

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 САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ**

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**

Владимир, 2016

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ**

Задания для самостоятельных занятий, соответствуют программе дисциплины, включают различные виды и уровни познавательной деятельности.

1. Обзор методических трудов: Базарова Н. П. «Классический танец». Базарова Н. П., Мей В. П. «Азбука классического танца».
2. Изучение структуры изложения методических материалов. В. С. Костровицкая – автор книги «100 уроков классического танца».
3. Отработать комплекс упражнений лежа на полу для подвижности поворота стоп и всей ноги (*en dehors – en dedans*).
4. Работа с литературой: Ваганова А. Я. «Основы классического танца». «Азбука классического танца» Базарова Н. П., Мей В.П.
5. Тренировка подъема в 1-ой позиции, лежа на спине, на полу.
6. Отработать упражнение на поворот ног в тазобедренных суставах лежа на животе и на спине;
7. Отработать прыжки с толчком двумя ногами от пола по VI позиции.
8. Упражнения для усвоения правильного толчка от пола одной и двумя ногами по VI позиции, используя *sauté, temps livé* в ритмических сочетаниях, ракурсах, направлениях движения.
9. Упражнения для приобретения навыка передвижения в пространстве и усвоения толчка от пола одной ногой, используя подскоки на месте *en face et epaulement*, в повороте и в передвижении по прямой линии, диагонали, по кругу и т.д.
10. Работа с литературой: Ваганова А. Я. «Основы классического танца».
11. Работа с литературой Базарова Н. П., Мей В.П «Азбука классического танца».
12. Отработать прыжки с двух ног на две.
13. Отработать прыжки с двух ног на одну.
14. Отработать прыжки с одной ноги на другую.
15. Отработать прыжки на одной ноге.
16. *Port de bras* (I-II-III) формы.
17. Применение учебно-методического наследия в процессе обучения: Базарова Н. П. «Классический танец». Базарова Н. П., Мей В. П. «Азбука классического танца».
18. Отработать упражнения на пальцах на середине зала.

19. Сочинить упражнения для развития навыка взаимодействия в группе и приобретения навыка быстрой ориентации и передвижения в пространстве.
20. Отработать упражнение для развития элементарной координации движений (голова, руки) из партерной гимнастики Б. Князева.
21. Применение учебно-методического наследия в процессе обучения: Базарова Н. П. «Классический танец». Базарова Н. П., Мей В. П. «Азбука классического танца».
22. Вращения с продвижением: *tour piqué*, *tour dégagé*, *tour chaînés*, *glissade en tournant*.
23. Отработать *pas de bourrée* с переменной ног (*en dehors et en dedans*) и *en tournant*; *pas de bourrée suivi*.
24. Отработать упражнения на полу «*passe* и *relevé*».
25. Применение учебно-методического наследия в процессе обучения: Костровицкая В. С. «Слитные движения. Руки», Базарова Н. П. «Классический танец». Базарова Н. П., Мей В. П. «Азбука классического танца».
26. Отработать *port de bras* (IV-V-VI) формы.
27. Отработать упражнения в экзерсисе у палки на полупальцах.
28. Отработать упражнения на середине зала с подъемом на полупальцы.
29. Отработать исполняемые на пальцах: *pas польки*, *changement de pieds* на месте, *temps sauté* на пальцах в V позиции на месте.
30. Применение учебно-методического наследия в процессе обучения: Тарасов Н. И. «Классический танец». Пестов П. А. «Уроки классического танца. 1 курс».
31. Отработать комбинации для экзерсиса у станка.
32. Отработать комбинации для экзерсиса на середине.
33. Отработать комбинации для экзерсиса на пальцах.
34. Проанализировать возможности свободы и амплитуды исполнения элементов классического танца, используя возможности движений суставов нижних конечностей.
35. Применение учебно-методического наследия в процессе обучения: Тарасов Н. И. «Классический танец». Пестов П. А. «Уроки классического танца. 1 курс»; Мессерер А. М. «Уроки классического танца». Костровицкая В. С. «Слитные движения. Руки».
36. Привести примеры музыкально-ритмического, пластического, физического воспитания посредством занятий.

37. Отработать прыжки усложненные заносками.
38. Работа над развитием координации движения в медленном темпе (у станка, в партере, на середине зала).
39. Шпагаты: правый, левый, прямой с возвышенности (лавка, стул).
40. Упражнения на укрепление пресса девушки (40 раз) юноши (50 раз).
41. Отжимания (девушки с коленей 20 раз), юноши (40 раз).
42. Применение учебно-методического наследия в процессе обучения: Тарасов Н. И. «Классический танец». Пестов П. А. «Уроки классического танца. 1 курс»; Мессерер А. М. «Уроки классического танца». Костровицкая В. С. «Слитные движения. Руки».
43. Отработать движения и позы в повороте на всей стопе.
44. Отработать элементы классического танца из раздела «Экзерсис на пальцах», исполняемые на одной ноге.
45. Разобрать по записи 1-5 уроки из книги Пестова П. А. «Уроки классического танца. 1 курс».
46. Разобрать по записи 1-5 уроки из книги Мессерер А. М. «Уроки классического танца».
47. Методически разобрать temps lié с tour из книги Костровицкой В. С. «Слитные движения. Руки».
48. Отработать усложненные, комбинированные упражнения из партерного класса.
49. Работа над развитием темпового вращения.
50. Работа над развитием количественного вращения (3 и более оборотов).
51. Комбинации вращений с продвижением по прямой и по диагонали класса (chainé, glissade en tournant, emboité).
52. Исполнение вращений по кругу.
53. Temps lié на 90° с tour tire-bouchon en dehors et en dedans.
54. Temps lié на 90° с переходом на tour tire-bouchon или à la seconde en dehors et en dedans.
55. Отработать комбинации из экзерсиса у станка и на середине 1-2 уроки из книги Пестова П. А. «Уроки классического танца. 1 курс».
56. Отработать технику исполнения pas assemblé battu с поворотом на 1/4, 1/2.
57. Отработать технику исполнения petits pas jetés battu с поворотом на 1/4 и 1/2.

58. Отработать технику исполнения *grande sissonne tombée* во всех направлениях и в позах.
59. Отработать технику исполнения *pas jeté ballotté* на 90° (*pas de zephir*).
60. Отработать комбинации из раздела Allegro 1-2 уроки из книги Пестова П. А. «Уроки классического танца. 1 курс».
61. Сочинить комплекс индивидуальных дополнительных упражнений, направленных на развитие профессиональных данных.
62. Продолжить работу над отделкой техники исполнения *pas de ciseaux* с подходов *pas chassée*, *pas failli*, *pas tombé*.
63. Продолжить работу над отделкой техники исполнения *saut de basque* с *pas chassée* с продвижением по диагонали.
64. Изучить раздел прыжки в повороте из книги Тарасова Н. И. «Классический танец».
65. Проанализировать принцип распределения нагрузки в течении урока на примере классов Пестова П. А. «Уроки классического танца. 1 курс».
66. Продолжить работу над отделкой техники исполнения *pas glissade en tournant* с продвижением по диагонали на пальцах.
67. Продолжить работу над отделкой техники исполнения *revoltade* с окончанием в I-й и III-й *arabesques* с подходов *pas coupé*, *pas chassée*, *pas failli*, *sissonne tombée*, *temps levé tombé* (мужской класс).
68. Отработать *pas jeté entrelacé* с *coupé-шаг* и *pas chassé*.
69. Отработать у станка *Pirouettes en dehors et en dedans* из позы в позу на 45° и 90° (1-2 оборота).
70. Отработать на середине зала *flic-flac en tournant en dehors et en dedans* на 90° целый поворот с окончанием во всех направлениях *en face* и в позы классического танца.
71. Выполнять регулярно индивидуальный комплекс подкачки и стрейчинг характера.
72. Отработать прыжки на пальцах с продвижением на одной ноге.
73. Техническое совершенствование усложнённых прыжков.

**74.** Работа над устойчивостью и грамотностью исполнения *rond de jambe en l'air en dehors et en dedans* на 90° en tournant на 1/8 и 1/4 поворота на всей стопе, с *relevé* на полупальцы, на полупальцах у палки.

**75.** *Pirouettes en dehors* с *dégagé* в позу *écartée* назад 90° у палки.

**76.** *Port de bras* с работой корпуса во всех позах носком в пол, на 45° и 90° у палки.

**77.** Отработка практических навыков исполнительской техники:

– *rond de jambe en l'air* на 90° en tournant на всей стопе, с *relevé* на полупальцы; на полупальцах на 1/8 и 1/4 поворота;

– *sissonne ouverte battu* на 45°; *temps lié sauté* на 90° en tournant;

– переход из *tours en dehors et en dedans* в больших позах на *pirouettes en dehors et en dedans*;

– *pas brise dessus-dessous* с поворотом на 1/4;

– *entrechat-six de volée* (с продвижением).

**78.** Отработка практических навыков исполнительской техники:

– *pas cabriole* на 90° вперед и назад с приемов: *sissonne ouverte*, *sissonne tombée*

– *grand fouetté cabriole* в I-й, II-й, III-й, IV-й *arabesques*.

– *grand pas assamblé battu en tournant* на 1/2 и целый круг.

– *tours* с больших поз с переходом в позы; в I-й и III-й *arabesques* на подскоках *petits temps sautés*;

– *pas gargouillade* (женский класс);

– *grand fouetté cabriole*.