

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

Институт физической культуры и спорта
Кафедра хореографического искусства и спортивного танца

Марченкова А. И.

Ф.И.О. автора

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

по дисциплине **«Физическая культура. Элективные курсы по физической культуре»**

для студентов ВлГУ, обучающихся по направлению **52.03.01 Хореографическое искусство**

профиль подготовки **Искусство балетмейстера – репетитора**

ПРАКТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ (ПЕРЕЧЕНЬ ИЗУЧАЕМЫХ ДВИЖЕНИЙ)

1. Пропорциональность телосложения. Специфика пропорций тела в балете.
2. Особенности строения головы и шеи, значение и функции головы в танце.
3. Функциональные профессиональные качества исполнителя.
4. Упражнения, направленные на развитие выворотности с учетом анатомии.
5. Основы обучения дыханию в хореографии.
6. Принципы развития дыхания в процессе занятий классическим танцем.
7. Партерный класс Б. Князева его значение в развитии профессиональных компетенций.
8. Упражнения из партерного класса, исполняемые сидя на полу.
9. Стопа, её эстетические и «рабочие» качества, упражнения для укрепления голеностопа. Понятие «подъём» стопы, приемы развития подъема.
10. Упражнения на полу, направленные на развитие мягкости и гибкости ног.
11. Упражнения на полу для развития танцевального шага.
12. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.
13. Упражнения из партерного класса, исполняемые лежа на животе.
14. Упражнения из партерного класса, исполняемые лежа на спине.
15. Упражнения на развитие подвижности различных отделов позвоночника.
16. Постановка корпуса, ног, рук и головы в экзерсисе у станка и на середине зала.
17. Аапломб, равновесие, устойчивость, их зависимость от положения центра тяжести и площади опоры.
18. Устойчивость на двух ногах на всей стопе в позициях классического танца.
19. Устойчивость на двух ногах на полупальцах в позициях классического танца. Первоначальные навыки координации.
20. Устойчивость на одной ноге на всей стопе у станка и на середине зала.
21. Особенности строения стопы и пальцев необходимые для занятий пальцевой техникой. Постановка стопы на пальцах.
22. Основы пальцевой техники (экзерсис в женском классе лицом к палке).
23. Развитие танцевального шага у станка.

24. Укрепление голеностопов, развитие подъема у станка и на середине.
25. Позы классического танца исполняемые у станка и на середине зала.
26. Технология прыжка: толчок, взлет, завершение.
27. Методика исполнения прыжка, plié, его функции и значимость в allegro.
28. Усложнение сочетаний движений, необходимых для развития координации.
29. Танцевальные шаги, используемые в классическом танце.
30. Упражнения у станка с подъемом на полупальцы.
31. Координация, ритмическая согласованность работы корпуса, рук, ног, головы.
32. Подходы к постановке вращения. Значение и функции головы.
33. Развитие движений классического танца у станка.
34. Устойчивость при исполнении движений на середине зала.
35. Разновидности pas de bougée.
36. Устойчивость в различных позах и поворотах.
37. Соподчиненность классической постановки корпуса развитию техники исполнения.
38. Вращения у станка и на середине зала.
39. Координация при исполнении экзерсиса на пальцах.
40. Упражнения для раздела allegro.
41. Adagio, в структуре урока классического танца первого года обучения в вузе.
42. Разновидности полуповоротов и поворотов.
43. Temps lié и его разновидности исполняемые на всей стопе.
44. Demi-rond de jambe et rond de jambe на 45° и на 90° en dehors et en dedans.
45. Grand rond de jambe на 90°.
46. Танцевальные комбинации с использованием temps levé в позах I и II arabesques; pas de basques (сценическая форма); pas balancé en tournant по 1/4 круга.
47. Значение классического экзерсиса в процессе развития умений и навыков исполнительского мастерства.
48. Система упражнений для развития и укрепления профессиональных (функциональных) данных, разработанная Борисом Князевым как основа для дальнейшего саморазвития и самостоятельного разогрева и подготовки тела к началу урока.
49. Партерный класс (упражнения исполняемые сидя и лежа на полу).

50. Технические и стилистические особенности партерных (стелющихся) прыжков.
51. Комбинации прыжков для раздела *allegro*.
52. Координационная согласованность движений головы, рук, корпуса и ног в прыжках *en tournant*.
53. Воспитание исполнительской памяти, культуры внимания и поведения исполнителя.
54. Формирование мускулатуры посредством регулярных занятий.
55. Развитие эластичности мышечных волокон и их способности к сокращению.
56. Развитие силы.
57. Упражнения для отдельных разделов экзерсиса с применением динамики развития конкретного движения.
58. Активное развитие устойчивости в упражнениях у станка и на середине зала, технические приемы.
59. Вестибулярный аппарат его значение для занятий хореографическими дисциплинами.
60. Приемы развития вестибулярного аппарата на уроках.
61. Приемы и технология исполнения *turs* в больших позах.
62. Усвоение техники заносок.
63. Развитие художественной выразительности.
64. Элевация, баллон, значение рук в «технологии подхвата».
65. Техника исполнения больших прыжков.
66. Развитие устойчивости в процессе освоения движений классического танца. Приемы устойчивости на всей стопе, на полупальцах на двух ногах и на одной.
67. Элементы классического танца, комбинации движений, способствующие развитию пластичности рук и гибкости корпуса при переходе из одной позы в другую.
68. Исполнительская манера русской школы классического танца.
69. Партерный класс (усложненные, комбинированные упражнения).
70. Развитие легкости на основе гибкости, устойчивости, точности движения и безупречной музыкальности.
71. Сильное, четкое, решительное, увлеченное и разнообразное по характеру исполнение комбинаций и хореографических этюдов.
72. Техника вращений разных форм, групп, видов вращательных движений и их разновидностей.

73. Приемы развития усложненной координации на примерах комбинаций у станка и на середине зала.
74. Варианты комбинаций для раздела *allegro* на маленькие, средние и большие прыжки.
75. Комбинации для экзерсиса на пальцах.
76. Эстетичность поз и положений тела.
77. Разновидности вращательных движений *pirouettes, tours, fouettés*.
78. Прыжки малых форм, исполняемые *en tournant*.
79. Устойчивость на пальцах на одной ноге.
80. Мягкость, кантиленность исполнения движений на пальцах.
81. Технические приемы в работе над вращениями.
82. Отличительные особенности темпового и количественного вращений.
83. Часто встречающиеся исполнительские ошибки при исполнении движений в повороте.
84. Движения и позы в повороте на полупальцах.
85. Технические приемы исполнения прыжков с заносками.
86. Исполнение больших прыжков с разных приемов.
87. Разнообразие вариантов завершения прыжка в структуре сложных видов.
88. Роль вспомогательных и связующих движений классического танца в процессе работы по освоению методики исполнения сложных прыжков.
89. Сохранение устойчивости, умение перемещения центра тяжести тела при исполнении различных приемов и подходов к вращениям и прыжкам.
90. Развитие пальцевой техники, разновидности вращательных движений исполняемых на пальцах.
91. Прыжки на пальцах на двух ногах.
92. Элементы индивидуальной техники.
93. Современные технические тенденции русской исполнительской школы классического танца.
94. Нивелирование отклонений природного строения опорно-двигательного аппарата посредством занятий классическим (экзерсисом) танцем (строение ног).
95. Мышцы супинаторы и пронаторы. Косолапость.
96. Персональная программа, направленная на сохранение профессиональной работоспособности.
97. Подходы к корректировке выворотности и шага.

- 98.** Экзерсис у станка на основе общей линии развития комбинированных заданий.
- 99.** Экзерсис на середине зала на основе общей линии развития комбинированных заданий.
- 100.** Комбинации для раздела урока *allegro*, на каждую группу по 3 примера.
- 101.** Комбинации для раздела экзерсис на пальцах.
- 102.** Техника исполнения элементов в мужском танце.
- 103.** Освоение больших прыжков в танцевальных комбинациях.
- 104.** Взаимосвязь телосложения и типа нервной деятельности, проекция на профессиональную деятельность.
- 105.** Нивелирование отклонений природного строения опорно-двигательного аппарата посредством занятий классическим (экзерсисом) танцем (строение спины).
- 106.** Современные стандарты психо-физиологических данных в мужском и женском классическом танце.
- 107.** Приемы самомассажа нижних конечностей.
- 108.** Совершенствование исполнения основных движений классического танца. Работа над комбинированными вращениями.
- 109.** Нарботка техники усложнённых прыжков в чистом виде и комбинированных заданиях.
- 110.** Прыжки на пальцах на одной ноге. Соблюдение техники безопасности при исполнении прыжков на пальцах (на одной ноге).
- 111.** Большая форма *adagio* в мужском классе.
- 112.** Большая форма *adagio* в женском классе.
- 113.** Вращательные движения *pirouettes* на пальцах.
- 114.** Вращательные движения *tours* на пальцах.
- 115.** *Fouettes* в структуре элементов исполняемых на пальцах.
- 116.** Влияние физических, профессионально-хореографических нагрузок на размеры и строение, функционирование органов и систем организма.
- 117.** Развитие исполнительской техники как средства художественной выразительности, артистичности и индивидуальности.
- 118.** Подходы к наработке количества оборотов во вращениях на месте.
- 119.** Комбинированные вращения по кругу.
- 120.** Приобретение профессионального навыка двигаться энергично уверенно, расчетливо и экономно, избегая мышечного перенапряжения.

121. Наиболее распространённые ошибки в исполнении движений в экзерсисе на середине.
122. Реабилитационная программа по восстановлению профессиональной трудоспособности исполнителей.
123. Совершенствование исполнительской техники в экзерсисе у станка.
124. Совершенствование исполнительской техники в экзерсисе на середине зала.
125. Совершенствование исполнительской техники на пальцах.
126. Отработка отдельных частей вариаций из балетов классического наследия, используемых в уроках классического танца.
127. Технология исполнения различных видов усложнённых прыжков в сочетаниях с другими элементами экзерсиса.
128. Разнохарактерные вращения в структуре сложных видов.
129. Оттачивание исполнения связующих и вспомогательных движений.
130. Технические элементы в мужских и женских кодах.
131. Художественная отработка пройденного материала.
132. Нарботка «второго» дыхания, выносливости исполнителя.
133. Работа над самосовершенствованием в процессе урока.
- 134.