

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)	Error! Bookmark not defined.
1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:	3
1.2. Цель	3
1.3. Планируемые результаты	
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета.....	5
1.5. Основные виды учебных занятий:.....	5
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

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 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
	1 класс 1 семестр	30
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
	1 класс 2 семестр	42
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
2 класс 3 семестр		30
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
2 класс 4 семестр		42
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

3 класс 5 семестр		30
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 ⁰ и на 90 ⁰ 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
	3 класс 6 семестр	42
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
	4 класс 7 семестр	30
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
	4 класс 8 семестр	21
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
	5 класс 9 семестр	15
1.	Комплекс упражнений по методике Б. Князева	2
2.	Battements tendus: комплекс	2
3.	Battements relevés lents на 45 ⁰ и на 90 ⁰ 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
	5 класс 10 семестр	17
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
	Всего	299

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
1 класс 1 семестр		30	
Раздел 1. Вводный курс основных элементов дисциплины			
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
	1 класс 2 семестр	42	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
2 класс 3 семестр		30	
Раздел 2. Основы балетного тренажа			
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. Закрыть 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.		
	2 класс 4 семестр	42	
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
3 класс 5 семестр		30	
Раздел 3. Партерная гимнастика по системе Б. Князева.			
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, вперёд, назад.	Battements tendus: с I позиции в сторону, вперёд, 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
	3 класс 6 семестр	42	
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
	4 класс 7 семестр	30	
<i>Раздел 4. Основы балетного тренажа</i>			
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

4 класс 8 семестр		21	
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
5 класс 9 семестр		15	
Раздел 5. Партерная гимнастика			
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
5 класс 10 семестр		17	
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
	Всего	299	

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, 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:

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
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 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.