

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



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор  
по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_ А.А.Панфилов  
 « 15 » \_\_\_\_\_ 02 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.**  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

(наименование дисциплины)

**Направление подготовки** 52.03.01 «Хореографическое искусство»  
**Профиль подготовки** «Искусство балетмейстера-репетитора»  
**Уровень высшего образования** бакалавриат  
**Форма обучения** очная

Се- местр	Трудоем- кость зач. ед, час.	Лек- ций, час.	Прак- тич. заня- тий, час.	Лабо- рат. работ, час.	Инд. заня- тий, час	СРС, час.	Форма про- межуточного контроля (экз./зачет)
1	-	-	72			-	зачет
2	-	-	72			-	зачет
3	-	-	72			-	зачет
4	1/36	-	36			-	зачет
		-	36			-	
5		-	54			-	зачет
6	1/36	-	36			-	зачет
		-	18			4	
<b>Итого</b>	<b>2/400</b>	<b>-</b>	<b>396</b>			<b>4</b>	<b>-</b>

Владимир 2016

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины «Физическая культура и спорт. Элективные курсы по физической культуре» является: формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего балетмейстера-репетитора, способного реализовать ее в учебной и в социально-профессиональной деятельности. Подготовка будущих балетмейстеров-репетиторов к самостоятельной практической исполнительской деятельности в сфере хореографии в соответствии с исторически сложившейся в России методикой преподавания классического танца и с учетом требований, предъявляемых современным уровнем развития хореографического искусства.

**Основной задачей** обучения является: практическое овладение элементами классического экзерсиса, исполнительской культурой и выразительными средствами классического танца. Формирование потребностей студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм тренажного класса классического танца.

### Задачи:

#### 1. Освоить:

- понятийный аппарат классического танца и партерной гимнастики;
- французскую терминологию (письменно и устно) для обозначения основных движений и элементов классического танца;
- теоретические основы методики исполнения движений классического танца;
- подходы к разностороннему развитию организма;
- принципы сохранения и укрепления здоровья;
- мотивационные приемы по повышению уровня общей физической подготовленности;
- методы развития профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих бакалавров хореографического искусства.

#### 2. Овладеть:

- системно упорядоченным комплексом знаний, связанным с теоретическими, методическими и организационными основами тренажного класса классического танца;
- методически и технически грамотным исполнением движений классического танца и партерной гимнастики;
- грамотным, выразительным показом движений классического танца.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт. Элективные курсы по физической культуре» (Б1.Б.19) является неотъемлемой частью хореографического образования, одним из основных предметов базовой части в подготовке бакалавров хореографического искусства по профилю «Искусство балетмейстера-репетитора».

В профессиональной подготовке выпускника курс «Физическая культура и спорт. Элективные курсы по физической культуре» служит теоретическим и практическим фундаментом для других дисциплин профильной подготовки.

Знания и практические навыки, полученные при изучении данной дисциплины, служат основой для поддержания высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм тренажного класса классического танца.

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт. Элективные курсы по физической культуре» студент должен:

знать: теоретические и практические основы классического танца, основы композиции танца;

уметь: координированно и согласованно управлять опорно-двигательной системой применительно к исполнительской хореографической деятельности, принимать самостоятельные решения в творческом процессе;

владеть: координацией, основами дыхания в хореографии, музыкальной памятью и чувством ритма.

### **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать «способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» (ОК-8) и следующие результаты образования:

знать и понимать необходимость регулярной физической нагрузки для артиста; понятийный аппарат классического танца и партерной гимнастики;

уметь: методически и технически грамотно исполнять движения и танцевальные комбинации классического танца и партерной гимнастики;

владеть: основами методики исполнения движений классического танца и партерной гимнастики.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 400 часов.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Инд. занятия	Контрольные работы	СРС	КП / КР		
1.	Введение в предмет. Понятийный аппарат. Предмет «Физическая культура и спорт» в системе обучения хореографии, его взаимовлияние и дополнение к преподаванию других дисциплин.	1	1		4					2/50%	
2.	Профессиональные требования, предъявляемые к возможностям опорно-двигательной системы исполнителей в хореографической деятельности. Функциональные профессиональные качества исполнителя	1	2		4					2/50%	
3.	Основы обучения дыханию в хореографии, принципы развития в процессе занятий классическим танцем.	1	3		4					2/50%	
4.	Партерный класс Б. Князева.	1	4		4					2/50%	
5.	Цикл упражнений сидя на полу.	1	5-6		6					3/50%	1-й рейтинг
6.	Цикл упражнений лежа на животе, лежа на спине.	1	7-8		6					3/50%	
7.	Ориентация в пространстве и равновесие.	1	9		4					2/50%	
8.	Основы методики исполнения движений. Основной программный минимум экзерсиса у станка.	1	10-11		12					6/50%	2-й рейтинг
9.	Понятие «поза классического танца».	1	12-13		6					3/50%	
10.	Port de bras (I-II-III) формы.	1	14-15		6					3/50%	
11.	Основы методики исполнения движений. Основной программный минимум экзерсиса на середине зала.	1	16-17		12					6/50%	

12.	Технология исполнения прыжков.	1	18		4					2/50%	3-й рейтинг
					72					36/ 50%	Зачет
13.	Постановка вращения.	2	1-2		7					3,5/50%	
14.	Танцевальные шаги.	2	3-4		7					3,5/50%	
15.	Основы пальцевой техники на середине зала.	2	5-6		8					4/50%	1-й рейтинг
16.	Разновидности pas de bourgée.	2	7-8		7					3,5/50%	
17.	Приемы развития движений классического танца у станка.	2	9-10-11		12					6/50%	2-й рейтинг
18.	Приемы развития движений классического танца на середине.	2	11-12-13		12					6/50%	
19.	Temps lié и его разновидности исполняемые на всей стопе	2	14-15-16		12					6/50%	
20.	Port de bras (IV-V-VI) формы.	2	17-18		7					3,5/50%	3-й рейтинг
					72					36/ 50%	Зачет
21.	Партерный класс (упражнения сидя и лежа на полу)	3	1-2-3		12					6/50%	
22.	Технические и стилистические особенности партерных (стелющихся) прыжков.	3	4-5-6		12					6/50%	1-й рейтинг
23.	Прыжки усложненные заносками.	3	7-8-9		12					6/50%	
24.	Развитие устойчивости в упражнениях у станка и на середине зала.	3	10-11-12		12					6/50%	2-й рейтинг
25.	Техника исполнения больших прыжков.	3	13-14-15		12					6/50%	
26.	Движения и позы в повороте на всей стопе	3	16-17-18		12					6/50%	3-й рейтинг
					72					36/ 50%	Зачет
27.	Партерный класс (усложненные, комбинированные упражнения)	4	1-2-3		12					6/50%	
28.	Техника вращений разных форм, групп, видов вращательных движений и их разновидностей.	4	4-5-6		12					6/50%	1-й рейтинг
29.	Движения и позы в повороте на полупальцах.	4	7-8-9		12					6/50%	

30.	Технические приемы исполнения прыжков с заносками.	4	10-11-12		12				6/50%	2-й рейтинг
31.	Развитие пальцевой техники.	4	13-14-15		12				6/50%	
32.	Повороты, вращательные движения на пальцах. Прыжки на пальцах на двух ногах.	4	16-17-18		12				6/50%	3-й рейтинг
					<b>72</b>				<b>36/ 50%</b>	<b>Зачет</b>
33.	Техника исполнения элементов в мужском танце.	5	1-2-3		9				4,5/50%	
34.	Освоение больших прыжков в танцевальных комбинациях.	5	4-5-6		9				4,5/50%	1-й рейтинг
35.	Совершенствование исполнения основных движений классического танца. Работа над комбинированными вращениями.	5	7-8-9		9				4,5/50%	
36.	Наработка техники усложнённых прыжков в чистом виде и комбинированных заданиях.	5	10-11-12		9				4,5/50%	2-й рейтинг
37.	Большая форма adagio в мужском и женском классе.	5	13-14-15		9				4,5/50%	
38.	Вращательные движения pirouettes, tours, fouettes в структуре элементов исполняемых на пальцах.	5	16-17-18		9				4,5/50%	3-й рейтинг
					<b>54</b>				<b>27/50%</b>	<b>Зачет</b>
39.	Прыжки на пальцах с продвижением на одной ноге.	6	1-2		9				4,5/50%	
40.	Техническое совершенствование различных видов усложнённых прыжков.	6	3-4		9				4,5/50%	1-й рейтинг
41.	Совершенствование исполнительской техники на пальцах.	6	5-6		9		1		4,5/50%	
42.	Отработка отдельных частей вариаций из балетов классического наследия, используемых в уроках классического танца.	6	7-8		9		1		4,5/50%	2-й рейтинг
43.	Технические элементы в мужских и женских кодах.	6	9-10		9		1		4,5/50%	
44.	Художественная отработка пройденного материала.	6	11-12		9		1		4,5/50%	3-й рейтинг
					<b>54</b>		<b>4</b>		<b>27/50%</b>	<b>Зачет</b>
<b>Всего</b>					<b>396</b>		<b>4</b>		<b>198/50%</b>	

## Содержание курса

**Раздел I. Предмет «Физическая культура и спорт. Элективные курсы по физической культуре» в системе обучения хореографии. Анатомо-профессиональные особенности опорно-двигательного аппарата человека, занимающегося балетом.**

**Раздел II. Методика изучения движений классического танца и партерной гимнастики.**

**Раздел I. Предмет «Физическая культура и спорт. Элективные курсы по физической культуре» в системе обучения хореографии. Анатомо-профессиональные особенности опорно-двигательного аппарата человека, занимающегося балетом.**

*Тема 1. Понятийный аппарат. Предмет «Физическая культура и спорт. Элективные курсы по физической культуре» в системе обучения хореографии, его взаимовлияние и дополнение к преподаванию других дисциплин.*

Определение понятий тренажёрный класс, партерный класс Б. Князева, стрейчинг. Значение терминов танцевальных движений в хореографическом искусстве.

Предмет «Физическая культура» реализуется в форме хореографического тренажа и является необходимым дополнением к предмету «Классический танец» – базовой основы всех предметов профессионального цикла. Цели и задачи предмета. Воспитательные функции. Структура урока.

*Тема 2. Профессиональные требования, предъявляемые к возможностям опорно-двигательной системы исполнителей в хореографической деятельности. Функциональные профессиональные качества исполнителя.*

Пропорция как основной аспект гармонии классического танца. Строение головы и шеи, значение и функции головы. Анатомические предпосылки выворотности. Стопа, её эстетические и «рабочие» качества. Понятие «подъём». Мягкость и гибкость ног. Танцевальный шаг. Прыжок и вращение. Руки и их роль в классическом танце.

Устойчивость, координация – составляющие исполнительской техники. Составные части скелета их двигательные возможности. Осанка, выворотность. Ахилл, его строение и влияние на качество plié, значимость в allegro. Особенности индивидуального анатомического строения, влияющие на величину шага. Возможные причины случаев различной величины шага с правой и левой ноги. Отличие работы ног в балете от их естественных движений. Анализ элементов классического танца на основе движений суставов и мышц нижних конечностей.

***Тема 3. Основы обучения дыханию в хореографии, принципы развития в процессе занятий классическим танцем.***

Дыхание и танец (функциональные и эстетические требования). Брюшное и грудное дыхание, их сочетания. Навыки дышать носом. Влияние усиленной двигательной деятельности на дыхание. Зависимость дыхания от мышечной нагрузки и ритма движений. Координирование дыхания с движением. Ритм сценического дыхания и его зависимость непосредственно от темпа движений, выполнения сложных элементов и их комбинаций, от характера движений (движения, помогающие и затрудняющие дыхание). Профессиональное значение правильного дыхания в исполнительской деятельности танцовщиков.

***Тема 4. Партерный класс Б. Князева.***

Силкин П. А. «Педагогические приёмы развития профессиональных (функциональных) данных обучающихся искусству танца».

Борис Князев (1900-1975) и его система упражнений для развития и укрепления профессиональных (функциональных) данных – как основа для дальнейшего саморазвития, самостоятельного разогрева и подготовки тела к началу урока. Партерный класс.

***Тема 5. Цикл упражнений сидя на полу.***

Упражнения на развитие подвижности и силы стоп.

Упражнения на развитие выворотности.

Упражнения стрейчинг характера.

***Тема 6. Цикл упражнений лежа на животе, лежа на спине.***

Упражнения на развитие подвижности и силы стоп.

Упражнения на развитие выворотности.

Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Упражнения на развитие мышц корпуса.

Упражнения на развитие подвижности в тазобедренном суставе.

Упражнения стрейчинг характера

***Тема 7. Ориентация в пространстве и равновесие.***

Использование веса тела и силы инерции при выполнении движений классического танца. Равновесие, правила и приемы устойчивости на всей стопе, на полупальцах. Понятие «гравитация». Сила тяжести, центр тяжести, площадь опоры, продольная (вертикальная) ось тела. Компенсирующие силы, группа мышц-компенсаторов, внутренние тяги мышц, перераспреде-



ление сил тяжести и их взаимодействие с опорой. Процессы стабилизации и приемы управления костно-мышечным аппаратом.

О равновесии и его нарушениях. Проверка статокINETической системы и вестибулярного аппарата. Тесты: «Проба Ромберга», «Проба Яроцкого». Роль анализаторов в сохранение равновесия тела и значение для занятий хореографией.

## **Раздел II. Методика изучения движений классического танца.**

### ***Тема 8. Основы методики исполнения движений. Основной программный минимум экзерсиса у станка.***

Последовательность раскладки изучения основных элементов классического танца (название, перевод, его предназначение, исходное положение, музыкальный размер, количество долей тактов, этапы изучения, конечная форма исполнения, возможные ошибки, сочетание с другими движениями). Методические принципы изучения программного материала.

Grand pliés (demi-plié).

Battements tendus и его разновидности.

Battements tendus jetés и его разновидности.

Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

Battements fondus и его разновидности.

Battements soutenus.

Battements frappés и его разновидности.

Battements développés и его разновидности.

Battements relevé lent и его разновидности.

Rond de jambe en l'air.

Grand battements jetés и его разновидности.

### ***Тема 9. Понятие «поза классического танца».***

Классификация поз классического танца. Формы поз: малые, средние, большие. Виды поз: croisée, effacée, écartée. Arabesques I, II, III, их расположение в пространстве. Позы: croisée, effacée, écartée вперед и назад, II arabesques носком в пол на вытянутой ноге и на demi-plié.

Определение понятий «канонические» позы классического танца. Методика и приемы исполнения поз классического танца. Руки как «речевое» средство поз классического танца. Определение понятия «ведущая и ведомая рука».

### ***Тема 10. Port de bras (I- II- III формы)***

Port de bras – комплекс движений, направленный на воспитание исполнительского мастерства. Виды port de bras.

Перегибы корпуса назад и в сторону (лицом и боком к станку). I-е и III-е port de bras в I-ой, II-ой, V-ой позициях на всей стопе и на полупальцах. I-е и III-е port de bras с ногой, вытянутой на носок вперед, назад и в сторону. III-е port de bras с demi-plié на опорной ноге; с plié без перехода с опорной ноги. I-е, II-е, III-е port de bras на середине зала.

### ***Тема 11. Основы методики исполнения движений. Основной программный минимум эжзерсиса на середине зала.***

Grand pliés (demi-plié).

Battements tendus и его разновидности.

Battements tendus jetés и его разновидности.

Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

Battements fondus и его разновидности.

Battements soutenus.

Battements frappés и его разновидности.

Battements développés и его разновидности.

Battements relevé lent и его разновидности.

Rond de jambe en l'air.

Grand battements jetés и его разновидности.

Основные малые позы (обе ноги на полу):

croisée вперед и назад;

effacée вперед и назад;

ecartée вперед и назад;

arabesques (I, II, III, IV).

Основные средние и большие позы (одна нога на полу, другая на 45°, 90°):

croisée вперед и назад;

effacée вперед и назад;

ecartée вперед и назад;

attitude croisée вперед и назад;

attitude effacée вперед и назад;

arabesques (I, II, III, IV).

### ***Тема 12. Технология исполнения прыжков.***

Проучивание маленьких прыжков с двух ног на две: temps levé sauté, échappé по II позиции, changement de pied, assemblé в сторону. Принципы работы рук во время исполнения прыжков. Прыжки с двух ног на одну ногу. Прыжки с одной ноги на другую ногу. Прыжки на одной ноге. Роль demi-plié. Влияние индивидуального строения «ахилла» на качество и высоту прыжка.

Temps sauté.

Changement de pieds.

Pas échappé во II-ю, IV-ю позиции.

Pas assemblé, Double pas assemblé.

Pas jeté.

Pas glissade.

Pas balancé, en tournant по 1/4 круга.

Sissonne ouverte.

Sissonne fermée.

Sissonne simple.

Pas coupé.

Pas emboîté.

Pas de basque.

Pas chassée.

Temps levé (другая нога в положение sur le cou-de-pied). Temps levé в позах I и II arabesques (сценический sissonne)/

### ***Тема 13. Постановка вращения.***

Понятие «точка». Постановка вращения на середине зала, отработка устойчивости у станка. Полуповороты и повороты на двух ногах. Полуповороты на одной ноге; с подменной ноги. Tour chainés (4-8 поворотов). Soutenu en tournant (1/2 и целый поворот). Glissade en tournant (1/2 и целый поворот) (4-8). Pirouette en dedans с coupé-шага по прямой (pirouettes-piqués) (4-8). Pirouette en dehors с dégagé по прямой (4-8). Préparation к pirouette с V-ой, II-ой.

### ***Тема 14. Танцевальные шаги.***

Танцевальные шаги как самостоятельные движения и в качестве связующих движений в различных комбинированных упражнениях или подходах при изучении более сложных элементов учебной программы. Пластически-эмоциональная сторона танцевальных шагов (умение исполнителя точно, увлеченно и музыкально выполнить танцевальные шаги).

Полька, галоп, вальс, шаг-tombé, основной шаг танца «Полонез» с продвижением лицом и спиной, в повороте по прямой, по диагонали, по кругу, в различные точки класса.

Pas tombé: на месте, другая нога в положении sur le cou-de-pied; с продвижением и окончанием sur le cou-de-pied, носком в пол.

Pas couré на всю стопу и на полупальцы.

### ***Тема 15. Основы пальцевой техники на середине зала.***

Relevé. Pas échappé. Pas assemblé soutenu. Pas couré. Pas de bourrée с переменной ног. Pas de bourrée suivi en face на месте и с продвижением. Pas couru. Pas glissade. Pas jeté. Sissonne simple. Полуповорот.

Исполнение прыжков на пальцах на двух ногах: Sus-sous с продвижением вперед и назад в позах. Temps sauté. Changement de pieds.

Исполнение вращений на пальцах на двух ногах.

### ***Тема 16. Разновидности pas de bourrée.***

Pas de bourrée suivi en face на месте и с продвижением, en tournant.

Pas de bourrée с переменной ног (en dehors et en dedans): en face и с окончанием в epaulement; en tournant; с окончанием в позы классического танца носком в пол.

Pas de bourrée без перемены ног, с продвижением из стороны в сторону.

Pas de bourrée ballotté на effacée et croisée носком в пол и на 45°, en tournant по 1/4 поворота.

Pas de bourrée dessus-dessous en face, en tournant.

Pas de bourrée suivi в продвижении во всех направлениях, en tournant в позах.

Pas de basques (сценическая форма) вперед и назад, в повороте на 1/4 и 1/2.

### ***Тема 17. Приемы развития движений классического танца у станка.***

Исполнение движений программного минимума на всей стопе (с подъёмом на полупальцы); en tournant на 1/2 поворота, целый поворот. Носком в пол и на 45° на 90° с раскрытой ноги по II-ой и IV-ой позициям. В маленьких и больших позах.

### ***Тема 18. Приемы развития движений классического танца на середине.***

Исполнение движений программного минимума на всей стопе (с подъёмом на полупальцы); en tournant на 1/2 поворота, целый поворот. Носком в пол и на 45° на 90° с раскрытой ноги по II-ой и IV-ой позициям. В маленьких и больших позах.

Основные приемы развития движений классического танца на середине зала. Позы классического танца как фактор развития движений классического танца. Adagio – как средство к овладению поз классического танца. Работа над развитием выразительности поз классического танца.

Основные большие позы (на 90°) с подъемом на полупальцы:

croisée вперед и назад;  
effacée вперед и назад;  
écartée вперед и назад;  
attitude croisée вперед и назад;  
attitude effacée вперед и назад;  
arabesques (I, II, III, IV).

### ***Тема 19. Temps lié и его разновидности исполняемые на всей стопе.***

Формы temps lié:

temps lié par terre (основная форма);  
temps lié par terre с перегибом корпуса;  
temps lié на 90°.

### ***Тема 20. Port de bras (IV-V-VI) формы.***

Исполнить как самостоятельные формы, как части упражнений, танцевальных комбинаций в различных разделах экзерсиса.

### ***Тема 21. Партерный класс (упражнения сидя и лежа на полу)***

Упражнения на развитие подвижности и силы стоп.  
Упражнения на развитие выворотности.  
Упражнения на развитие гибкости позвоночника.  
Упражнения на развитие мышц корпуса.  
Упражнения на развитие подвижности в тазобедренном суставе.  
Упражнения стрейчинг характера

### ***Тема 22. Технические и стилистические особенности партерных (стелющихся) прыжков.***

Temps sauté, pas échappé, changement de pieds, sissonne simple, pas glissade, pas assemblé, pas jeté, pas chassée, pas de chat, sissonne tombée, sissonne fermée (маленький), temps glissée, pas emboité, pas ballonné.

### ***Тема 23. Прыжки усложненные заносками .***

Три подгруппы прыжков с заносками: pas battu-прыжковые pas, исполняемые с заноской; виды entrechats; brisé. Количественные показатели (числовые обозначения entrechat), четные и нечетные. Разновидности заносок, исполняемых с двух ног на две и двух ног на одну. Осложнение заносками прыжков temps sauté, changement de pieds, sissonne simple (entrechat-quatre, royale, entrechat-trois). Внесение заносок в другие прыжки, pas échappé battu на II-ю позицию.

Royale.

Entrechat-quatre.

Entrechat-trois.Entrechat-cinq.

Entrechat-quatr, Royale с продвижением.

### ***Тема 24. Развитие устойчивости в упражнениях у станка и на середине зала.***

Основные приемы развития устойчивости в упражнениях у станка и на середине зала. Устойчивость как основа исполнительского мастерства. Требования, предъявляемые к формированию устойчивости: выворотность, вытянутость, правильное распределение центра тяжести и центра опоры, умение держать вертикальную линию (ось) и положение корпуса «над ногами». Исполнение движений экзерсиса у станка и середине зала на полупальцах как главная составляющая учебного процесса по развитию устойчивости на уроках классического танца. Приемы и технология исполнения движений классического танца на полупальцах. Системный подход к процессу овладения техникой устойчивости.

### ***Тема 25. Техника исполнения больших прыжков.***

Этапы развития элевации и баллона. Значение рук в технологии подхвата. Pas assemblé: en tournant на 1/2; с coupé-шага; pas chassée; battu.Temps levé: на 90° в позах; из одной позы в другую; сценический sissonne с приема sissonne tombée. Pas emboité en tournant на 1/2 (4-6). Grand pas de chat с pas chassée, pas failli, pas couru; с одной подогнутой ногой, раскрывающейся на прыжке. Pas faille. Pas ballotté на 45°. Temps lié sauté en tournant. Saut de basque с pas chassée. Pas de ciseaux с подходов: шага-coupé, glissade. Разновидности grand pas jete (подходы и завершение прыжка).

### ***Тема 26. Движения и позы в повороте на всей стопе.***

Battement tendu en tournant en dehors et en dedans на 1/8, 1/4, 1/2 круга.

Pas dégagé en tournant en dehors et en dedans на 1/4, 1/2 круга по II, IV позициям.

Battement tendu jeté en tournant en dehors et en dedans на 1/8, 1/4, 1/2 круга.

Rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans на 1/4, 1/2 круга.

Tour lent: en dehors et en dedans на 1/4 и 1/2 круга на 45°, 90° в позах; en dehors et en dedans на 1/4 и 1/2 круга из позы в позу через passé на 90°.

Battement fondu на 45° en tournant en dehors et en dedans с поворотом на 1/8, 1/4 круга.

Battement frappé en tournant en dehors et en dedans на 1/8 и 1/4 носком в пол и на 45°.

### ***Тема 27. Партерный класс (усложненные, комбинированные упражнения).***

Упражнения с перемещением центра тяжести, сменой положений сидя, лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку. Одновременно задействуя различные группы мышц, сложную координацию движений нескольких центров.

### ***Тема 28. Техника вращений разных форм, групп, видов вращательных движений и их разновидностей.***

Pirouette с V-й, II-й, IV-й: с окончанием в V-ю, IV-ю (2 оборота); с окончанием в позы носком в пол; с окончанием в позы на 45°.

Pirouette приемом temps relevé.

Préparation к tours в больших позах с IV-й и II-й. Tours.

Temps lié par terre с pirouette из V-й.

Pirouette en dehors с V-й по одному подряд; с V-й с продвижением по диагонали.

Pirouette с положения ноги sur le sou-de-pied (4).

Sissonne tombée по диагонали подряд (8-12).

Pas emboité-piqué по 1/2 (4-6-8).

### ***Тема 29. Движения и позы в повороте на полупальцах.***

Поворот fouetté на 1/4 и 1/2 на 45° из позы в позу на demi-plié, с plié-relevé; на 90° с plié-relevé, на demi-plié из позы в позу.

Flic-flac en dehors et en dedans: с окончанием на 90° во всех направлениях en face и в позы классического танца на полупальцах; en tournant на 1/4, 1/2 и из позы в позу на 90° (факкультативно – целый поворот).

Полуповорот через passé на 45° и 90°, из позы в позу с plié-relevé.

Soutenu на 1/2 и целый поворот с ноги в сторону на 90°.

Tour lent на 1/4 и 1/2 и целый круг на 45°, 90° в позах; на 1/4, 1/2, 3/4 из позы в позу через passé на 90°.

Renversé: en attitude; с приема grand rond de jambe développé.

Grand temps relevé en tournant en dehors et en dedans на 1/4, 1/2 поворота

### ***Тема 30. Технические приемы исполнения прыжков с заносками.***

Entrechat-six (мужской класс).

Pas éhappé с entrechat-six (со II позиции – мужской класс).

Pas éhappé с усложненной заноской, с заноской в повороте.

Pas brisé. Pas brisé вперед и назад en tournant на 1/4 поворота.

Pas brisé dessus-dessous.

Pas assemblé battu с поворотом на 1/4, 1/2 круга.

Petits pas jetés battu с поворотом на 1/4 и 1/2 круга.

Pas ballonné battu (в сторону).

Sissonne fermée battu. Sissonne ouverte battu (приемом par jetés).

Grand pas assemblé battu..

### ***Тема 31. Развитие пальцевой техники.***

Закрепление выученных технических приемов. Нарращивание исполнительских темпов в хорошо усвоенных, более простых, движениях. Развитие устойчивости на одной ноге: relevé на одной ноге другая в положении sur le cou-de-pied и на 45° во всех направлениях, в позах. Sissonne ouverte par développé на 45°, в позах на месте и с продвижением; sissonne ouverte в позу arabesque со скользящим проскоком вперед; pas coupé-ballonné с открыванием ноги во всех направлениях; pas jeté в позах на 45°, 90° с окончанием в demi-plié сохраняя позу; pas tombé из позы в позу на 45°.

### ***Тема 32. Повороты, вращательные движения на пальцах. Прыжки на пальцах на двух ногах.***

Вращения на пальцах полуповорот в V-й, detourné, используя вариативность позиций рук. Soutenu en tournant на 45° en face и из позы в позу; pas glissade en tournant с продвижением по диагонали (4-6); tours chainés (4-6). Вращения на одной ноге: pirouettes с V-й и IV-й; с V-й по одному подряд (2-4); pirouettes en dehors с dégagé (4-6); pirouettes en dedans с coupé-шага (4-6); pas emboite-riqués по 1/2 (4-6). Поворот fouetté на пальцах с ногой поднятой вперед, назад и в сторону на 45°. Подготовительный комплекс движений к повороту fouette, исполняемый лицом и боком к станку. Прыжки на пальцах: temps sauté в V-й с продвижением; changement de pieds с продвижением и en tournant по 1/8, 1/4.

### ***Тема 33. Техника исполнения элементов в мужском танце.***

Pas soubresaut. Revoltade в I-й и III-й arb. с подходов pas coupé, pas chassée, pas failli, sissonne tombée, temps levé tombé.



Tours en l'air из V-й; из V-й в V-ю(2 оборота); из V-й в V-ю (по одному подряд 1+1).

Tours en l'air приемом *sissonne ouverte*: с переносом ноги назад под колено и с окончанием в IV назад *en face et croisée, effasée* (1-2 оборота); с окончанием на колено, в I *arabesque*, в attitude *croisée* назад.

*Sissonne simple en tournant* (2 оборота).

#### ***Тема 34. Освоение больших прыжков в танцевальных комбинациях.***

Особенности темповой структуры, развернутой «прыжковой комбинации». Многообразие приемов и подходов к исполнению различных видов больших прыжков. Разнообразие вариантов завершения прыжка в структуре сложных видов. Особенности исполнения прыжков в женском и мужском танце. Распределение физической нагрузки.

*Grand pas jeté passé*: с броском ноги вперед и назад из V и IV позиций с окончанием в позы *croisée et effacée* вперед и назад, attitude, I *arabesque*; начиная с любой позы по IV, *couré-шаг, pas couru, sissonne tombée*.

*Grand pas jeté passé* с броском ноги в сторону и окончанием в позы *croisée et effacée* вперед и назад, attitude, III *arabesque* (второй бросок приемом *développé* и с *passé* по I -й).

*Grand jeté* вперед в позах attitude *croisée, effacée*, I, II, III *arabesques* с приемов: *pas couru, pas de bourrée, pas chassée*.

*Grand jeté pas de chat* с продвижением по диагонали.

#### ***Тема 35. Совершенствование исполнения основных движений классического танца. Работа над комбинированными вращениями.***

Роль сложных поворотов в структуре вращательных движений классического танца. Классификация *tours lent* и *fouetté* по формам, видам и их разновидностям, характеру. Разнообразности поворотов *renversée*, технические приемы исполнения, сочетание с другими элементами из разных разделов экзерсиса. *Renversée en écartée* назад *en dedans*, начиная с IV *arabesque*. *Tours en dehors et en dedans* в больших позах со всех приемов (2).

#### ***Тема 36. Нарботка техники усложнённых прыжков в чистом виде и комбинированных заданиях.***

Техническое совершенствование различных видов усложнённых прыжков, разнохарактерных вращений и поворотов сложных видов, связующих и вспомогательных движений, как доминирующий фактор развития виртуозности исполнительского мастерства.

*Pas ballotté* на 90°.

*Pas jeté ballotté* на 90° (*pas de zephir*).

Sissonne fermée battu.

Sissonne ouverte battu (приемом par jetés).

Sissonne ouverte приемом par développé на 90° en tournant с окончанием в позах классического танца.

Temps lié sauté на 90° (через форму grande sissonne ouverte).

Grande sissonne ouverte: во всех направлениях и позах с продвижением; par développé en tournant en dehors et en dedans с окончанием во все позы.

Grande sissonne tombée во всех направлениях и в позах.

### ***Тема 37. Большая форма adagio в мужском и женском классе.***

Развернутая форма adagio с добавлением больших прыжков, вращений, танцевальных шагов. «Большое adagio» подготовительный этап к исполнению частей вариаций классического наследия. Составные части, количество тактов, музыкальные размеры. Элементы используемые в большой форме. Отличительные особенности в мужском и женском классах.

### ***Тема 38. Вращательные движения pirouettes, tours, fouettes в структуре элементов исполняемых на пальцах.***

Grand rond de jambe jeté у станка. Grand fouetté en face с coupé-шага в позу attitude effacée и обратно в effacée вперед, I и II arb. Fouetté на 90° avec à la seconde в I и II arb. (1/4). Grand fouetté в arb. и в attitude с приема plié-relevé. Préparation tour в больших позах с IV-й и II-й. Половина tour с plié-relevé на 45° и 90°. По мере усвоения – tour. Pas glissade en tournant (6-8). Pirouettes en dehors с dégagé (6-8). Pirouettes en dedans с coupé-шага (pirouettes piqués, 6-8). Pas emboité-piqué по 1/2 поворота (6-8). Tours foutés на 45° (2-4 у палки). Прыжки на пальцах: pas emboité-sauté 4-6-8 pa).

### ***Тема 39. Прыжки на пальцах с продвижением на одной ноге.***

Pas ballonné sauté продвижении на одной ноге. Rond de jambe en l'air с продвижением каждый прыжок исполняется на 1/8 долю такта. Продолжение развития техники, силы, выносливости ног путем количественного исполнения однородных движений и движений в более быстром темпе, в повороте.

### ***Тема 40. Техническое совершенствование различных видов усложнённых прыжков.***

Grande sissonne tombée à la seconde в сочетании с pas de bourrée с продвижением по прямой и по диагонали.

Grand pas assemblé: с приемов *sissonne tombée*, *développé-tombée* вперед; *en toumant*, с продвижением в сторону с *coupé-шага*, по диагонали с приемов: *coupé-шаг*, *pas chassée*; *battu*.

Grand pas *chassée* во всех направлениях, позах, с разных приемов.

Grand pas *jeté* по II и IV позициям (*grand pas jeté fermée*, *pas jeté fondu*). Grand pas *jeté en tournant* на 3/4 круга с *croisée* на *croisée* с приема *tombé-coupé* назад. Grand pas *jeté par terre en tournant* в I-й *arabesque* по диагонали.

*Pas jeté entrelacé* на *effacée* et *croisée* с подходов *coupé-шаг* и *pas chassée*.

*Pas de ciseaux* с подходов *pas chassée*, *pas failli*, *pas tombé*.

#### ***Раздел 41. Совершенствование исполнительской техники на пальцах.***

Совершенствование техники исполнения движений классического танца на пальцах, соответственно пройденной программе. Нарботка силы, выносливости, ловкости за счет исполнения движений в многократном повторении, в более быстром темпе, более сложном сочетании уже выученных движений. Развитие танцевальности.

#### ***Тема 42. Отработка отдельных частей вариаций из балетов классического наследия, используемых в уроках классического танца.***

Балет «Раймонда»: «Пиццикато» Раймонды; вариация Раймонды 3 акт; вариация солистки (вставная) 3 акт; вариации солисток в картине сон. Балет «Щелкунчик» вариация Маши; вариация феи Драже; вариация Принца; вариация из *Pas de trois*. Балет «Спящая красавица»: вариация феи Сирени, Щедрости, Канарейки; Нежности, вариация Авроры; принцессы Флорины. Балет вариация Колена (2 акт); вариация Лизы. Балет «Коппелия»: вариация Куклы; вариация Франца (3 акт); вариация Сванильды; вариация «Утро».

#### ***Тема 43. Технические элементы в мужских и женских кодах.***

Балеты: «Дон Кихот», «Тщетная предосторожность», «Жорсар», «Лауренсия», «Пламя Парижа». Техническое совершенствование разнохарактерных вращений и поворотов сложных видов, связующих и вспомогательных движений, развитие виртуозности исполнительского мастерства.

#### ***Тема 44. Художественная отработка пройденного материала.***

Артистизм, художественная выразительность и музыкальность исполнения движений. Овладение стилевыми особенностями исполнения комбинаций в зависимости от характера музыки. Формирование отношения к музыке, стремление к естественности, глубине и простоте движения. Развитие исполнительской техники как средства художественной выразительности, артистичности и индивидуальности. Причины мышечных зажимов. Эстетичность поз и положений тела, выражение лица в момент физического напряжения. Ошибки, неточности исполнительской манеры.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- информационные и компьютерные технологии;
- групповые;
- диалоговые;
- обсуждение и решение конкретных профессиональных задач балетмейстера–репетитора в рамках предмета «Физическая культура и спорт. Элективные курсы по физической культуре».

Ставятся профессиональные эксперименты (репетиционная деятельность в части отработки танцевальных комбинаций, этюдов, отработки элементов партерной гимнастики).

Занятия, проводимые в интерактивных формах, составляют **50%** аудиторных занятий.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

### І семестр

#### 1-й рейтинг-контроль

1. Знать и уметь выполнить элементы и движения классического танца соответственно утверждённой программе: партерный класс Б. Князева.

2. Владение разделами: Раздел І. Предмет «Физическая культура и спорт. Элективные курсы по физической культуре» в системе обучения хореографии. Анатомо-профессиональные особенности опорно-двигательного аппарата человека, занимающегося балетом.

#### Задания для самостоятельной работы:

- обзор методических трудов: Базарова Н. П. «Классический танец». Базарова Н. П., Мей В. П. «Азбука классического танца»;
- изучение структуры изложения методических материалов. В. С. Костровицкая – автор книги «100 уроков классического танца»;
- отработать комплекс упражнений лежа на полу для подвижности поворота стоп и всей ноги (en dehors – en dedans).

#### Контрольные вопросы:

- Предмет «Физическая культура» в системе обучения хореографии, его взаимодействие и дополнение к преподаванию других дисциплин.
- Понятийный аппарат, используемый на занятиях классическим тренажером.

- Профессиональные требования, предъявляемые к возможностям опорно-двигательной системы исполнителей в хореографической деятельности.
- Пропорциональность телосложения. Специфика пропорций тела в балете.
- Особенности строения головы и шеи, значение и функции головы в танце.
- Функциональные профессиональные качества исполнителя.
- Упражнения, направленные на развитие выворотности с учетом анатомии.
- Основы обучения дыханию в хореографии.
- Принципы развития дыхания в процессе занятий классическим танцем.
- Партерный класс Б. Князева его значение в развитии профессиональных компетенций.
- Упражнения из партерного класса, исполняемые сидя на полу.
- Стопа, её эстетические и «рабочие» качества, упражнения для укрепления голеностопа. Понятие «подъём» стопы, приемы развития подъема.
- Упражнения на полу, направленные на развитие мягкости и гибкости ног.
- Упражнения на полу для развития танцевального шага.
- Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

## **2-й рейтинг-контроль**

1. Знать и уметь выполнить элементы и движения классического танца соответственно утверждённой программе: экзерсис у станка, на середине зала. Allegro.
2. Знать и уметь объяснить правила грамотного исполнения движений экзерсиса, часто встречающиеся ошибки (в соответствии с пройденным программным материалом).
3. Владение разделами: Раздел I. Предмет «Физическая культура и спорт. Элитивные курсы по физической культуре» в системе обучения хореографии. Анатомо-профессиональные особенности опорно-двигательного аппарата человека, занимающегося балетом. Раздел II. Методика изучения движений классического танца и партерной гимнастики.

### Задания для самостоятельной работы:

- работа с литературой: Ваганова А. Я. «Основы классического танца». «Азбука классического танца» Базарова Н. П., Мей В.П.
- тренировка подъема в 1-ой позиции, лежа на спине, на полу;
- отработать упражнене на поворот ног в тазобедренных суставах лежа на животе и на спине;
- отработать прыжки с толчком двумя ногами от пола по VI позиции;
- упражнения для усвоения правильного толчка от пола одной и двумя ногами по VI позиции, используя sauté, temps livé в ритмических сочетаниях, ракурсах, направлениях движения;
- 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.

### Контрольные вопросы:

- Упражнения из партерного класса, исполняемые лежа на животе.

- Упражнения из партерного класса, исполняемые лежа на спине.
- Упражнения на развитие подвижности различных отделов позвоночника.
- Постановка корпуса, ног, рук и головы в экзерсисе у станка и на середине зала.
- Аапломб, равновесие, устойчивость, их зависимость от положения центра тяжести и площади опоры.
- Устойчивость на двух ногах на всей стопе в позициях классического танца.
- Устойчивость на двух ногах на полупальцах в позициях классического танца.

### **3-й рейтинг-контроль**

1. Знать и уметь выполнить элементы и движения классического танца соответственно утверждённой программе: экзерсис у станка, на середине зала. Allegro.
2. Знать и уметь объяснить правила грамотного исполнения движений экзерсиса, часто встречающиеся ошибки (в соответствии с пройденным программным материалом).
3. Владение разделом: Раздел II. Методика изучения движений классического танца и партерной гимнастики.

#### Задания для самостоятельной работы:

- работа с литературой: Ваганова А. Я. «Основы классического танца»;
- работа с литературой Базарова Н. П., Мей В.П «Азбука классического танца»;
- отработать рыжки с двух ног на две;
- отработать прыжки с двух ног на одну;
- отработать прыжки с одной ноги на другую;
- отработать прыжки на одной ноге;
- port de bras (I-II-III) формы.

#### Контрольные вопросы:

- Первоначальные навыки координации.
- Устойчивость на одной ноге на всей стопе у станка и на середине зала.
- Особенности строения стопы и пальцев необходимые для занятий пальцевой техникой. Постановка стопы на пальцах.
- Основы пальцевой техники (экзерсис в женском классе лицом к палке).
- Развитие танцевального шага у станка.
- Укрепление голеностопов, развитие подъема у станка и на середине.
- Позы классического танца исполняемые у станка и на середине зала.
- Технология прыжка: толчок, взлет, завершение.
- Методика исполнения прыжка, plié, его функции и значимость в allegro.
- Аспекты, влияющие на высоту прыжка.

#### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Постановка ног в позициях: I-ой, II-ой, III-ей, IV-ой, V-ой на всей стопе и на полупальцах. Охарактеризуйте основные ошибки.
2. Правила исполнения demi-plié, grand plié. Plié-soutenu вперед, в сторону, назад.

3. Правила исполнения relevé на полупальцы в I-ой, II-ой, IV-ой, V-ой позициях; с рабочей ногой в положении sur le cou-de-pied и на 45°.
4. Позиции рук. Функции рук, положение allongée, arrondie.
5. Приемы формирования «балетной осанки».
6. Позы классического танца.
7. Правила исполнения battement tendu.
8. Правила исполнения battement tendu jeté.
9. Passé par terre и balançoire, правила исполнения, сочетание в комбинации с другими движениями экзерсиса.
10. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на вытянутых ногах, на demi-plié. Préparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
11. Положение ноги sur le cou-de-pied впереди (основное, условное) и сзади.
12. Battement soutenus, его разновидности, правила исполнения.
13. Battement fondu правила исполнения.
14. Battement frappe, battement doubles frappés правила исполнения.
15. Petit battement sur le cou-de-pied.
16. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на 45°.
17. Battement retiré sur le cou-de-pied и на 90° (passé).
18. Battement relevé lent.
19. Battement développés.
20. Grand battement jeté.
21. Полуоборот (demi-détourné) в V позиции с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с demi-plié. Полный поворот (détourné).
22. Классификация прыжков: формы (малые, средние, большие), группы (с двух ног на две; с двух ног на одну; с одной ноги на другую; на одной ноге). Не менее трех примеров в каждой группе.
23. Формы port de bras (I-II-III).
24. Упражнения из партерного класса Б. Князева, исполняемые лежа на животе.
25. Упражнения из партерного класса Б. Князева, исполняемые лежа на спине.

## **II-й семестр**

### **1-й рейтинг контроль**

1. Знать и уметь выполнить элементы и движения классического танца соответственно утверждённой программе: экзерсис у станка, на середине зала. Allegro. Экзерсис на пальцах.
2. Знать и уметь объяснить правила грамотного исполнения движений экзерсиса, часто встречающиеся ошибки (в соответствии с пройденным программным материалом).
3. Владение разделом: Раздел II. Методика изучения движений классического танца и партерной гимнастики.

#### Задания для самостоятельной работы:

- применение учебно-методического наследия в процессе обучения: Базарова Н. П. «Классический танец». Базарова Н. П., Мей В. П. «Азбука классического танца»;
- отработать упражнения на пальцах на середине зала;

- сочинить упражнения для развития навыка взаимодействия в группе и приобретения навыка быстрой ориентации и передвижения в пространстве;
- отработать упражнение для развития элементарной координации движений (голова, руки) из партерной гимнастики Б. Князева.

Контрольные вопросы:

- Терминология классического танца.
- Усложнение сочетаний движений, необходимых для развития координации.
- Танцевальные шаги, используемые в классическом танце.
- Упражнения у станка с подъемом на полупальцы.
- Координация, ритмическая согласованность работы корпуса, рук, ног, головы.
- Подходы к постановке вращения. Значение и функции головы.

## 2-й рейтинг-контроль

1. Знать и уметь выполнить элементы и движения классического танца соответственно утверждённой программе: экзерсис у станка, на середине зала. Allegro. Экзерсис на пальцах.
2. Знать и уметь объяснить правила грамотного исполнения движений экзерсиса, часто встречающиеся ошибки (в соответствии с пройденным программным материалом).
3. Овладение разделом: Раздел II. Методика изучения движений классического танца и партерной гимнастики.

Задания для самостоятельной работы:

- применение учебно-методического наследия в процессе обучения: Базарова Н. П. «Классический танец». Базарова Н. П., Мей В. П. «Азбука классического танца».
- вращения с продвижением: *tour piqué, tour dégagé, tour chaînés, glissade en tournant*.
- отработать *pas de bourrée* с переменной ног (*en dehors et en dedans*) и *en tournant; pas de bourrée suivi*;
- отработать упражнения на полу «*pas de bourrée* и *relevé*».

Контрольные вопросы:

- Развитие движений классического танца у станка.
- Устойчивость при исполнении движений на середине зала.
- Разновидности *pas de bourrée*.
- Устойчивость в различных позах и поворотах.
- Соподчиненность классической постановки корпуса развитию техники исполнения.
- Вращения у станка и на середине зала.
- Координация при исполнении экзерсиса на пальцах.
- Упражнения для раздела *allegro*.



### 3-й рейтинг-контроль

1. Знать и уметь выполнить элементы и движения классического танца соответственно утверждённой программе: экзерсис у станка, на середине зала. Allegro. Экзерсис на пальцах.
2. Знать и уметь объяснить правила грамотного исполнения движений экзерсиса, часто встречающиеся ошибки (в соответствие с пройденным программным материалом).
3. Владение разделом: Раздел II. Методика изучения движений классического танца и партерной гимнастики.

#### Задания для самостоятельной работы:

- 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».
- отработать port de bras (IV-V-VI) формы;
- отработать упражнения в экзерсисе у палки на полупальцах;
- отработать упражнения на середине зала с подъемом на полупальцы;
- отработать исполняемые на пальцах: pas польки, changement de pieds на месте, temps sauté на пальцах в V позиции на месте.

#### Контрольные вопросы:

- Adagio, в структуре урока классического танца первого года обучения в вузе.
- Разновидности полуповоротов и поворотов.
- Temps lié и его разновидности исполняемые на всей стопе.
- Demi-rond de jambe et rond de jambe на 45° и на 90° en dehors et en dedans.
- Grand rond de jambe на 90°.
- 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.

#### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Танцевальные шаги.
2. Вращения с продвижением.
3. Исполнение grand battement jeté. в позах. Pointé, passé par terre с окончанием на носок вперед или назад en face; passé со всех направлений en face.
4. Виды temps lié.
5. Формы port de bras используемые у станка.
6. Формы port de bras I-я, II-я, III-я, IV-я V-я, VI-я.
7. Поворот fouetté en dehors et en dedans по 1/4, 1/2 круга носком в пол и на 45°.
8. Fouette на 90° avec à la seconde в I-й и II-й arabesques (1/4 поворота).
9. Полуповороты на одной ноге en dehors et en dedans.
10. Виды pas de bourrée.
11. Pas de basques вперед и назад (сценическая форма) и в повороте на 1/4 и 1/2.
12. Pas balancé en face и en tournant по 1/4 круга.
13. Pirouette en dedans с coupé-шага по прямой и диагонали (pirouette-piqués).

14. Pirouette en dehors c dégaé по прямой и диагонали.
15. Pas glissade. Pas assemblé. Double pas assemblé. Pas jeté.
16. Tours sissonne tombée на éffacée et croisée по диагонали подряд (4-6) «блинчики».
17. Temps levé: с ногой в положении sur le cou-de-pied; с ногой на 45°.
18. Temps levé в позах I и II arb., с шаг, pas couru, pas chassée, в сочетании с вальсовым поворотом.
19. Grand pas jeté вперёд в позах attitude croisée, éffacée, I-й, II-й, III-й arabesques с приемов pas glissade, coupé-шаг.
20. Разновидности pas emboité вперед и назад sur le cou-de-pied и на 45° на месте, с продвижением. Pas de chat.
21. Pas de basque вперед и назад в прыжке.
22. Sissonne fermée.
23. Sissonne ouverte.
24. Temps lié sauté.
25. Relevé. Pas échappé. Pas assemblé soutenu на пальцах; en tournant en dehors et en dedans по 1/2 и полному повороту, pas de bourrée. Pas jeté с продвижением во всех направлениях.

### **III-й семестр 1-й рейтинг-контроль**

1. Знать и уметь выполнить элементы и движения классического танца соответственно утверждённой программе: экзерсис у станка, на середине зала. Allegro. Экзерсис на пальцах.
2. Знать и уметь объяснить правила грамотного исполнения движений экзерсиса, часто встречающиеся ошибки (в соответствии с пройденным программным материалом).
3. Овладение разделом: Раздел II. Методика изучения движений классического танца и партерной гимнастики.

#### Задания для самостоятельной работы:

- применение учебно-методического наследия в процессе обучения: Тарасов Н. И. «Классический танец». Пестов П. А. «Уроки классического танца. 1 курс»;
- отработать комбинации для экзерсиса у станка;
- отработать комбинации для экзерсиса на середине;
- отработать комбинации для экзерсиса на пальцах.
- проанализировать возможности свободы и амплитуды исполнения элементов классического танца, используя возможности движений суставов нижних конечностей.

#### Контрольные вопросы:

- Значение классического экзерсиса в процессе развития умений и навыков исполнительского мастерства.
- 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.

- Партерный класс (упражнения выполняемые сидя и лежа на полу).
- Технические и стилистические особенности партерных (стелющихся) прыжков.
- Комбинации прыжков для раздела allegro.
- Координационная согласованность движений головы, рук, корпуса и ног в прыжках en tournant.

### **2-й рейтинг-контроль**

1. Знать и уметь выполнить элементы и движения классического танца соответственно утверждённой программе: экзерсис у станка, на середине зала. Allegro. Экзерсис на пальцах.
2. Знать и уметь объяснить правила грамотного исполнения движений экзерсиса, часто встречающиеся ошибки (в соответствии с пройденным программным материалом).
3. Владение разделом: Раздел II. Методика изучения движений классического танца и партерной гимнастики.

#### Задания для самостоятельной работы:

- 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»;
- привести примеры музыкально-ритмического, пластического, физического воспитания посредством занятий;
- отработать прыжки усложненные заносками;
- работа над развитием координации движения в медленном темпе (у станка, в партере, на середине зала)<sup>4</sup>
- шпагаты: правый, левый, прямой с возвышенности (лавка, стул);
- упражнения на укрепление пресса девушки (40 раз) юноши (50 раз);
- отжимания (девушки с коленей 20 раз), юноши (40 раз).

#### Контрольные вопросы:

- Воспитание исполнительской памяти, культуры внимания и поведения исполнителя.
- Формирование мускулатуры посредством регулярных занятий.
- Развитие эластичности мышечных волокон и их способности к сокращению.
- Развитие силы.
- Упражнения для отдельных разделов экзерсиса с применением динамики развития конкретного движения.
- Активное развитие устойчивости в упражнениях у станка и на середине зала, технические приемы.

### **3-й рейтинг-контроль**

1. Знать и уметь выполнить элементы и движения классического танца соответственно утверждённой программе: экзерсис у станка, на середине зала. Allegro. Экзерсис на пальцах.

2. Знать и уметь объяснить правила грамотного исполнения движений экзерсиса, часто встречающиеся ошибки (в соответствии с пройденным программным материалом).

3. Владение разделом: Раздел II. Методика изучения движений классического танца и партерной гимнастики.

#### Задания для самостоятельной работы:

– 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»;

– отработать движения и позы в повороте на всей стопе;

– отработать элементы классического танца из раздела «Экзерсис на пальцах», исполняемые на одной ноге.

#### Контрольные вопросы:

– Вестибулярный аппарат его значение для занятий хореографическими дисциплинами.

– Приемы развития вестибулярного аппарата на уроках.

– Приемы и технология исполнения *turs* в больших позах.

– Усвоение техники заносок.

– Развитие художественной выразительности.

– Элевация, баллон, значение рук в «технологии подхвата».

– Техника исполнения больших прыжков.

– Развитие устойчивости в процессе освоения движений классического танца.

Приемы устойчивости на всей стопе, на полупальцах на двух ногах и на одной.

– Элементы классического танца, комбинации движений, способствующие развитию пластичности рук и гибкости корпуса при переходе из одной позы в другую.

#### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Приемы развития на уроках видов памяти слуховой (музыкальной), зрительной и моторной, образной памяти, как необходимого профессионального инструмента в хореографии.

2. *Battements battu sur le cou-de-pied* вперед и назад.

3. *Port de bras* с ногой, поднятой вперед или назад на  $45^\circ$  и  $90^\circ$ , наклон и подъем корпуса в I-й *arb.*

4. Медленные повороты *tour lent* на  $1/4$ ,  $1/2$ ,  $3/4$  и целый поворот в позах.

5. *Battements tendus et battement jeté* в повороте.

6. *Pas ballonné battu* в сторону.

7. *Rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans*  $1/4$ ,  $1/2$  круга.

8. *Pas emboité* вперед и назад (*en tournant*) на месте и с продвижением на  $1/2$  в сторону.

9. Половина *tour* с *plié-relevé* на  $45^\circ$  и  $90^\circ$ .

10. *Flic-flac en tournant*  $1/4$ ,  $1/2$ , целый поворот.

11. *Rond de jambe en l'air sauté* на  $45^\circ$  с приема *sissonne ouverte* и с V позиции.

12. *Sissonne ouverte* приемами *par développé* и *par jeté en tournant* в позы классического танца.
13. *Battements relevés lents et battements développés* с *demi-plié* и переходом с ноги на ногу на полупальцы; с *plié-relevé* и *demi-rond de jambe en face* и из позы в позу на полупальцах.
14. Полуповорот *en dehors* et *en dedans* через *pas* на 45° и 90°.
15. *Pirouette* с V-й, II-й, и IV-й позиций с окончанием в позы носком в поли на 45° и 90°; начиная с открытой ноги на 45° и на 90°.
16. *Pirouette*, начиная с положения ноги *sur le cou-de-pied*.
17. *Pirouette* с V-й позиции по одному подряд.
18. *Tour fouetté* на 45°.
19. *Pirouette* с *grand plié* по I-й и V-й позициям.
20. Варианты *préparation* к *tours* в больших позах с IV-й и II-й позиций.
21. *Port de bras* VI-я форма с окончанием в IV позицию как *préparation* к *tours* в больших позах.
22. *Grand pas de chat* с подходов *pas chassé*, *pas failli*, *pas couru*.
23. *Grand pas de chat* с одной подогнутой ногой раскрывающейся на прыжке.
24. *Pas failli* вперед и назад.
25. *Saut de basque*.
26. *Pas soubresaut*.
27. *Grand pas jeté passé* на 90°.
28. *Pas échappé*: с усложненной заноской. *Pas échappé* с *entrechat-six*.
29. *Pas brisé* вперед и назад.
30. *Temps lié sauté en tournant*.

#### **IV-й семестр** **1-й рейтинг-контроль**

1. Знать и уметь выполнить элементы и движения классического танца соответственно утверждённой программе: экзерсис у станка, на середине зала. *Allegro*. Экзерсис на пальцах.
2. Знать и уметь объяснить правила грамотного исполнения движений экзерсиса, часто встречающиеся ошибки (в соответствии с пройденным программным материалом).
3. Овладение разделом: Раздел II. Методика изучения движений классического танца и партерной гимнастики.

#### Задания для самостоятельной работы:

- разобрать по записи 1-5 уроки из книги Пестова П. А. «Уроки классического танца. 1 курс»;
- разобрать по записи 1-5 уроки из книги Мессерер А. М. «Уроки классического танца»;
- методически разобрать *temps lié* с *tour* из книги Костровицкой В. С. «Слитные движения. Руки»;
- отработать усложненные, комбинированные упражнения из партерного класса.

### Контрольные вопросы:

- Исполнительская манера русской школы классического танца.
- Партерный класс (усложненные, комбинированные упражнения).
- Развитие легкости на основе гибкости, устойчивости, точности движения и безупречной музыкальности.
- Сильное, четкое, решительное, увлеченное и разнообразное по характеру исполнение комбинаций и хореографических этюдов.
- Техника вращений разных форм, групп, видов вращательных движений и их разновидностей.
- Приемы развития усложненной координации на примерах комбинаций у станка и на середине зала.
- Варианты комбинаций для раздела *allegro* на маленькие, средние и большие прыжки.
- Комбинации для экзерсиса на пальцах.

### **2-й рейтинг-контроль**

1. Знать и уметь выполнить элементы и движения классического танца соответственно утверждённой программе: экзерсис у станка, на середине зала. *Allegro*. Экзерсис на пальцах.
2. Знать и уметь объяснить правила грамотного исполнения движений экзерсиса, часто встречающиеся ошибки (в соответствие с пройденным программным материалом).
3. Овладение разделом: Раздел II. Методика изучения движений классического танца и партерной гимнастики.

### Задания для самостоятельной работы:

- работа над развитием тепового вращения;
- работа над развитием количественного вращения (3 и более оборотов);
- комбинации вращений с продвижением по прямой и по диагонали класса (*chainé, glissade en tournant, emboité*);
- исполнение вращений по кругу;
- *temps lié* на 90° с *tour tire-bouchon en dehors et en dedans*;
- *temps lié* на 90° с переходом на *tour tire-bouchon* или à la seconde en dehors et en dedans.

### Контрольные вопросы:

- Эстетичность поз и положений тела.
- Разновидности вращательных движений *pirouettes, tours, fouettés*.
- Прыжки малых форм, исполняемые *en tournant*.
- Устойчивость на пальцах на одной ноге.
- Мягкость, кантиленность исполнения движений на пальцах.
- Технические приемы в работе над вращениями.
- Отличительные особенности темпового и количественного вращений.

- Часто встречающиеся исполнительские ошибки при исполнении движений в повороте.
- Движения и позы в повороте на полупальцах.
- Технические приемы исполнения прыжков с заносками.

### **3-й рейтинг-контроль**

1. Знать и уметь выполнить элементы и движения классического танца соответственно утверждённой программе: экзерсис у станка, на середине зала. Allegro. Экзерсис на пальцах.
2. Знать и уметь объяснить правила грамотного исполнения движений экзерсиса, часто встречающиеся ошибки (в соответствии с пройденным программным материалом).
3. Владение разделом: Раздел II. Методика изучения движений классического танца и партерной гимнастики.

#### Задания для самостоятельной работы:

- отработать комбинации из экзерсиса у станка и на середине 1-2 уроки из книги Пестова П. А. «Уроки классического танца. 1 курс»;
- отработать технику исполнения pas assemblé battu с поворотом на 1/4, 1/2;
- отработать технику исполнения petits pas jetés battu с поворотом на 1/4 и 1/2; кр
- отработать технику исполнения grande sissonne tombée во всех направлениях и в позах;
- отработать технику исполнения pas jeté ballotté на 90° (pas de zephir).

#### Контрольные вопросы:

- Исполнение больших прыжков с разных приемов.
- Разнообразие вариантов завершения прыжка в структуре сложных видов.
- Роль вспомогательных и связующих движений классического танца в процессе работы по освоению методики исполнения сложных прыжков.
- Сохранение устойчивости, умение перемещения центра тяжести тела при исполнении различных приемов и подходов к вращениям и прыжкам.
- Развитие пальцевой техники, разновидности вращательных движений исполняемых на пальцах.
- Прыжки на пальцах на двух ногах.
- Элементы индивидуальной техники.

### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Разновидности grands battements jeté: с подъемом на полупальцы: «мягкие» battements, balançoire, passé при переходе из позы в позу.
2. Battement frappé и battement double frappé en tournant.
3. Battement fondu на 45° en tournant с подъемом на полупальцы.
4. Battement fondu на 90° et battement soutenu на 90° в позах на полупальцах.
5. Grands battements jetés en tournant на 1/8, 1/4 поворота (на всей стопе).
6. Grands battements jeté с поворотом fouetté en dehors et en dedans на 1/2 круга.

7. Battements développés ballottés.
8. Grand rond de jambe jeté en dehors et en dedans.
9. Rond de jambe en l'air на 90° окончанием в demi-plié и в позу, double.
10. Tour в позах attitude, croisée вперед и effasée вперед с pas tombée, coupé-шаг.
11. Tour в позах с pas échappé на II-ю, со II-й à la seconde, с IV-й à la seconde, attitude, croisée вперед и effasée вперед.
12. Tours en dedans в I-й, II-й, en dehors в III-й arabesque с pas tombé, coupé-шаг.
13. Battements divisés en quarts (четвертные battements).
14. Grand fouetté в позы attitude effacée, croisée, I-й, II-й, III-й, IV-й arabesque приемами: tour lent, plié-relevé, relevé на полупальцы, coupé-шаг, pas chassé, tombé-coupé.
15. Temps lié par terre с pirouette.
16. Temps lié на 90° с переходом на полупальцы.
17. Temps lié на 90° с tour lent в больших позах; с переходом на tour tire-bouchon или à la seconde.
18. Повороты на пальцах на двух ногах: demi-détourné; détourné.
19. Soutenu на 45° из позы в позу на пальцах.
20. Pas glissade; tours chaînés на пальцах.
21. Повороты на одной ноге en dehors с dégagé; en dedans с coupé-шага на пальцах.
22. Pas emboité-riqué на 1/2 поворота на пальцах.
23. Renversé en attitude croisée (effacée) с поворотом en dehors.
24. Renversé en croisée вперед с поворотом en dedans.
25. Renversé с приема grand rond de jambe développé en dehors, en dedans.
26. Pas brisé dessus-dessous.
27. Pas assemblé en tournant с поворотом на 1/2.
28. Pas assemblé battu с поворотом на 1/4, 1/2 круга.
29. Temps levé I и II arabesques с приема sissonne tombée; в сочетании с pas de chat.
30. Pas ballotté на 45°, на 90°.
31. Grand pas assemblé с приемов с pas couru, pas glissade, coupe-шаг, sissonns tombée, développé-tombée вперед.
32. Grand pas jetés en tournant с croisée на croisée с приема tombée-coupé назад.
33. Grand jeté pas de chat с различных подходов.
34. Grand pas jeté par terre en tournant в I arabesque.
35. Grand jeté вперед в позах attitude croisée, effacée, I-й, II-й, III-й arb. с приема шаг, pas couru, pas de bourrée, pas glissade, pas chassé

### **V-й семестр** **1-й рейтинг-контроль**

1. Знать и уметь выполнить элементы и движения классического танца соответственно утверждённой программе: экзерсис у станка, на середине зала. Allegro. Экзерсис на пальцах.
2. Знать и уметь объяснить правила грамотного исполнения движений экзерсиса, часто встречающиеся ошибки (в соответствие с пройденным программным материалом).
3. Владение разделом: Раздел II. Методика изучения движений классического танца и партерной гимнастики.



#### Задания для самостоятельной работы:

- отработать комбинации из раздела Allegro 1-2 уроки из книги Пестова П. А. «Уроки классического танца. 1 курс»;
- сочинить комплекс индивидуальных дополнительных упражнений, направленных на развитие профессиональных данных;
- продолжить работу над отделкой техники исполнения pas de ciseaux с подходов pas chassée, pas failli, pas tombé;
- продолжить работу над отделкой техники исполнения saut de basque с pas chassée с продвижением по диагонали.

#### Контрольные вопросы:

- Современные технические тенденции русской исполнительской школы классического танца.
- Нивелирование отклонений природного строения опорно-двигательного аппарата посредством занятий классическим (экзерсисом) танцем (строение ног).
- Мышцы супинаторы и пронаторы. Косолапость.
- Персональная программа, направленная на сохранение профессиональной работоспособности.
- Подходы к корректировке выворотности и шага.
- Экзерсис у станка на основе общей линии развития комбинированных заданий.
- Экзерсис на середине зала на основе общей линии развития комбинированных заданий.
- Комбинации для раздела урока allegro, на каждую группу по 3 примера.
- Комбинации для раздела экзерсис на пальцах.
- Техника исполнения элементов в мужском танце.
- Освоение больших прыжков в танцевальных комбинациях.

### **2-й рейтинг-контроль**

1. Знать и уметь выполнить элементы и движения классического танца соответственно утверждённой программе: экзерсис у станка, на середине зала. Allegro. Экзерсис на пальцах.
2. Знать и уметь объяснить правила грамотного исполнения движений экзерсиса, часто встречающиеся ошибки (в соответствии с пройденным программным материалом).
3. Владение разделом: Раздел II. Методика изучения движений классического танца и партерной гимнастики.

#### Задания для самостоятельной работы:

- изучить раздел прыжки в повороте из книги Тарасова Н. И. «Классический танец»;
- проанализировать принцип распределения нагрузки в течении урока на примере классов Пестова П. А. «Уроки классического танца. 1 курс»;
- продолжить работу над отделкой техники исполнения pas glissade en tournant с продвижением по диагонали на пальцах;

– 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).

#### Контрольные вопросы:

- Взаимосвязь телосложения и типа нервной деятельности, проекция на профессиональную деятельность.
- Нивелирование отклонений природного строения опорно-двигательного аппарата посредством занятий классическим (экзерсисом) танцем (строение спины).
- Современные стандарты психо-физиологических данных в мужском и женском классическом танце.
- Приемы самомассажа нижних конечностей.
- Совершенствование исполнения основных движений классического танца. Работа над комбинированными вращениями.
- Нарботка техники усложнённых прыжков в чистом виде и комбинированных заданиях.

### **3-й рейтинг-контроль**

1. Знать и уметь выполнить элементы и движения классического танца соответственно утверждённой программе: экзерсис у станка, на середине зала. *Allegro*. Экзерсис на пальцах.
2. Знать и уметь объяснить правила грамотного исполнения движений экзерсиса, часто встречающиеся ошибки (в соответствии с пройденным программным материалом).
3. Владение разделом: Раздел II. Методика изучения движений классического танца и партерной гимнастики.

#### Задания для самостоятельной работы:

- отработать *pas jeté entrelacé* с *coupé-шаг* и *pas chassé*;
- отработать у станка *Pirouettes en dehors et en dedans* из позы в позу на 45° и 90° (1-2 оборота);
- 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;
- выполнять регулярно индивидуальный комплекс подкачки и стрейчинг характера.

#### Контрольные вопросы:

- Прыжки на пальцах на одной ноге. Соблюдение техники безопасности при исполнении прыжков на пальцах (на одной ноге).
- Большая форма *adagio* в мужском классе.
- Большая форма *adagio* в женском классе.
- Вращательные движения *pirouettes* на пальцах.
- Вращательные движения *tours* на пальцах.
- *Folettes* в структуре элементов исполняемых на пальцах.
- Влияние физических, профессионально-хореографических нагрузок на размеры и строение, функционирование органов и систем организма.

### Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Battement tendu pour batteries (6-8) переносов ноги.
2. D'ici de la исполняемый на 45°, 90°.
3. Flic-flac en tournant en dehors et en dedans на 90° целый поворот с окончанием в позы классического танца на 1/4, 1/2, целый поворот из позы в позу.
4. Battement double fondu на 45° en tournant на 1/2 круга.
5. Разновидности battements frappés (doubles frappés).
6. Rond de jambe en l'air на 45° и 90° en tournant на 1/8, 1/4, поворота.
7. Pirouette с temps relevé с окончанием в позы. Grand temps relevé en tournant.
8. Petit battement sur le cou-de-pied en tournant на 1/8, 1/4 круга.
9. Battement battu sur le cou-de-pied epaulement croisée et effacée на полупальцах.
10. Pirouettes en dehors et en dedans: из положения ноги открытой на 90° из позы в позу.
11. Grand fouetté en tournant: en dedans в III-й arabesque и en dehors в позу croisée вперед; en dedans в I-й arabesque. Grand fouetté en tournant en dedans в attitude croisée.
12. Renversée: en écartée (назад) en dedans начиная с IV-го arabesque; en dehors, начав из croisée вперед и закончив в écartée вперед. Покажите другие формы renversé.
13. Grande sissonne renversée en dehors et en dedans.
14. Grand pas jeté renversé.
15. Влияние положения таза (его наклона) на правильное исполнение, развитие амплитуды и силы движения. Факторы, влияющие на величину танцевального шага.
16. Этапы работы над сочинением разделов экзерсиса.
17. Pas jeté ballottée (pas de zephir) с разных подходов.
18. Saut de basque с остановкой в большой позе croisée et effacée. По диагонали назад и по кругу с приемов: coupé-шага, pas de bourrée, pas chassée.
19. Pas cabriole на 90° вперед и назад с приемов: pas glissade, coupé-шаг, сценический sissonne.
20. Pas cabriole fermée во всех направлениях и позах на 45°.
21. Pas jeté en l'air en tournant в attitude effacée с приема sissonne tombée coupé.
22. Grand fouetté sauté: в позы attitude croisée, effacée, I-й, II-й, III-й, IV-й arb. с приемов coupé-шаг и pas chassé; en face и из позы в позу.
23. Pas jeté entrelacé с coupé-шаг и pas chassé.
24. Pas cabriole вперед и назад с приемов pas glissade, coupe шаг, сценический sissonne sissonne ouverte, sissonne tombée.
25. Grand pas jeté fermée и grand pas jeté fondu.

### VI-й семестр 1-й рейтинг-контроль

1. Знать и уметь выполнить элементы и движения классического танца соответственно утверждённой программе: экзерсис у станка, на середине зала. Allegro. Экзерсис на пальцах.
2. Знать и уметь объяснить правила грамотного исполнения движений экзерсиса, часто встречающиеся ошибки (в соответствии с пройденным программным материалом).

**3.** Овладение разделом: Раздел II. Методика изучения движений классического танца и партерной гимнастики.

Задания для самостоятельной работы:

- отработать прыжки на пальцах с продвижением на одной ноге;
- техническое совершенствование усложнённых прыжков;
- 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;
- *pirouettes en dehors* с *dégagé* в позу *écartée* назад 90° у палки;
- *port de bras* с работой корпуса во всех позах носком в пол, на 45° и 90° у палки.

Контрольные вопросы:

- Развитие исполнительской техники как средства художественной выразительности, артистичности и индивидуальности.
- Подходы к наработке количества оборотов во вращениях на месте.
- Комбинированные вращения по кругу.
- Приобретение профессионального навыка двигаться энергично уверенно, расчетливо и экономно, избегая мышечного перенапряжения.
- Наиболее распространённые ошибки в исполнении движений в экзерсисе на середине.
- Реабилитационная программа по восстановлению профессиональной трудоспособности исполнителей.

## **2-й рейтинг-контроль**

**1.** Знать и уметь выполнить элементы и движения классического танца соответственно утверждённой программе: экзерсис у станка, на середине зала. *Allegro*. Экзерсис на пальцах.

**2.** Знать и уметь объяснить правила грамотного исполнения движений экзерсиса, часто встречающиеся ошибки (в соответствии с пройденным программным материалом).

**3.** Овладение разделом: Раздел II. Методика изучения движений классического танца и партерной гимнастики.

Задания для самостоятельной работы:

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).

#### Контрольные вопросы:

- Совершенствование исполнительской техники в экзерсисе у станка.
- Совершенствование исполнительской техники в экзерсисе на середине зала.
- Совершенствование исполнительской техники на пальцах.
- Отработка отдельных частей вариаций из балетов классического наследия, используемых в уроках классического танца.

### **3-й рейтинг-контроль**

1. Знать и уметь выполнить элементы и движения классического танца соответственно утверждённой программе: экзерсис у станка, на середине зала. Allegro. Экзерсис на пальцах.
2. Знать и уметь объяснить правила грамотного исполнения движений экзерсиса, часто встречающиеся ошибки (в соответствие с пройденным программным материалом).
3. Владение разделом: Раздел II. Методика изучения движений классического танца и партерной гимнастики.

#### Задания для самостоятельной работы:

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*.

#### Контрольные вопросы:

- Технология исполнения различных видов усложнённых прыжков в сочетаниях с другими элементами экзерсиса.
- Разнохарактерные вращения в структуре сложных видов.
- Оттачивание исполнения связующих и вспомогательных движений.
- Технические элементы в мужских и женских кодах.
- Художественная отработка пройденного материала.
- Нарботка «второго» дыхания, выносливости исполнителя.
- Работа над самосовершенствованием в процессе урока.

### Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Grands battements jetés balançoire на полупальцах; с demi-rond de jambe.
2. Quatres pirouettes с VI-го port de bras.
3. Заноски с поворотом на 1/4 и 1/2 круга: entrechat-quatre, royale, entrechat-trois, entrechat-six.
4. Переход из tours в больших позах на pirouettes.
5. Переход из tours à la seconde в I arabesque, из arabesque в attitude и т.д.
6. Исполнение tours в больших позах: с приема grand rond de jambe из IV-ой позиции, с plié-relevé подряд (2-4).
7. Grands pirouettes в I-й и III-й arabesques на подскоках (petits temps sautés).
8. Rond de jambe en l'air sauté (double) с поворотом на 1/4 круга; с переходом в большую позу на другую ногу; pas gargouillade (женский класс). Покажите все варианты.
9. Temps levé на 90 из одной позы в другую с поворотом на 1/4 и 1/2 приемами développé, fouetté, grand rond de jambe en l'air.
10. Grand fouetté sauté en efface; en tournant en dedans в I-й и III-й arabesques.
11. Pas cabriole на 90° с приемов: pas glissade, coupé шаг, сценический sissonne, sissonne ouverte, sissonne tombée.
12. Sissonne fermée battu.
13. Sissonne ouverte battu во всех направлениях и позах.
14. Pirouette en dehors с dégagé по диагонали в позы eff., écartée вперед на 90°.
15. Основы профилактики предупреждения повреждений в танц. практике.
16. Grande sissonne soubresaut (мужской класс).
17. Grand pas jeté в позы I-го и II-го arabesques с продвижением по кругу.
18. Grand pas jeté en tournant по кругу с приемов: шаг, pas de bourrée, pas chassée.
19. Pas jeté entrelacé с остановкой в разных позах; по кругу с приемов шаг, pas de bourrée, pas chassée.
20. Pas jeté entrelacé с окончанием fouettée; с поворотом en dedans на 1/2 круга.
21. Grand pas assamblé battu en tournant на 1/2 и целый круг.
22. Grand sissonne à la seconde de volée en tournant с приемов: coupé-шага, pas de bourrée, pas chassée.
23. Tours en l'air подряд (2+2 оборота).
24. Tours en l'air по одному tour подряд (2-3 раза, мужской класс).
25. 2 pirouettes en dehors et en dedans + 2 tours en l'air.

## 7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### а) основная литература:

1. Есаулов, И.Г. Устойчивость и координация в хореографии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. — Электрон. дан. — СПб. : Лань, Планета музыки, 2016. — 160 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=75534](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=75534) — Загл. с экрана.
2. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии [Электронный ресурс] : учебное пособие. — Электрон. дан. — СПб. : Лань, Планета музыки, 2016. — 184 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=75539](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=75539) — Загл. с экрана.
3. Малашевская, Е.А. Классический танец. Мастер-класс балетного урока. + DVD [Электронный ресурс] : / Е.А. Малашевская, Н.А. Александрова. — Электрон. дан. — СПб. : Лань, Планета музыки, 2014. — 63 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=50692](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=50692) — Загл. с экрана.
4. Сафронова, Л.Н. Уроки классического танца [Электронный ресурс] : учебное пособие. — Электрон. дан. — СПб. : Лань, Планета музыки, 2015. — 208 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=58834](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=58834) — Загл. с экрана.

### б) дополнительная литература:

1. Ваганова, А.Я. Основы классического танца [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — СПб. : Лань, Планета музыки, 2007. — 192 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=1937](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=1937) — Загл. с экрана
2. Мориц, В.Э. Методика классического тренажа [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.Э. Мориц, Н.И. Тарасов, А.И. Чекрыгин. — Электрон. дан. — СПб. : Лань, Планета музыки, 2009. — 377 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=1966](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=1966) — Загл. с экрана.
3. Тарасов, Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства: Учебное пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие. — Электрон. дан. — СПб. : Лань, Планета музыки, 2008. — 510 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=1972](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=1972) — Загл. с экрана.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Танцевальные залы: № 25 (143 кв.м), № 25а (53 кв.м) и №11 (60 кв.м) корпуса №8.

Музыкальные инструменты (фортепиано) 3шт.

Музыкальный инструмент (фортепиано), CD/DVD и видео аппаратура в зале № 25 кор. №8.

Музыкальный инструмент (фортепиано), CD/DVD и видео аппаратура в зале № 11 кор. №8

Музыкальный инструмент (фортепиано), CD аппаратура в зале №25а корпуса №8



Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 52.03.01 «Хореографическое искусство»

Рабочую программу составил

рецензент Мерченкова Д.А.  
(ФИО, подпись)

Рецензент (представитель работодателя):

Директор МБУ ДО «Детская школа хореографии города Владимира»

Заслуженный работник культуры РФ Балдин Сергей Александрович

Рецензент (представитель работодателя):

Балетмейстер-постановщик Государственного вокально-хореографического ансамбля «Русь» имени М. Фирсова

Заслуженный артист РФ Ледовской Александр Юрьевич

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

ХХИ школы МПГУ

Протокол № 6/1 от 15.02.16 года

Заведующий кафедрой

Мерченкова Д.А.  
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 52.03.01 «Хореографическое искусство»

Протокол № 4 от 15.02.2016 года

Председатель комиссии

Усыничева Л.Н.  
(ФИО, подпись)