямые ноги на пол за голову. Вернуть ноги в положение «Берёзка» опустить натянутые ноги на пол. Далее «Берёзка» - достать лбом прямые колени	2	2
Тема 1.25. Упражнения на развитие шага, лежа на полу	Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед. Лежа на полу, grand battement jeté по 1 позиции вперед. Лежа на спине	2	2

	battements relevé lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх. Сидя на полу широко развести ноги в сторону вперёд животом лечь на пол руки вытянуть вперёд		
Тема 1.26. Шпагат поперечный	Шпагаты: поперечный, на правую, на левую ноги	2	2
Тема 1.27. Шпагаты на правую, на левую ногу.	Сидя на поперечном «шпагате», повороты тазобедренного сустава до выхода на правый и левый шпагат, наклоны корпуса: вперед направо налево.	2	2
Тема 1.28. Балетный шаг на высоких полупальцах.	Балетный шаг на высоких полупальцах в различных фигурных перестроениях: «Круг», 1-2-4 и различные переходы.	2	2
Тема 1.29. Упражнение «Круг».	Выполнение упражнения «Круг».	2	2
Тема 1.30. Упражнение «Восьмерка»	«Восьмерка». Эта фигура образуется из двух кругов, стоящих рядом. Круги движутся в различные стороны. В определенный момент ведущие одновременно разрывают круги, и участники через одного переходят из одного круга в другой, их общее движение образует рисунок, похожий на цифру «8»	2	2
Тема 1.31. Упражнение «Улитка».	Выполнение упражнения «Улитка».	2	2
Тема 1.32. Упражнение «Змейка».	Выполнение упражнения «Змейка».	2	2
Тема 1.33. Упражнение «Колонна» (1-4-6-8).	Выполнение упражнения «Колонна» (1-4-6-8).	2	2
Тема 1.34. Упражнение «Ворота».	Выполнение упражнения «Ворота».	2	2
Тема 1.35. Упражнение «Гребень» («Прочес»).	Выполнение упражнения «Гребень» («Прочес»).	2	2
Тема 1.36. Различные фигурные перестроения в разных вариантах шага (вальс, галоп, полька, полонез и пр.)	Различные фигурные перестроения в разных вариантах шага (вальс, галоп, полька, полонез и пр.)	2	2
<b>2 класс 3 семестр</b>		<b>30</b>	
<b>Раздел 2. Основы балетного тренажа</b>			
Тема 2.1. Relevé на полупальцах в VI позиции	Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку)	2	2
Тема 2.2. Разработка «взъема стопы».	Разработка «взъема стопы». Стать лицом к станку в выворотную позицию правая нога согнута в колене подъем должен «вывалиться» упираемся пальцами в пол, стараемся вытянуть колено. Повторить с другой ноги	2	2

Тема 2.3. Relevé на полупальцы	Relevé на полупальцы. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.	2	2
Тема 2.4. «Качалочка» на подъеме	«Качалочка на подъеме». Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп	2	2
Тема 2.5. «Лягушка» с наклоном вперед	«Лягушка» с наклоном вперед	2	2
Тема 2.6. Упражнения на выворотность, сидя у стены.	Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.	2	2
Тема 2.7. Упражнения на выворотность, лежа на спине, «développé»	Лёжа на спине, «développé» правая нога занимает положение passé прямое и выворотное, открыть в потолок и медленно опустить ногу в сторону сохраняя выворотность в тазобедренном суставе, опустить прямую ногу вниз. Повторить с другой ноги.	2	2
Тема 2.8. Упражнения на выворотность, лёжа на спине, подъем ног на 90°	Лёжа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	2	2
Тема 2.9. Упражнение «Plié с demi-rond».	«Plié с demi-rond». Лёжа на спине ноги в положение «Лягушки», затем ноги раскрыть в стороны во 2 позицию стопы сократить. Согнуть ноги в коленях положение 2 позиция plié стопы сокращены. Вытянуть колени и стопы. Закрывать ноги в исходное положение.	2	2
Тема 2.10. «Уголок» из положения лежа.	Выполнение упражнения «Уголок» из положения лежа.	2	2
Тема 2.11. Стойка на лопатках без поддержки под спину.	Выполнение стойки на лопатках без поддержки под спину.	2	2
Тема 2.12. Лежа на спине battements relevé lent двух ног на 90°.	Лежа на спине battements relevé lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.	2	2
Тема 2.13. Упражнения для пресса.	Выполнение упражнений для пресса	2	2
Тема 2.14. Упражнение в парах: лежа на животе.	Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание корпуса до 90°. Партнер придерживает за колени. (1-30раз) (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).	2	2
Тема 2.15. Упражнение «Ход гусеница».	«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	2	2

	можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.		
	<b>2 класс 4 семестр</b>	<b>42</b>	
Тема 2.16. Упражнение «Кошечка»	«Кошечка» - из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.	2	2
Тема 2.17. 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 2.18. Упражнение «Мост».	«Мост», стоя на коленях: 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 2.19. Лежа на полу, battements relevé lent на 90°.	Лежа на полу, battements relevé lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях	2	2
Тема 2.20. Лежа на полу, grand battement jeté по 1 позиции.	Лежа на боку, battement développé правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой	2	2
Тема 2.21. Упражнение «développé» из позы «Лягушка».	Выполнение упражнения «développé» из позы «Лягушка». А) Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед. Б) Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу	2	2
Тема 2.22. Упражнение «Grand Rond» на полу.	«Grand Rond» на полу. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке	2	2
Тема 2.23. Упражнения на развитие шага.	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.	4	2
Тема 2.24. Комплекс упражнений на развитие стоп.	Выполнение комплекса упражнений (на основе пройденного материала) .	4	2
Тема 2.25. Комплекс упражнений на развитие выворотности.	Выполнение комплекса упражнений (на основе пройденного материала) .	4	2
Тема 2.26. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Выполнение комплекса упражнений (на основе пройденного материала) .	4	2

Тема 2.27. Комплекс упражнений на развитие мышц спины.	Выполнение комплекса упражнений (на основе пройденного материала).	4	2
Тема 2.28. Комплекс упражнений на развитие мышц живота.	Выполнение комплекса упражнений (на основе пройденного материала).	4	2
Тема 2.29. Комплекс упражнений на развитие шага.	Выполнение комплекса упражнений (на основе пройденного материала).	4	2
<b>3 класс 5 семестр</b>		<b>30</b>	
<b>Раздел 3. Партерная гимнастика по системе Б. Князева.</b>			
Тема 3.1. Лежа на полу, demi grand plié.	Правила соблюдения техники безопасности при выполнении тренажа. Лежа на полу, demi grand plié	2	2
Тема 3.2. Battements tendus: с I позиции в сторону, вперед, назад.	Battements tendus: с I позиции в сторону, вперед, назад.	2	2
Тема 3.3. Demi-rond и rond de jambe par terre en dehors и en dedans.	Demi-rond и rond de jambe par terre en dehors и en dedans	2	2
Тема 3.4. Battements retirés sur le cou-de-pied, лежа на боку.	Battements retirés sur le cou-de-pied, лежа на боку.	2	2
Тема 3.5. Battements relevés lents на 45° и на 90° с I и с V позиции в сторону, вперед, назад.	Battements relevés lents на 45° и на 90° с I и с V позиции в сторону, вперед, назад.	2	2
Тема 3.6. Grands battements jetés с I и V позиции вперед, в сторону, назад.	Grands battements jetés с I и V позиции вперед, в сторону, назад.	2	2
Тема 3.7. «Лягушка» на животе.	«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 стопы руками так, чтобы сохранялась I позицию, согнуть-разогнуть, поднять и опустить.	2	2
Тема 3.8. Упражнения на выворотность.	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.	4	2
Тема 3.9. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	Выполнение упражнения «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	2	2

Тема 3.10. Упражнение «Книжка».	Выполнение упражнения «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 3.11. Упражнение «Волна» вперед и обратно, боковая.	Выполнение упражнения «волна» вперед и обратно, боковая. Лежа на полу, на животе, махи назад, прогнуть спину. Вернуться в исходное положение, повторить с другой ноги.	2	2
Тема 3.12. Упражнение «Корзиночка».	Выполнение упражнения «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 3.13. Упражнение «Кошечка - Собачка».	Выполнение упражнения «Кошечка-Собачка» встать на колени упор руками в пол проскользнуть по полу грудью спину прогнуть голову поднять вверх, спину проскользнуть обратно, выгнуть голову опустить вниз.	2	2
Тема 3.14. Повторение всех упражнений.	Выполнение упражнения «Мостик» с упором на локтях и прогибом на плечевом суставе. Выполнение комплекса упражнений.	2	2
	<b>3 класс 6 семестр</b>	<b>42</b>	
Тема 3.15. Упражнение «Цифры»	Выполнение упражнения «Цифры»: поднять ноги от пола под углом 45°, лежа на спине. Вырисовывать цифры от 1-10 и обратно	2	2
Тема 3.16. «Маятник» двумя вытянутыми ногами	Выполнение упражнения «маятник» двумя вытянутыми ногами полукруг от пола до пола.	2	2
Тема 3.17. «Книжка» вертикально в более быстром темпе	Выполнение упражнения «книжка» вертикально в более быстром темпе	2	2
Тема 3.18. «Уголок» из положения лежа с удержанием до 30 сек.	Выполнение упражнения «Уголок» из положения лежа с удержанием до 30 сек.	2	2
Тема 3.19. Упражнения на мышцы диафрагмы	Упражнения на мышцы диафрагмы	2	2
Тема 3.20. «Самолёт». Из положения - лёжа на животе.	«Самолёт». Из положения - лёжа на животе, одновременное подъём и опускание ног и туловища	2	2
Тема 3.21. Упражнения «Лодочка».	«Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно	2	2
Тема 3.22. Подъем корпуса из положения лежа лицом вниз.	Подъем корпуса из положения лежа лицом вниз и удержание корпуса до 30 сек	2	2
Тема 3.23. «Солнышко» в упоре лежа	«Солнышко» в упоре лежа. Выполнение упражнения «Планка» - 1 мин.	2	2



Тема 3.24. Лежа на полу, battements relevé lent на 90° по 1 позиции вперед.	Лежа на полу, battements relevé lent на 90° по 1 позиции вперед.	2	2
Тема 3.25. Лежа на полу, grand battement jeté по 1 позиции вперед	Лежа на полу, grand battement jeté по 1 позиции вперед	2	2
Тема 3.26. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°.	Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.	2	2
Тема 3.27. Упражнения на развитие шага, сидя на полу.	Сидя на полу широко развести ноги в сторону вперед животом лечь на пол руки вытянуть вперед.	2	2
Тема 3.28. Шпагаты: поперечный, на правую, на левую ногу.	Шпагаты: поперечный, на правую, на левую ноги.	2	2
Тема 3.29. 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 3.30. Relevé на пальцах в VI позиции.	Relevé на пальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку)	2	2
Тема 3.31. Переходы с полупальца на палец на двух ногах и поочередно.	Переходы с полупальца на палец на двух ногах и поочередно. С перекатом через ребро пятка пуанта.	2	2
Тема 3.32. Повороты в тазобедренном суставе из VI в I позицию и обратно.	Повороты в тазобедренном суставе из VI в I позицию и обратно.	2	2
Тема 3.33. Упражнение «острый ход» на пальцах.	Выполнение упражнения «острый ход» на пальцах (выворотно, не выворотно).	2	2
Тема 3.34. Упражнение «нажим на полупалец».	Выполнение упражнения «нажим на полупалец» - переход из вытянутой стопы в пуантах на полу (положение вперед, назад и в сторону) в положение полупалец.	4	2
	<b>4 класс 7 семестр</b>	<b>30</b>	
<b>Раздел 4. Основы балетного тренажа</b>			
Тема 4.1. Медленное relevé на полупальцы и апломб до 30 сек.	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)	2	2
Тема 4.2. Сидя на полу «Plié» с фиксацией рукой стопы в предельно выворотном положении.	Сидя на полу «Plié» с фиксацией рукой стопы в предельно выворотном положении. Сгибание и разгибание ноги как по полу так и на 90° вместе и поочередно.	2	2
Тема 4.3. Relevé на пальцы. Из положения	Relevé на пальцы. Из положения - сидя на пятках. Подняться на пальцы	2	2

- сидя на пятках.	(подъем должен «вывалиться»), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:		
Тема 4.4. Relevé на пальцы в мягкой обуви у станка.	Relevé на пальцы в мягкой обуви у станка.	2	2
Тема 4.5. «Лягушка» на животе.	«Лягушка» на животе, разгибание и сгибание коленного сустава по углом $90^0$ не отрывая голень от пола.	2	2
Тема 4.6. Шпагаты с высоты стула	Шпагаты с высоты стула	2	2
Тема 4.7. Лёжа на спине, подъем ног на $90^0$ по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	Лёжа на спине, подъем ног на $90^0$ по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп	2	2
Тема 4.8. Лёжа на животе поза «attitude» через ронд со стороны.	Лёжа на животе поза «attitude» через ронд со стороны опорная нога занимает положение прямое и выворотное, открыть в потолок и медленно опустить ногу в сторону сохраняя выворотность в тазобедренном суставе, опустить прямую ногу вниз. Повторить с другой ноги	2	2
Тема 4.9. Temps sauté у палки. На двух, на одной.	Выполнение temps sauté у палки. На двух, на одной.	2	2
Тема 4.10. Pas jeté.	Pas jeté.	2	2
Тема 4.11. «Многоскоки у палки»	«Многоскоки у палки» мелкие толчковые прыжки с быстрого толчка и многоступенчатые, основанные на программных элементах классического танца.	2	2
Тема 4.12. «Березка» с перегибами под лопаточной частью.	«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).	2	2
Тема 4.13. Упражнение «Хвост скорпиона».		2	2
Тема 4.14. Захлест бедер на $90^0$ с последующим удержанием их на этой амплитуде.	Захлест бедер на $90^0$ с последующим удержанием их на этой амплитуде.	4	2

<b>4 класс 8 семестр</b>		<b>21</b>	
Тема 4.15. Выход в «мостик» из положения стоя и обратно.	Выход в «мостик» из положения стоя и обратно.	2	2
Тема 4.16. Подъем лопаточной части от пола, вместе с руками в положении вперед.	Подъем лопаточной части от пола, вместе с руками в положении вперед. Из положения вертикальный шпагат.	2	2
Тема 4.17. Battements relevé lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.	Выполнение battements relevé lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях	2	2
Тема 4.18. Лежа на боку, battement développé правой ногой, с сокращенной стопой.	Лежа на боку, battement développé правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой	2	2
Тема 4.19. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги.	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад	2	2
Тема 4.20. Шпагат с уровня стула на заднюю поверхность бедра.	Шпагат с уровня стула на заднюю поверхность бедра.	2	2
Тема 4.21. Комплекс упражнений на развитие стоп.	Выполнение комплекса упражнений (на основе пройденного материала).	2	2
Тема 4.22. Комплекс упражнений на развитие гибкости	Выполнение комплекса упражнений (на основе пройденного материала).	2	2
Тема 4.23. Комплекс упражнений на развитие мышц спины.	Выполнение комплекса упражнений (на основе пройденного материала).	2	2
Тема 4.24. Комплекс упражнений на развитие мышц живота.	Выполнение комплекса упражнений (на основе пройденного материала).	2	2
Тема 4.25. Комплекс упражнений на развитие шага.	Выполнение комплекса упражнений (на основе пройденного материала).	1	2
<b>5 класс 9 семестр</b>		<b>15</b>	
<b>Раздел 5. Партерная гимнастика</b>			
Тема 5.1. Комплекс упражнений по методике Б. Князева	Правила соблюдения техники безопасности при выполнении тренажа. Комплекс упражнений, для введения организма в физическую форму после каникул по методике Б.Князева	2	2
Тема 5.2. Battements tendus: комплекс	Battements tendus: комплекс	2	2
Тема 5.3. Battements relevés lents на 45° и на 90° с I и с V позиции в сторону, вперед,	Battements relevés lents на 45° и на 90° с I и с V позиции в сторону, вперед, назад.	2	2

назад.			
Тема 5.4. Grands battements jetés с I и V позиции с захватом кистью стопы у головы.	Grands battements jetés с I и V позиции с захватом кистью стопы у головы.(вперед, в сторону, назад)	2	2
Тема 5.5. Комплекс упражнений, подобранный с индивидуальным учетом физиологических особенностей.	Выполнение комплекса упражнений, подобранный с индивидуальным учетом физиологических особенностей	2	2
Тема 5.6. 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.	2	2
Тема 5.7. Rond de jambe par terre махом (en dehors и en dedans).	Выполнение 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.	3	2
<b>5 класс 10 семестр</b>		<b>17</b>	
Тема 5.18. «Книжка» (вертикальная складка) по I позиции.	Выполнение упражнения «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 5.19. Волна» вперед и обратно, боковая. «Мостики».	Выполнение упражнения «волна» вперед и обратно, боковая. «Мостики».	2	2
Тема 5.20. Комплекс упражнений на гибкость.	Комплекс упражнений, подобранный с индивидуальным учетом физиологических особенностей.	2	2
Тема 5.21. Силовые упражнения для мышц живота.	«Заноски» лежа на полу: поднять ноги от пола под углом 45°, лежа на спине. Прорабатываем все заноски, в соответствии с программой классического танца 3 года обучения. «Маятник» двумя вытянутыми ногами полукруг от пола до пола. Battements relevés lents на 45° и на 90°отрывая ногу от балетного станка вперед. 10-30 раз с удержанием до 30сек.	4	2
Тема 5.22. Силовые упражнения для мышц спины.	Подъем корпуса из положения лежа, лицом вниз и удержание корпуса до 30 сек. «Хвост скорпиона». Бросок ноги из положения лежа на животе с касанием противоположной кисти руки. Battements relevés lents на 45° и на 90°отрывая ногу от балетного станка назад (подкачки). Подъем корпуса из положения наклон вперед, (одна нога опирается в позу арабеск о стену) от 10-50 раз.	4	2
Тема 5.23. Упражнения на развитие шага.	Шпагаты: поперечный, на правую, на левую ноги со стула. Сидя на	2	2

	поперечном «шпагате», повороты тазобедренного сустава до выхода на правый и левый шпагат		
Дифф. зачет		1	2
	<b>Всего</b>	<b>299</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 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, просмотрный 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:*

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения</b>	
- 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"> <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>	<p>контрольных заданий.</p>
<p><b>Знания</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль тренажа классического 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>Оценка за устный индивидуальный опрос Тестирование.</p>

## 5.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ учащимся 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.