

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«КРЫМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КУЛЬТУРЫ, ИСКУССТВ И ТУРИЗМА»
(ГБОУВОРК «КУКИИТ»)
ФАКУЛЬТЕТ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кафедра хореографии

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Учебно-
методического совета
от «24» мая 2022 г.,
протокол № 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.08.04 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ХОРЕОГРАФИИ

по направлению подготовки

52.03.01 Хореографическое искусство

Профиль подготовки: Педагогика танца

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Симферополь, 2022

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.08.04 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Специальная физическая подготовка в хореографии для обучающихся по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство профиль подготовки Педагогика танца.

Программа составлена в соответствии с Основной профессиональной образовательной программой, утвержденной Ученым советом ГБОУВОРК «КУКИИТ» от 31.03.2022 г., протокол № 4, разработанной на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.11.2017 г № 1121

Рабочая программа дисциплины разработана:

Доцент кафедры хореографии,
Мастер спорта СССР по художественной гимнастике
Заслуженный артист Украины
Лауреат Международных и Всероссийских конкурсов



Е.С. Транькова

Преподаватель кафедры хореографии
Лауреат Международных и Всероссийских конкурсов



Д.В. Власов

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры хореографии от «18» 04 2022 г., протокол № 9
Заведующий кафедрой хореографии
кандидат искусствоведения, доцент



Н.Л. Кабачёк.

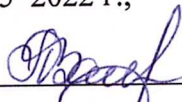
Рабочая программа согласована
Работодатель:
Директор Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детская хореографическая школа
города Симферополя» МОГО Симферополь



О.Р. Ретинская

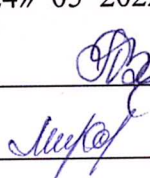
Согласовано с учебно-методическим советом ГБОУВОРК «Крымский университет культуры, искусств и туризма»
протокол № 6 от «24» 05 2022 г.,

Председатель



Л.Ф. Ващенко

Секретарь



М.С. Юсупова

1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство профиль подготовки Педагогика танца.

Цель дисциплины

Основной целью является: формирование у обучающихся целостных системных знаний об организме человека, достижение физического совершенства и укрепления здоровья, принципов организации движений человеческого тела в освоении программ танцевальных дисциплин, а также совершенствование профессиональных физических данных, в соответствии с эстетикой хореографического искусства.

Задачи дисциплины:

Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;

Постепенное и последовательное укрепление здоровья и повышение уровня физической работоспособности в хореографическом искусстве;

Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности, для достижения жизненных и профессиональных целей;

Дать знания, касающиеся вопросов влияния физических нагрузок на обучающихся, с целью планирования коррекции физических данных, контроля и дозирования специфических нагрузок во время занятий хореографией и репетиций;

Приобретение знаний и навыков о механизмах адаптации системы физических нагрузок в профессиональной деятельности и самоконтроля.

Сформировать представление о системе развития специальных физических способностей, обеспечивающих общую и профессиональную телесную подготовленность, для освоения программ танцевальных дисциплин.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часа

Для очной формы обучения бакалавров по направлению 52.03.01 «Хореографическое искусство»:

Аудиторные занятия (Ауд.) (всего) – 328 часов.

Из них: практические занятия – 328 ч;

Контроль – зачёт

Для заочной формы обучения бакалавров по направлению 52.03.01 «хореографическое искусство»:

Аудиторные занятия (Ауд.) (всего) – 20 часов.

Из них: практические занятия – 20 ч;

Самостоятельная работа обучающегося (СРС) (всего) – 304 часа.

Контроль – Зачёт – 4 часа.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Шифр и содержание компетенции	Знать	Уметь	Владеть
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	теоретические и практические основы физической культуры, роль хореографического тренажа и физической культуры в формировании здорового образа жизни, для саморазвития и самосовершенствования; - основы формирования здоровья сберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации специальных упражнений, для развития необходимых	грамотно составлять и выполнять комплексы специальных упражнений на развитие профессионально необходимых физических данных, входящих в понятие «балетная форма»; - компетентно распределять физические нагрузки во время выполнения специальных ритмических, гимнастических,	практическим опытом выполнения физических упражнений в рамках профессиональной деятельности; - навыком объяснения и точного практического показа упражнений; - методами поддержания высокой работоспособности и профилактики травматизма в хореографии;

	профессиональных данных (ритмопластика, гимнастика, дыхательная гимнастика, стретчинг, партерная гимнастика, и т.д.); - требования к физической подготовленности обучающегося и основы формирования специальных упражнений, для развития профессионально необходимых физических качеств, входящих в понятие «балетная форма».	акробатических упражнений, с учётом индивидуальных особенностей организма, для развития профессионально необходимых физических качеств; - соблюдать безопасность, при исполнении физических упражнений.	- подходами укрепления своего здоровья и физического самосовершенствования.
--	--	--	---

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Код УД ОПОП	Учебные дисциплины
Б1	Блок 1. Дисциплины (модули)
Б1.В	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
Б1.В.ДВ	Дисциплина по выбору
Б1.В.ДВ.08 04	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Специальная физическая подготовка в хореографии.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по направлению подготовки 52.03.01

Хореографическое искусство

Для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	328					
в том числе						
Практические занятия	328	72	72	64	54	66
Зачёт (итоговый)		–	–	–	–	+
Общая трудоёмкость	328	72	72	64	54	66

Для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	20					
в том числе						
Практические занятия	20	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа обучающегося (СРО) (всего)	304	56	56	68	60	64
Зачёт (итоговый)	4	-	-	-	-	+
Общая трудоёмкость	328	60	60	72	64	68

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.

5.1 Содержание разделов дисциплины, структурированное по темам.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание дисциплины по темам
1	Раздел 1. Комплексная система развития гибкости, эластичности мышц и физических данных, обеспечивающих освоение специальных профессиональных качеств, направления классической хореографии.	Тема 1.1 Гимнастика (развитие силовых возможностей эластичности мышц, гибкости, выворотности и шага). Тема 1.2. Функциональный тренинг в хореографии, партерный урок Б. Князева, как комплекс упражнений для развития профессиональных данных. Тема 1.3. Экзерсис - как комплекс тренировочных упражнений, направленный на развитие профессиональных качеств, при исполнении движений классического танца возле станка и на середине зала.
2	Раздел 2. Функциональный тренинг и комплексная система развития физических данных в хореографии, обеспечивающая освоение специальных профессиональных качеств, направления классической и народно-сценической хореографии.	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце. Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.
3	Раздел 3. Функциональный тренинг и комплексная система развития физических данных, обеспечивающая освоение специальных профессиональных качеств, направления классическая и современная хореография.	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств, направления современная хореография. Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.

5.2.Разделы дисциплин с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий (очная форма обучения/заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов		
		Очная форма / заочная форма		
		Всего	в том числе	
Пр.	СРС			
1	Раздел 1. Комплексная система развития гибкости, эластичности мышц и физических данных, обеспечивающих освоение специальных профессиональных качеств, направления классическая хореография.			
	Тема 1.1. Гимнастика (развитие силовых возможностей эластичности мышц, гибкости, выворотности и шага).	18/15	18/2	0/13
	Тема 1.2. Функциональный тренинг в хореографии, партерный урок Б. Князева, как комплекс упражнений для развития профессиональных данных.	18/15	18/2	0/13
	Тема 1.3 Экзерсис - как комплекс тренировочных упражнений, направленный на развитие профессиональных качеств, при исполнении движений классического танца возле станка и на середине зала.	36/30	36/0	0/30
2	Раздел 2. Функциональный тренинг и комплексная система развития физических данных в хореографии, обеспечивающая освоение специальных профессиональных качеств, направлениях классическая и народно-сценическая хореография.			
	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	72 / 60	72/4	0/56
	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	64 / 72	64/4	0/68
3	Раздел 3. Функциональный тренинг и комплексная система развития физических данных, обеспечивающая освоение специальных профессиональных качеств, направлениях классическая и современная хореография.			
	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	54 / 64	54/4	0/60
	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	66 / 68	66/4	0/64
	Зачёт	+ / 4	328/20	0/304
	Итого часов:	328/328	328/20	0/304

5.3. Содержание программы по темам и видам занятий

5.3.1. Содержание программы по темам и видам занятий для очной формы обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1 курс 2 семестр			
Раздел 1. Комплексная система развития гибкости, эластичности мышц и физических данных, обеспечивающих освоение специальных профессиональных качеств, направления классическая хореография.			
1	Тема 1.1. Гимнастика (развитие силовых возможностей эластичности мышц, гибкости, выворотности и шага).	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 1-4 1. Разновидности ходьбы и бега: - бытовой шаг, танцевальный шаг; - ходьба на полупальцах, на пятках, внутренней и внешней стороне стопы; - шаги с подъёмом ноги, согнутой в колене на месте и с продвижением; - простой бег, бег с отбрасыванием голени назад, согнутой в колене ноги, бег с подъёмом согнутых в коленей вперёд, бег с выбрасыванием вытянутых ног вперёд (emboite);
2	Тема 1.3. Экзерсис - как комплекс тренировочных упражнений, направленный на развитие профессиональных качеств, при исполнении движений классического танца возле станка и на середине зала.	2ч.	2. Овладение техникой исполнения движений классического танца. Экзерсис у станка: Комбинация - demi et grand plie в I, II, V, IV позициях, с использованием: - releve на полупальцы по всем позициям; - 1-e port de bras; Комбинация - battement tendu с V позиции во всех направлениях, с использованием: - battement tendu passé par terre; - battement tendu с V позиции во всех направлениях с demi-plie; - plie-soutenus вперёд, в сторону, назад; Комбинация - battement tendu jete с V позиции во всех направлениях; Комбинация - rond de jambe par terre en dehors et en dedans, с использованием: - rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plie; - battement releve lent на 45*- 60*; - 3-e port de bras по I позиции;
3	Тема 1.1. Гимнастика (развитие силовых возможностей эластичности мышц, гибкости, выворотности и шага).	2ч.	3. Упражнения для позвоночника; - различные наклоны и повороты головы, для развития подвижности в шейном отделе; - упражнения для развития грудного отдела позвоночника; - упражнения для развития поясничного отдела спины;
4	Тема 1.3. Экзерсис - как комплекс тренировочных упражнений, направленный на развитие профессиональных качеств, при исполнении движений классического танца	2ч.	4. Овладение мастерством выполнения движений входящих в комбинацию. Экзерсис на середине зала: Маленькое adagio, с использованием: - позы: croisee, efface вперёд и назад, I и II arabesque, носком в пол;

	возле станка и на середине зала.		<ul style="list-style-type: none"> - demi-plie в I и II позициях en face, в III и V позициях en face и в epaulement; - grand plie в I и II позициях en face; - 1-е и 2-е port de bras; - battement releve lent на 45*- 60*; <p>Allegro - комбинация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - temps sauté по I, II и V позициям; - changement de pied;
5	Тема 1.1. Гимнастика (развитие силовых возможностей эластичности мышц, гибкости, выворотности и шага).	Пр.- 8ч. 2ч.	<p>Практические занятия 5 - 8</p> <p>5. Упражнения для развития «ахиллесова» сухожилия и подколенных связок и мышц;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для «голеностопного» сустава в положении лёжа, в дальнейшем – сидя на полу; - растяжка подколенных связок и мышц в положении сидя на полу;
6	Тема 1.3. Экзерсис - как комплекс тренировочных упражнений, направленный на развитие профессиональных качеств, при исполнении движений классического танца возле станка и на середине зала.	2ч.	<p>6. Исполнение движений и комбинаций на основе пройденного материала.</p> <p>Экзерсис у станка:</p> <p>Комбинация - demi et grand plie в I, II, V, IV позициях, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - releve на полупальцы по всем позициям; - 3-е port de bras по V позиции; <p>Комбинация battement tendu pour le pied во II позицию, с V позиции, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement tendu из V позиции с demi-plie во II позиции, без перехода с опорной ноги и с переходом с port de bras; <p>Комбинация battement tendu jete с V позиции во всех направлениях, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement tendu jete с V позиции во всех направлениях с demi-plie, port de bras; - battement tendu jete pique из V позиции во всех направлениях; - battement retire sur le cou-de-pied; <p>Комбинация battement fondu в сторону, вперёд и назад на 45*, с port de bras, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement soutenu вперёд, в сторону, назад на 45* и с port de bras;
7	Тема 1.1. Гимнастика (развитие силовых возможностей эластичности мышц, гибкости, выворотности и шага).	2ч.	<p>7. Упражнения для растягивания паховых мышц и внутренних мышц бедра;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития выворотности ног в тазобедренном суставе: изометрическое (выворотное) сгибание ноги в тазобедренном суставе, лёжа на спине и на животе; - «складка» вперёд, сидя на полу, с ногами открытыми в сторону на 150 – 180 градусов; - упражнение для укрепления тазобедренного сустава; - махи ног (grand battement jete) вперёд, назад, в сторону сокращённой и вытянутой стопой.
8	Тема 1.3. Экзерсис - как	2ч.	8. Выполнение комплекса упражнений на

	комплекс тренировочных упражнений, направленный на развитие профессиональных качеств, при исполнении движений классического танца возле станка и на середине зала.		<p>развитие чувства равновесия.</p> <p>Экзерсис на середине зала:</p> <p>Комбинация demi et grand plie в I, II, V, IV позициях, с releve на полупальцы по всем позициям, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1-е, 2-е 3-е port de bras по V позиции; <p>Комбинация battement tendu, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement tendu с V позиции во всех направлениях и с опусканием пятки во II позицию с port de bras; - battement tendu с V позиций во всех направлениях с demi-plie во II позиции, без перехода с опорной ноги и с переходом, с port de bras; <p>Комбинация battement tendu jete pique с V позиции во всех направлениях;</p> <p>Комбинация rond de jambe par terre en dehors et en dedans, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plie; - battement releve lent на 45°- 60°; - 1-е, 2-е и 3-е port de bras по V позиции; - поза III arabesque и ecartee вперёд и назад носком в пол; <p>Allegro:</p> <p>Комбинация - petit pas echappe во II позицию, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - temps sauté по II и V позиции; - releve на полупальцы в II и V позициях с demi-plie;
9	Тема 1.1. Гимнастика (развитие силовых возможностей эластичности мышц, гибкости, выворотности и шага).	Пр.-8ч. 2ч.	<p>Практические занятия 9 – 12</p> <p>9. Упражнения для подвижности верхней части спины и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития гибкости спины, под лопатками; - подготовительные упражнения для развития силы мышц спины; лёжа на животе подъём ног и рук вверх (поочерёдно и вместе), «лодочка», «корзиночка», «свечка», «лягушка».
10	Тема 1.3. Экзерсис - как комплекс тренировочных упражнений, направленный на развитие профессиональных качеств, при исполнении движений классического танца возле станка и на середине зала.	2ч.	<p>10. Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Экзерсис у станка:</p> <p>Комбинация battement frappees на 30° вперёд, в сторону, назад, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement frappees на 30° вперёд, в сторону, назад с pique; - battement double frappees на 30° вперёд, в сторону, назад; <p>Комбинация rond de jambe en l'air en dehors et en dedans, на 45°, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement retire на 90°; - поза ecartee вперёд и назад носком в пол; <p>Комбинация battement releve lent на 90° с V позиции, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement developpee на 90° во всех направлениях;

11	Тема 1.1. Гимнастика (развитие силовых возможностей эластичности мышц, гибкости, выворотности и шага).	2ч.	<p>- II arabesque на 90* и на demi-plie носком в пол; Комбинация grand battement jete pointe с V позиции;</p> <p>11. Упражнения на расслабление и растягивания мышц (умеренной интенсивности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - «шпагаты» продольные с правой и левой ноги, с наклонами корпуса вперёд и назад в «кольцо»; - «шпагат поперечный» с наклонами корпуса вперёд и в стороны; - «шпагаты» в провис (с гимнастической скамейки, для учащихся имеющих физические, профессиональные данные; - упражнения на растяжку мышц верхнего и нижнего отдела спины; - упражнения на растяжку «двуглавой»-сгибательной мышцы бедра и «четырёхглавой» мышцы бедра;
12	Тема 1.3. Экзерсис - как комплекс тренировочных упражнений, направленный на развитие профессиональных качеств, при исполнении движений классического танца возле станка и на середине зала.	2ч.	<p>12. Развитие силовых возможностей.</p> <p>Экзерсис на середине зала:</p> <p>Маленькое adagio с demi-plie в IV позиции в ераulement, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - grand plie в IV позиции в ераulement; - releve на полупальцы по IV позиции - 2-е port de bras; <p>Комбинация battement tendu jete pique во всех направлениях, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement tendu jete с demi-plie в I и V позициях; - preparations к pirouette со II позиции en dehors et en dedans; <p>Комбинация battement fondu в сторону, вперёд и назад на 45*, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement soutenu вперёд, в сторону, назад на 45* и с port de bras; - маленькие и большие позы: croisee, efface вперёд и назад, носком в пол; <p>Allegro:</p> <p>Комбинация petit pas assemble en face, с открыванием ноги в сторону, вперёд и назад, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - temps sauté по V позиции; - pas glissade в сторону; - petit pas echappe во II позицию;
13	Тема 1.1. Гимнастика (развитие силовых возможностей эластичности мышц, гибкости, выворотности и шага).	Пр.- бч. 2ч.	<p>Практические занятия 13 – 15</p> <p>13. Упражнения для укрепления брюшного пресса и мышц спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лёжа на спине и сидя на полу, удержание ног в положении «угол»; - в положении стоя на коленях, отклонять, собранный корпус, назад и возвращать его в первоначальное положение, постепенно увеличивая амплитуду наклона; - из положения лёжа, одновременный подъём корпуса и ног навстречу друг другу, с захватом руками щиколоток в «складку»; - лёжа на спине и животе, исполнить rond de jambe

			<p>en dehors et en dedans, постепенно увеличивая амплитуду движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение на развитие силы мышц спины «лодочка» (раскачивание корпуса, лёжа на животе, с вытянутыми вперёд руками);
14	Тема 1.3. Экзерсис - как комплекс тренировочных упражнений, направленный на развитие профессиональных качеств, при исполнении движений классического танца возле станка и на середине зала.	2ч.	<p>14. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия.</p> <p>Экзерсис у станка.</p> <p>Комбинация petit battement sur le cou-de-pied, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement double frappes на 30*, вперёд, в сторону, назад; - 1-е и «обратное» port de bras; <p>Комбинация adagio, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement releve lent на 90* с V позиции во всех направлениях; - battement developpee на 90* во всех направлениях; <p>позы: croisee, efface вперёд и назад, и II arabesque, носком в пол;</p>
15	Тема 1.1. Гимнастика (развитие силовых возможностей эластичности мышц, гибкости, выворотности и шага).	2ч.	<p>15. Упражнения с элементами акробатики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка к упражнению «мостик» (стоя на коленях), «мостик» из положения лёжа на спине и из положения - стоя (с помощником); - лёжа на животе в положении «лягушка», исполнить «волну» назад, используя грудной и поясничный отдел позвоночника; - стойка на лопатках из положения - лёжа на спине; - «перекат» в комбинации с наклонами корпуса вправо и влево; - в положении лёжа на животе, подъём корпуса назад с руками за головой, с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении; - «затяжка», сидя на полу в положении «лотос», отвести ногу в выворотном положении в сторону вверх, на 90 градусов и выше с захватом её рукой (одноимённой или противоположной) с упором на свободную руку; - растяжки и «шпагаты»; - «кувырок» вперёд и назад; - «колесо» со страховкой и без страховки; - трамплинные прыжки на двух ногах (до 16 раз подряд); - прыжки с поджатыми ногами; - прыжки по I-ой выворотной позиции; - «воздушный tour» в один оборот.
16	Тема 1.3. Экзерсис - как комплекс тренировочных упражнений, направленный на развитие профессиональных качеств, при исполнении движений классического танца возле станка и на середине зала.	Пр.- 6ч. 2ч.	<p>Практические занятия 16 – 18</p> <p>16. Исполнение движений и комбинаций на основе пройденного материала.</p> <p>Экзерсис на середине зала:</p> <p>Маленькое adagio, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - temps lie par terre вперёд и назад; <p>Комбинация battement frappes на 30*, во всех направлениях, с использованием:</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - battement frappes на 30*, вперёд, в сторону, назад с pique; - battement double frappes на 30*, вперёд, в сторону, назад; <p>Комбинация rond de jambe en l'air en dehors et en dedans, на 45*, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement retire на 90*; - battement soutenus на 45*, во всех направлениях; - поза ecartee вперёд и назад носком в пол; <p>Комбинация petit battement sur le cou-de-pied, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de bourree с переменной ног en face и с окончанием в epaulement; <p>Комбинация battement releve lent на 90* из V позиции, во всех направлениях, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie-soutenus во всех направлениях; - battement developpee на 90* во всех направлениях; <p>Комбинация grand battement jete из V позиции, во всех направлениях, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - позы III arabesque носком в пол; <p>Allegro:</p> <p>Комбинация sissonne simple вперёд и назад, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - petit pas assemble en face в сторону, вперёд и назад; - pas de bourree с переменной ног en face и с окончанием в epaulement; <p>Комбинация: трамплинные прыжки по I и II позициям;</p>
17	Тема 1.1. Гимнастика (развитие силовых возможностей эластичности мышц, гибкости, выворотности и шага).	2ч.	<p>17. Комбинированные между собой упражнения с элементами акробатики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «кувырок» вперёд и назад с выходом в «поперечный» шпагат; - «затяжка» с выходом в шпагат; - переворот назад на полу «рыбка», через стойку на лопатках; - «колесо» с выходом в шпагат (на правую, левую ногу и в «поперечный шпагат»); - «вертикальный» шпагат с наклоном корпуса вперёд с последующим «кувырком» вперёд;
18	Тема 1.3. Экзерсис - как комплекс тренировочных упражнений, направленный на развитие профессиональных качеств, при исполнении движений классического танца возле станка и на середине зала.	2ч.	<p>18. Исполнение комбинаций на основе пройденного материала.</p> <p>Экзерсис у станка:</p> <p>Комбинация demi-plie et grand plie в I, II, V, IV позициях, с releve на полупальцы по всем позициям, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1-е и 3-е port de bras по I, II и V позиции и перегибами корпуса в сторону, к станку и от станка; <p>Комбинация battement tendu jete, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement tendu jete pique; - battement tendu jete balancoir <p>Комбинация battement developpee на 90* во всех</p>

			<p>направлениях, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - passé jambe со всех направлений; - demi-detourne в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с demi-plie; <p>Комбинация rond de jambe en l'air en dehors et en dedans, на 45*, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - preparation к pirouette sur le cou-de-pied с V позиции en dehors et en dedans; <p>Комбинация adagio, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поза attitude efface et croisee;
19	Тема 1.2. Функциональный тренинг в хореографии, партерный урок Б. Князева, как комплекс упражнений для развития профессиональных данных.	Пр.- 8ч. 2ч.	<p>Практические занятия 19 – 22</p> <p>19. Упражнения для разогрева спины перед партерным уроком; наклоны корпуса вперёд- вниз по VI, IV прямой и II свободной позиции;</p> <ul style="list-style-type: none"> - во II свободную позицию ног, исполнить наклон корпуса в сторону и сохраняя параллель рук выполнить круговое вращение корпуса. - ноги в IV позиции, но стопа опорной ноги направлена вперёд, а работающая развёрнута в выворотное положение. Одноимённая с работающей ногой рука, упирается в бедро. Свободная рука открыта в сторону. Исполнить наклон корпуса к открытой ноге, слегка смещая бёдра в сторону опорной ноги. Рука со стороны поднимается вверх, усиливая наклон корпуса - ноги во II прямой позиции, руки свободно опущены вниз. Исполнить наклон корпуса вперёд параллельно полу, руки поднимаются вперёд, продолжая линию спины. Плечи – лопатками оттягиваются вниз.
20	Тема 1.3. Экзерсис - как комплекс тренировочных упражнений, направленный на развитие профессиональных качеств, при исполнении движений классического танца возле станка и на середине зала.	2ч.	<p>20. Исполнение комбинаций на основе пройденных движений.</p> <p>Экзерсис на середине зала:</p> <p>Комбинация большого adagio с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement releve lent на 90* из V позиции, во всех направлениях; - plie-soutenus во всех направлениях; - battement developpee на 90* во всех направлениях; - pas de bourree с переменной ног en face и с окончанием в epaulement; - позы: croisee, efface вперёд и назад, I и II arabesque; - поза III arabesque; - pas de bourree suivi en face и с продвижением в сторону; - demi-detourne в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с demi-plie; <p>Allegro.</p> <p>Комбинация sissonne ferme в сторону, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - petit pas echatpe во II позицию;

			<ul style="list-style-type: none"> - changement de pied <p>Комбинация petit pas chasse en face, вперёд, назад и в сторону, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sissonne simple en face; <p>Комбинация petit pas jete en face и в позах, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sissonne simple en face и в позах; - pas de bourree с переменной ног en face и с окончанием в epaulement; - petit pas assemble en face;
21	Тема 1.2. Функциональный тренинг в хореографии, партерный урок Б. Князева, как комплекс упражнений для развития профессиональных данных.	2ч.	<p>21. Упражнения par terre - для корпуса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - лёжа на спине, руки вдоль корпуса, сгибая ноги в коленях, подтянуть ноги к корпусу, скользя вытянутыми пальцами по полу, продолжая движение, поднять корпус навстречу ногам, обхватив колени руками и вытягивая ноги вернуться в исходное положение. - лёжа на спине, руки на II позиции ладонями вниз. Сгибая колени подтянуть ноги к корпусу и, не разводя ноги, положить колени вправо, а затем влево. - лёжа на животе, исполнить упражнения на растягивание «четырёхглавой» мышцы бедра и сокращение – «двуглавой». - упражнение для разогрева и укрепления голеностопного сустава. Сохраняя корпус и натянутость ног сильно сократить стопы в VI позиции, ставя их на полупальцы. Предельно вытянутые колени отрываются от пола. - упражнение для разогрева поясничного отдела спины; лёжа на животе, согнув ноги в коленях и удерживая голени вместе, положить их вправо, затем влево и вернув в вертикальное положение, разгибая колени опустить ноги в исходное положение.
22	Тема 1.3. Экзерсис - как комплекс тренировочных упражнений, направленный на развитие профессиональных качеств, при исполнении движений классического танца возле станка и на середине зала.	2ч.	<p>22. Развитие необходимых двигательных качеств и умений при исполнении комбинаций классического танца.</p> <p>Экзерсис у станка.</p> <p>Комбинация rond de jambe par terre en dehors et en dedans, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demi-rond de jambe en dehors et en dedans 45° - I и III port de bras с ногой вытянутой pointe (вперёд и назад) и с demi-plie (на опорной ноге). <p>Комбинация battement fondus, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas-coupe на всю стопу; - pas tombe на месте (с ногой в положении sur le cou-de-pied); - demi-rond de jambe en dehors et en dedans 45° <p>Экзерсис на середине зала:</p> <p>Комбинация battement tendu из V позиции в маленьких и больших позах;</p> <p>Комбинация battement tendu jete из V позиции в маленьких и больших позах;</p> <p>Комбинация battement fondus, с использованием:</p>

			<p>- battement fondus на 45* в маленьких и больших позах;</p> <p>- battement soutenus на 45* в маленьких и больших позах;</p> <p>Комбинация double assemble с продвижением вперёд и назад.</p>
23	Тема 1.2. Функциональный тренинг в хореографии, партерный урок Б. Князева, как комплекс упражнений для развития профессиональных данных.	Пр.- 8ч. 2ч.	<p>Практические занятия 23 – 26</p> <p>23. Урок Б. Князева.</p> <p>Plie лёжа на спине, сгибая и вытягивая ноги в коленях, исполнить grand plie по I позиции; повторить grand plie и вытягивая колени, максимально раскрыв ноги в стороны, исполнить pour le pied, вытянув стопы (с открытого положения) 2 grand plie по II позиции с pour le pied на II позиции, вытянув стопы, ноги возвращаются в исх. положение.</p> <p>Battement tendu лёжа на спине, руки вдоль корпуса (ладонями вниз), ноги в V позиции, battement tendu вперёд-вверх, на 45*, с pour le pied на 45* комбинируя с battement tendu вперёд-вверх, на 45*, закрыть работающую ногу в положение «условное» sur le cou-de-pied и вытянув ногу вперёд-вверх, на 45*, закрыть её в V позицию. Так же, исполнить battement tendu в сторону.</p> <p>Упражнение на развитие выворотности в «вертлужной» впадине тазобедренного сустава лёжа на спине, руки в стороны ладонями вниз, ноги вытянуты, в VI позиции. Разворачивая ноги в бёдрах, до выворотного положения, постепенно поднимать их в угол 45* и 90*.</p>
24	Тема 1.3. Экзерсис - как комплекс тренировочных упражнений, направленный на развитие профессиональных качеств, при исполнении движений классического танца возле станка и на середине зала.	2ч.	<p>24. Развитие силовых возможностей исполнения движений классического танца.</p> <p>Экзерсис на середине зала.</p> <p>- rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на 45* в комбинировании с другими движениями;</p> <p>- battement releve lent et battement developpe en face и в позах, в различном комбинировании;</p> <p>- grand battement jete из V позиции en face и в позах, и с pointes;</p> <p>Allegro:</p> <p>- sissonne fermee en face и в позу, в комбинировании с другими прыжками.</p>
25	Тема 1.2. Функциональный тренинг в хореографии, партерный урок Б. Князева, как комплекс упражнений для развития профессиональных данных.	2ч.	<p>25. Урок Б. Князева:</p> <p>Rond de jambe en dehors и en dedans на 1т. 4/4 каждое, на 1т. 2/4 и 3 раза на 1/4 т., с паузой в исходном положении. Так же упражнение выполняется лёжа на животе.</p> <p>Battement fondu лёжа на спине, руки в стороны ладонями вниз, ноги вытянуты в V позиции правая нога впереди. Исполнить battement fondu вперёд-вверх, battement fondu в сторону. упражнение с левой ноги, Исполнить упражнение battement fondu назад и в сторону, лёжа на животе.</p>

26	Тема 1.3. Экзерсис - как комплекс тренировочных упражнений, направленный на развитие профессиональных качеств, при исполнении движений классического танца возле станка и на середине зала.	2ч.	<p>26. Исполнение комбинаций на основе пройденных движений.</p> <p>Экзерсис на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - temps lie в комбинировании с другими движениями классического танца; - исполнение комбинаций с использованием связующих и вспомогательных движений: pas coupe на всю стопу, pas tombe на месте (с ногой в положении sur le cou-de-pied), pas de bourree simple. <p>Allegro:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sissonne ouverte на 45* в маленьких позах, в комбинировании с другими прыжками.
27	Тема 1.2. Функциональный тренинг в хореографии, партерный урок Б. Князева, как комплекс упражнений для развития профессиональных данных.	Пр.- 8ч. 2ч.	<p>Практические занятия 27 - 30</p> <p>27. Урок Б. Князева.</p> <p>Rond de jambe en l'air лёжа на боку, ноги вытянуты и развёрнуты в бёдрах, в I позиции. На вступление, поднять работающую ногу вверх под углом 90*. Исполнить rond de jambe en l'air en dehors и rond de jambe en l'air en dedans правой ногой, затем исполнить упражнение с левой ноги.</p> <p>Petit battement sur le cou-de-pied лёжа на боку, ноги вытянуты и развёрнуты в бёдрах, в I позиции. На вступление, согнув колено работающей ноги выворотню вверх, подвести вытянутую стопу в положение sur le cou-de-pied - «условное». Исполнить petit battement с акцентом вперёд и вытянув работающую ногу в исх. положение перевернуться на другой бок, далее исполнить petit battement с левой ноги. Повторить упражнение ещё раз, но с акцентом назад. Так же можно исполнить petit battement доведя стопу работающей ноги к колену опорной. Колено работающей ноги максимально выворотню и направлено в потолок.</p>
28	Тема 1.3. Экзерсис - как комплекс тренировочных упражнений, направленный на развитие профессиональных качеств, при исполнении движений классического танца возле станка и на середине зала.	2ч.	<p>28. Развитие необходимых двигательных качеств и умений исполнения упражнений классического танца.</p> <p>Экзерсис у станка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исполнение комбинаций группы battement на основе пройденного материала с использованием различных форм port de bras; - чередование интенсивности заданий для развития чувства движения группы battement, амплитуды, темпа и ритма исполнения, в комбинировании со связующими и вспомогательными движениями;
29	Тема 1.2. Функциональный тренинг в хореографии, партерный урок Б. Князева, как комплекс упражнений для развития профессиональных данных.	2ч.	<p>29. Упражнения для развития выворотности ног в тазобедренном суставе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя лицом к станку в VI-ой позиции, подняв работающую ногу, согнутым коленом, вверх до предела, развернуть работающую ногу в сторону до выворотного положения, - поставить вниз за себя в третью выворотную позицию, - затем,

			<p>обратным ходом вернуть в исходное положение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя на выворотной опорной ноге лицом к станку, с другой ногой в положении sur le cou-de-pied сзади, отводить и задерживать бедро работающей ноги от опорной ноги, сохраняя согнутое положение колена. Затем упражнение повторяется на полупальцах; - лицом к станку grand battement на 180 градусов в сторону из V-ой выворотной позиции.
30	Тема 1.3. Экзерсис - как комплекс тренировочных упражнений, направленный на развитие профессиональных качеств, при исполнении движений классического танца возле станка и на середине зала.	2ч.	<p>30. Развитие устойчивости в освоении поворотов en tournant.</p> <p>Экзерсис у станка с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - releve на полупальцы с ногой в положении sur le cou-de-pied и на 45*; - развитие двигательных и зрительных анализаторов, выработка мышечных ощущений исполнения поворотов к станку и от станка (demi-detournee et detournee) на двух ногах;
31	Тема 1.2. Функциональный тренинг в хореографии, партерный урок Б. Князева, как комплекс упражнений для развития профессиональных данных.	Пр.-6ч. 2ч.	<p>Практические занятия 31 – 33</p> <p>31. Урок Б. Князева. Battement developpe</p> <p>Упражнение на развитие силы мышц и выворотности в «вертлужной» впадине тазобедренного сустава, силы мышц брюшного пресса и спины выполняется лёжа на спине, а затем лёжа на животе.</p>
32	Тема 1.3. Экзерсис - как комплекс тренировочных упражнений, направленный на развитие профессиональных качеств, при исполнении движений классического танца возле станка и на середине зала.	2ч.	<p>32. Развитие необходимых двигательных качеств и умений исполнения упражнений классического танца.</p> <p>Экзерсис у станка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исполнение комбинаций группы ronde de jambe на основе пройденного материала с использованием различных форм port de bras; - чередование интенсивности заданий для развития чувства движения группы rond de jambe, амплитуды, темпа и ритма исполнения, в комбинировании со связующими и вспомогательными движениями;
33	Тема 1.2. Функциональный тренинг в хореографии, партерный урок Б. Князева, как комплекс упражнений для развития профессиональных данных.	2ч.	<p>33. Урок Б. Князева. Adagio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исх. положение: лёжа на спине, руки в стороны ладонями вниз, ноги вытянуты в V позиции, правая нога сверху. Battement developpe вперёд-вверх, demi-rond en dehors (опустив ногу на пол), demi-rond en dedan вернув ногу в вертикальное положение, ещё раз demi-rond en dehors до стороны, rond de jambe en l'air en dehors и закрыть ногу в V позицию снизу. Battement developpe, правой ногой в сторону, demi-rond en dedans et en dehors, со стороны закрыть правую ногу в положение sur le cou-de-pied впереди и открыв ногу в сторону на 45*, закрыть её в V позицию снизу. Исполнить с левой ноги. Так же исполнить adagio лёжа на животе.

34	Тема 1.3. Экзерсис - как комплекс тренировочных упражнений, направленный на развитие профессиональных качеств, при исполнении движений классического танца возле станка и на середине зала.	Пр.- 6ч. 2ч.	<p>Практические занятия 34 - 36</p> <p>34. Развитие необходимых двигательных качеств и умений исполнения упражнений классического танца.</p> <p>Экзерсис на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исполнение комбинаций группы battement на основе пройденного материала с использованием различных форм port de bras; - чередование интенсивности исполнения заданий, для развития чувства движения группы battement, амплитуды, темпа и ритма исполнения, в комбинировании со связующими и вспомогательными движениями; <p>Allegro:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие координации исполнения комбинаций маленьких прыжков в сочетании с движениями рук (в соответствии с программой).
35	Тема 1.2. Функциональный тренинг в хореографии, партерный урок Б. Князева, как комплекс упражнений для развития профессиональных данных.	2ч.	<p>35. Урок Б. Князева.</p> <p>Grand battement jete вперёд. с акцентом «к себе», лёжа на спине, в сторону – лёжа на боку и назад, лёжа на животе.</p> <p>Упражнение на пресс, «косые» мышцы живота и спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исх. положение: лёжа на спине, руки в стороны ладонями вниз, ноги вытянуты в VI позиции. Согнуть ноги в коленях подтянув стопы по полу, к себе. Прессом, подтянуть колени к животу, обхватив руками, стопы вытянуты. Сохраняя положение сократить и вытянуть стопы. Раскрыв руки в стороны и удерживая плечи на полу, положить, согнутые в коленях ноги, в правую сторону (колени вместе). Вернув ноги, в группировке, к груди, вытянуть вверх на 90* и раскрыв ноги в стороны, в поперечный шпагат, медленно ведя по полу, собрать в исх. положение. Так же исполнить упражнение, лёжа на животе, только руки сохраняют II позицию.
36	Тема 1.3. Экзерсис - как комплекс тренировочных упражнений, направленный на развитие профессиональных качеств, при исполнении движений классического танца возле станка и на середине зала.	2ч.	<p>36. Развитие необходимых двигательных качеств и умений исполнения упражнений классического танца.</p> <p>Экзерсис на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исполнение комбинаций группы ronde de jambe на основе пройденного материала с использованием различных форм port de bras; - чередование интенсивности заданий для развития чувства движения группы rond de jambe, амплитуды, темпа и ритма исполнения, в комбинировании со связующими и вспомогательными движениями; <p>Allegro:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие координации исполнения комбинаций средних прыжков в сочетании со связующими движениями и движениями рук (в соответствии с программой).

Итого за 1 курс		Практических занятий – 72 часа.	
2 курс 3 семестр			
Раздел 2. Функциональный тренинг и комплексная система развития физических данных в хореографии, обеспечивающая освоение специальных профессиональных качеств, направлениях классическая и народно-сценическая хореография.			
37	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 37 - 40 37. Исполнение движений классического танца в маленьких позах, возле станка; - комбинации battement tendu et battement tendu jete в маленьких и больших позах; - исполнение комбинаций на полупальцах en face и в позах, с использованием: demi-rond de jambe en dehors et en dedans на 45*, на полупальцах, battement fondu;
38	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	38. Выполнение упражнений возле станка, требующие выработки устойчивости, при переносе центра тяжести с одной ноги на другую, или при подмене ноги на подскоке; - подготовка к присядкам и прыжкам в присядке; - «верёвочка», «голубцы», «моталочка».
39	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	2ч.	39. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы путём сочетания движений и поворотов на двух ногах; - подготовительные упражнения для исполнения soutenu en tournant en face с продвижением вперёд, на середине зала; - подготовительные упражнения для исполнения pas chainnee, с продвижением по диагонали;
40	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	40. Исполнение основных ходов русского танца в сочетании с движениями рук; - простой шаг, шаркающий ход, переменный шаг (сценический вид), переменный с полуприседанием, с ударом ребром каблука, с ударом всей стопой, с подъёмом на полупальцы в сочетании с движениями рук;
41	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 41 - 44 41. Исполнение движений классического танца в маленьких позах, возле станка на полупальцах, с использованием: - battement frappe et double frappe в позах и на полупальцах; - battement soutenu на 45* и 90* на полупальцах, en face и в позах;

	середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.		
42	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	42. Исполнение бега в русском танце в сочетании с движениями рук; - комбинация: основной бег, бег с соскоком, с подъёмом коленей, с броском прямых ног; - комбинация: шаг с подскоком, с подскоком и переступанием, бег с «молоточками»;
43	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	2ч.	43. Исполнение движений классического танца и комбинаций allegro: - комбинация temps sauté по I, II и IV позициям; - комбинация grand pas echange по II и IV позициям;
44	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	44. Исполнение комбинаций с присядками, сочетание с движениями рук: - присядка по I открытой позиции; с подскоком; с опусканием ноги на ребро каблука; со сгибанием ноги в колене и ударом ладонью по внутренней и внешней стороне голенища сапога; с переходом на ребро каблука;
45	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 45 - 48 45. Развитие устойчивости и силовых возможностей исполнения движений классического танца: - исполнение комбинации petit battement на полупальцах и с окончанием в маленькие позы; - исполнение battement releve lent et developpe на 90° в больших позах и arabesque, на полупальцах;
46	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	46. Исполнение комбинаций русского танца с боковым ходом в сочетании с движениями рук; - припадание (основной вид), с двойным ударом полупальцами, припадание «накрест», приставной ход; - комбинации с боковым ходом с перескоком; с каблука; с подъёмом на полупальцы опорной ноги, работающая sur le cou-de-pied сзади; с перескоком с ноги на ногу; «гармошка»;

47	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	2ч.	47. Развитие необходимых двигательных качеств и умений исполнения упражнений классического танца: - комбинация «маленького adagio» с использованием: grand plie, releve lent, IV ports de bras et IV arabesque; - исполнение комбинаций battement tendu et battement tendu jete en tournant en dehors et en dedans на 1/8 круга и 1/4 круга;
48	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	48. Дробные движения на середине зала: - исполнение комбинации на дробные удары всей ступнёй; с подскоком; двойные удары; удары ребром каблука; с перескоками; сочетание ударов каблуком и полупальцами;
49	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	Пр.- 8 ч. 2ч.	Практические занятия 49 - 52 49. Развитие необходимых двигательных качеств и умений исполнения упражнений классического танца, у станка. Исполнение комбинаций battement fondu et double fondu en face и в позах, на полупальцах, с использованием: plie-releve en face и в маленьких позах; double fondu на всей стопе и на полупальцах с port de bras; petit battement sur le cou-de-pied на полупальцах с I port de bras;
50	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	50. Исполнение комбинации с присядкой «Разножка», присядка с разворотом корпуса направо и налево и выходом на полупальцы и ребро каблука; припадание в повороте, вращение на каблуке по диагонали и по кругу, вращение на месте с переступанием на двух каблуках.
51	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	2ч.	51. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы путём сочетания движений рук и поворотов: исполнение комбинаций с использованием: поворота fouette en dehors et en dedans на 1/2 круга из позы в позу с носком на полу, на вытянутой ноге и на demi-plie; I и III port de bras исполняемые с ногой, вытянутой на носок вперёд, назад и в сторону, III port de bras исполняемое с demi-plie; soutenu en tournant en dehors et en dedans на 1/2 поворота, начиная носком в пол:

52	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	52. Исполнение мелкогрупповых этюдов на основе пройденного материала (русский танец) с использованием ранее проученных движений.
53	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 53 – 56 53. Исполнение комбинаций классического танца на середине зала, с использованием: rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans на 1/8 и 1/4 круга; V port de bras; rond de jambe en dehors et en dedans на 45*;
54	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	54. Исполнение массового этюда на основе ранее проученных движений русского танца (дробные удары всей ступнёй; с подскоком; двойные удары; удары ребром каблука; с перескоками; сочетание ударов каблуком и полупальцами; «разножка», присядка с разворотом корпуса направо и налево и выходом на полупальцы и ребро каблука, вращения).
55	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	2ч.	55. Исполнение комбинаций allegro, с использованием: - petit et grand pas echange с окончанием на одну ногу, и petit pas jete с переменной ног в сторону, temps leve, с ногой в положении sur le cou-de-pied впереди и сзади; - petit pas jete с продвижением во всех направлениях en face и в позах, с ногой в положении sur le cou-de-pied;
56	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	56. Исполнение комбинаций возле станка и на середине зала, с использованием движений украинского танца: голубец низкий (женский и мужской), голубец высокий «след- в след» (мужской), голубец в повороте на 180* (женский), голубец низкий с высоким «тынком» в повороте на 180* (мужской).

57	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 57 - 60 57. Исполнение комбинаций возле станка, с использованием: battement releve lent и battement developpe в позах на полупальцах с plie-releve, с plie-releve et demi-rond de jambe en dehors et en dedans en face и из позы в позу.
58	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	58. Исполнение комбинаций возле станка и на середине зала, с использованием движений украинского танца: присядка с поочерёдным вынесением одной ноги накрест другой, боковая присядка, присядка с ударом рукой о пол, «выхилияшник», «упадание», вращение на двух ногах.
59	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическо	2ч.	59. Исполнение комбинаций allegro, с использованием temps sauté по IV позиции, petit et grand changement de pied en face et en tournant на 1/4 круга, petit et grand pas echappe на II и IV позицию croisee et efface, pas echappe на II и IV позицию с окончанием на одну ногу, другая в положении sur le cou-de-pied.
60	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	60. Исполнение комбинаций возле станка и на середине зала, с использованием движений украинского танца: присядка «мячик», «мячик» с поворотом коленей, «мячик» с подскоком; женское вращение «веретено», маленький «тынок» в повороте на 360* (на вытянутых ногах и в demi-plie).
61	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе.	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 61 – 64 61. Исполнение комбинаций allegro, с использованием: pas assemble с открыванием ноги вперёд, назад en face и на croisee et efface, double pas assemble, sissonne simple en face и в маленьких позах, pas jete с открыванием ноги в сторону, вперёд и назад, temps leve с ногой в положении sur

	Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.		le cou-de-pied.
62	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	62. Исполнение комбинаций возле станка и на середине зала, с использованием движений украинского танца: присядка в «растяжку» вниз, «тынок» низкий, присядка с «выхилияшником» и ударом рукой по голенищу, «ползунец», ход в глубоком приседе (мужской). Подготовка к женскому вращению «обертас» и «обертас».
63	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	2ч.	63. Исполнение комбинаций возле станка, с использованием: battements soutenus на 45* с подъёмом на полупальцы и battements soutenus на 90* с подъёмом на полупальцы, en face и в позах.
64	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	64. Исполнение комбинаций возле станка и на середине зала, с использованием движений украинского танца: присядка «качалка», «метёлочка», «подсечка»; «верёвочка», вращение на полупальцах одной ноги, soutenu en tournant с продвижением по диагонали (руки в соответствие с характером исполнения).
65	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 65 - 68 65. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы путём сочетания движений и поворотов, с использованием: temps lie par terre с перегибом корпуса; IV port de bras и port de bras с наклоном корпуса в сторону; pas de bourree без перемены ног, с продвижением из стороны в сторону, носком в пол и на 45*; поворот (detournee) в V позиции с переменной ног, начиная с вытянутых ног и с demi-plie; preparation к pirouette sur le cou-de-pied en dehors et en dedans с V и II позиций; preparation к pirouette с IV позиции, pirouette en dehors et en dedans с V позиции.
66	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных	2ч.	66. Исполнение комбинаций возле станка и на середине зала, с использованием движений украинского танца: исполнение виртуозных движений украинского танца подготовка к «разножке», «щучке», «ястребу», «жабке» и

	возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.		«кольцу» с перегибом корпуса назад. Женские: вращения по диагонали.
67	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	2ч.	67. Исполнение комбинаций на середине зала, с использованием: pas tombe с продвижением, работающая нога в положении sur le cou-de-pied и pas tombe с продвижением, работающая нога носком в пол и на 45*
68	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	68. Исполнение комбинаций возле станка и на середине зала, с использованием движений украинского танца: Исполнение виртуозных движений украинского танца на середине зала. Мужские: «разножка» в воздухе с наклоном корпуса вперёд, «щучка», «ястреб», «жабка», «кольцо» с перегибом корпуса назад. Женские: двойной «обертас», вращения по кругу
69	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 69 - 72 69. Исполнение комбинаций на середине зала, с использованием: battements soutenus на 90* en face на всей стопе, battements soutenus на 90* в позах и на всей стопе, поза attitude croisee et efface, на всей стопе.
70	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	70. Исполнение мелкогруппового этюда на основе пройденного материала (украинский танец) с использованием ранее проученных движений.
71	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на	2ч.	71. Исполнение комбинаций allegro в соответствии с программой 2 года обучения и использованием вспомогательных и связующих движений (pas glissade, pas coupe, pas chasse во всех направлениях и позах).

72	середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце. Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	72. Исполнение массового танца и на основе пройденного материала (украинский танец) с использованием ранее проученных движений.
2 курс 4 семестр			
73	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 73 - 76 73. Исполнение комбинаций на полупальцах, возле станка: battements double frappes, petit battements sur le cou-de-pied и rond de jambe en l'air en dehors et en dedans, с использованием pas tombe в V-позицию и с продвижением; plie-releve с demi-rond en dehors et en dedans, en face и окончанием в позы (носком в пол).
74	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	74. Исполнение комбинаций с использованием движения «Ползунок с опорой на одну руку и с хлопком» Исходная положение: VI позиция. Присев в grandplie по VI позиции, опереться правой рукой о пол, откинув корпус на зад, левую руку вытянуть вверх. В этом положении на каждую 1/8 по очереди вытягивает перед собой ноги на воздух, хлопок ладонями делается на слабую или сильную долю музыкального размера.
75	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	2ч.	75. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы путём сочетания движений и поворотов на двух ногах по V позиции и с использованием preparations к pirouette en dehors et en dedans из IV позиции с окончанием в V позицию.
76	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении	2ч.	76. Исполнение комбинаций с использованием движения «Бегунок». Вращение выполняется ровно, слитно, без рывков, на небольшом приседании, необходимое количество раз. Руки вытянуты в стороны или закрыты на талию. Нога, сгибаясь в колене,

	вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.		поджимается под себя и принимает положение, описанное во вращении с поджатыми. Исполнение комбинаций с «бегунком» по диагонали и дробью в повороте;
77	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 77 - 80 77. Исполнение комбинаций adagio на полупальцах, возле станка, с использованием: battements releve lent, battements developpe en face и в позах, grand rond de jambe en dehors et en dedans из позы в позу.
78	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	78. Исполнение комбинаций с использованием движения «Мельница»: Вращение на одной ноге в grand plie, другая нога поднята в сторону или назад. Корпус сильно наклонен вперед. Руки упираются ладонями в пол на расстоянии плеч и помогают вращению, опуская по очереди то одну, то другую ладонь на пол, тем самым отталкиваясь. Вращение, как правило, endedans.
79	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	2ч.	79. Исполнение комбинации на середине зала, с использованием: temps lie на 90*, на всей стопе, grand battement jete pointe en face и в позах.
80	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	80. Исполнение комбинаций с использованием движения «блинчики» (вращение с поджатыми ногами). Стопы обеих ног во время прыжка должны быть вытянуты, смена поджатых ног происходит в воздухе. Мужское исполнение – вытянутыми ногами.
81	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 81 - 84 81. Исполнение комбинации adagio на середине зала, с использованием: demi-rond et grand-rond de jambe developpe en dehors et en dedans en face и из позы в позу, на всей стопе.

	середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.		
82	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	82. Исполнение комбинаций с использованием движения «выкидка» - присядка-мячик с выносом рук назад. В горизонтальном положении корпуса делаются многократные повторения движения. По усвоению добавляется продвижение вперед. Можно делать упор на одну руку, поочередно меняя их. Движение можно делать в повороте на месте и с продвижением в сторону боком.
83	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	2ч.	83. Исполнение комбинации allegro, с использованием связующих движений: pas glissade, pas chasse, pas coupe, pas de bourree.
84	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	84. Исполнение комбинаций с использованием движения «разрывной» с подсечкой, с продвижением в сторону, присядка с броском обеих ног вперед «собачка»; дробное вращение на месте и с продвижением по диагонали и по кругу.
85	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 85 - 88 85. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы путём сочетания движений, с использованием: 4-го и 5-го port de bras по V позиции; 3-го port de bras с ногой, вытянутой вперед и назад на plie (с растяжкой) без перехода с опорной ноги и с переходом, releve на полупальцы по IV позиции в epaulement и с работающей ногой в положении sur le cou-de-pied.
86	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	86. Исполнение комбинаций с использованием движения «блинчики» с вытянутыми ногами с продвижением по диагонали и по кругу. Это вращение может исполняться как по 3-ей, так и по 6-ой позиции; подготовка к «пистолету» и «пистолет» с продвижением по диагонали.

87	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	2ч.	87. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы путём исполнения вращений на двух ногах, с продвижением по диагонали: <i>soutenu en tournants</i> и <i>pas channee</i> ; и <i>pirouette en dehors et en dedans</i> по V позиции.
88	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	88. Исполнение комбинаций с использованием движения «обертас» на плие и на вытянутой ноге. С подскоком на опорной ноге. Вращение «обертас» встречается как в чистом виде, так и в разнообразных комбинациях. «Ястреб» в повороте (мужское исполнение).
89	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 89 - 92 89. Развитие физической силы и выносливости, при исполнении комбинаций на середине зала, с использованием: <i>grand battement jete</i> в позах, <i>grand battement jete passé par terre en face</i> .
90	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	90. Исполнение комбинаций с использованием движения «склепка». В процессе усвоения, движение идет с продвижением вперед. «Бочонок» с продвижением по диагонали и по кругу. «Коза» - движение выполняется по большому кругу (мужское исполнение). «Бегунец» и «блинчики» с работой руки, по диагонали и по кругу (женское исполнение).
91	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	2ч.	91. Исполнение комбинации <i>allegro</i> , с использованием: <i>sissonne ouvert</i> на 45* в позах, <i>sissonne tombee en face</i> .
92	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс	2ч.	92. Исполнение комбинаций с использованием движений болгарского танца: «пружинный ход»,

	тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.		«ход с приседанием», «ход с наклоном корпуса», «ход с подскоком», «челнок», ход с подскоком назад «ситно», перекрёстный шаг «свий колени», «ха напред», «скочи хопа», «пять чукни», высокие броски, боковые шаги на подскоках, ход с проскальзыванием назад.
93	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 93 - 96 93. Исполнение комбинаций на середине зала, с использованием: pas de bourree ballotte носком в пол и на 45* и pas de bourree dessus-dessous en face.
94	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	94. Исполнение мелкогруппового этюда и массового болгарского танца и на основе пройденного материала с использованием ранее проученных движений.
95	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	2ч.	95. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы путём исполнения вращений en dehors et en dedans из V, II и IV позиции, с разных приёмов preparations, с остановкой в V и IV позицию.
96	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	96. Исполнение комбинаций с использованием движений итальянского танца: бег с подскоком и броском ноги pas ballonne, тройные перескоки с ноги на ногу pas de basque, подскоки на одной ноге, вращение с подскоком на одной ноге, повороты внутрь (en dedans) и наружу (en dehors). Fouette на подскоках с разворотом корпуса из attitude efface назад в attitude efface вперёд. Вращение на одной ноге с подскоками в I arabesque, так же вращение на одной ноге в позе attitude efface вперёд.
97	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 97 - 100 97. Исполнение комбинации allegro, с использованием: petie pas de chat, sissonne в I arabesque, pas chassee из стороны в сторону.

	мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.		
98	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	98. Исполнение мелкогруппового этюда и массового итальянского танца и на основе пройденного материал с использованием ранее проученных движений.
99	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	2ч.	99. Исполнение комбинации allegro, с использованием: petit pas jete во всех направлениях, pas ballonne в сторону, вперёд, назад en face и в позах, с продвижением и на месте с приёма - pas coupe.
100	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	100. Исполнение комбинаций с использованием движений молдавского танца: боковой ход с закрыванием ноги к колену сзади, «верёвочка» в молдавском характере, соскок с каблука на всю стопу с ногой поднятой назад в attitude, синкопированный ход по кругу.
101	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 101 - 104 101. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы путём сочетания движений и поворотов, с использованием pas de bourree simple (с переменной ног) en tournants, en dehors et en dedans.
102	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с	2ч.	102. Исполнение мелкогрупповых этюдов молдавского танца на основе пройденного материала с использованием ранее проученных движений.

	различных приёмов и подходов.		
103	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	103. Исполнение комбинации allegro, с использованием: changement de pied en tournant на 1/4 круга, petit pas echappe en tournant на 1/4 круга, sissonne tombee во всех направлениях и pas de basque вперёд и назад.
104	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2ч.	104. Исполнение массового молдавского танца и на основе пройденного материала с использованием ранее проученных движений.

Итого за 2 курс

Практических занятий – 136 часов.

3 курс 5 семестр

Раздел 3. Функциональный тренинг и комплексная система развития физических данных, обеспечивающая освоение специальных профессиональных качеств, направлениях классическая и современная хореография.

105	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 105 - 108 105. Изучение вращений, шагов и прыжков в современной хореографии. Walking turn трёхшаговые повороты - трёхшаговое вращение с jazz walk;
106	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2ч.	106. Исполнение комбинаций возле станка с использованием grand rond de jambe jete en dehors et en dedans и 1/2 tour en dehors et en dedans с plie-releve, с ногой на 90* вперёд и назад.
107	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	2ч.	107. Исполнение комбинаций Walking turn с использованием: трёхшагового вращения с jazz walk;
108	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и	2ч.	108. Исполнение комбинаций на середине зала с использованием вращений en dehors et en dedans со II и V позиции. Исполнение комбинаций allegro с использованием grand changement de pied en tournant на 1/4 и 1/2 круга.

	исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.		
109	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 109 - 112 109. Skipping turn - «полуспираль»; - «спираль»; - outside pas de bourree turn - pas de bourree-jazz turn - jazz pirouettes
110	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2ч.	110. Исполнение комбинаций возле станка с использованием battement fondu на 90* и поворотом fouette en dehors et en dedans на 1/4 и 1/2 круга, с ногой 90*; rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с plie-releve на 45* и 90*.
111	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	2ч.	111. Исполнение комбинаций на середине зала, с использованием вращений Skipping turn: - «полуспираль»; - «спираль»; - outside pas de bourree turn - pas de bourree-jazz turn - jazz pirouettes
112	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2ч.	112. Исполнение комбинаций возле станка с использованием battement releve lent et battement developpe с plie-releve и поворотом fouette на 1/4 круга en dehors et en dedans, с ногой на 90*
113	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 113 - 116 113. Изучение джазовых вращений в воздухе: - Hop turn; - Leap turn; - Jamp turn;
114	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2ч.	114. Исполнение комбинаций на середине зала, с использованием: battement tendu et battement tendu jete en tournant en dehors et en dedans на 1/4 круга. Развитие устойчивости в упражнениях на полупальцах, на середине зала;
115	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на	2ч.	115. Исполнение комбинаций на середине зала, с использованием джазовых вращений в воздухе: - Hop turn;

116	развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография. Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2ч.	- Leap turn; - Jump turn; 116. Исполнение комбинаций allegro с использованием grand pas echange en tournant на 1/4 и 1/2 круга. Исполнение вращений en dehors et en dedans со II позиции, с приёма pas echange на II позицию;
117	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 117 - 120 117. Особенности джазового бега и прыжков: - бег; - галоп; - Hop; - Leap;
118	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2ч.	118. Исполнение комбинаций на середине зала с использованием rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans на 1/4 круга. Исполнение комбинаций на середине зала с использованием rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с plie-releve на 45° на полупальцах;
119	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	2ч.	119. Исполнение комбинаций с использованием джазового бега и прыжков: - бег; - галоп; - Hop; - Leap;
120	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2ч.	120. Исполнение комбинаций на середине зала с использованием rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с plie-releve на 45° на полупальцах;
121	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 121 - 124 121. Особенности джазового бега и прыжков: - Jump; - Sissonne; - skip;

122	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2ч.	122. Исполнение комбинаций <i>allegro</i> с использованием <i>petit pas jete</i> с продвижением во всех направлениях , в позах с ногой на 45* и <i>temps leve</i> с ногой на 45*; исполнение комбинаций с использованием вращения <i>pas chaine</i> , как окончание комбинации.
123	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	2ч.	123. Исполнение комбинаций с использованием джазового бега и прыжков: - <i>Jump</i> ; - <i>Sissonne</i> ; - <i>skip</i> ;
124	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2ч.	124. Исполнение маленького и большого <i>adagio</i> с использованием <i>battement developpe</i> с <i>plie-releve</i> из позы в позу и <i>tour lents en dehors et en dedans</i> на 1/4 и 1/2 круга, в позах.
125	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 125 - 128 125. Джаз прыжки: - <i>Horse leap</i> ; - <i>Stag leap</i> ; - <i>Jump</i> с поджатыми к груди ногами и <i>collapse</i> ; - разножка (вперёд – назад);
126	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2ч.	126. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы, на середине зала, путём сочетания движений и поворотов, с использованием: <i>battement frappe en face</i> и в позах, <i>battements double frappe</i> в позах с <i>releve</i> на полупальцах .
127	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	2ч.	127. Исполнение комбинаций с использованием джаз прыжков: - <i>Horse leap</i> ; - <i>Stag leap</i> ; - <i>Jump</i> с поджатыми к груди ногами и <i>collapse</i> ; - разножка (вперёд – назад);
128	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и	2ч.	128. Исполнение комбинаций <i>allegro</i> , с использованием: <i>grand sissonne ouvert par developpe</i> на 90* в позах, <i>grand sissonne ouvert</i> в позах с продвижением вперёд и назад.

	исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.		
129	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	Пр.- 6ч. 2ч.	Практические занятия 129 - 131 129. Исполнение комбинаций на середине зала с использованием pas de bourree ballote с ногой на 45* и pas de bourree dessus-dessous. Исполнение комбинаций на середине зала с использованием вращений en dehors et en dedans с IV позиции.
130	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	2ч.	130. Frog jump. Leap в открытом passé (нога от колена отведена в сторону); Исполнение комбинаций с использованием Grand jete attitude croisee с джазкоординацией;
131	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2ч.	131. Исполнение комбинаций allegro, с использованием: заносок Royal et entrechat-quatre и echange battu.
3 курс 6 семестр			
132	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	Пр.- 8ч 2ч.	Практические занятия 132 - 135 132. Изучение базового принципа техники М. Грэм «Contraction & Release» стоя на месте в различных позициях ног, в продвижении, с использованием уровней; - взаимосвязь дыхания и движения в данной технике; - особенности исполнения упражнений для позвоночника в данной технике; - маленькие и большие прыжки allegro, в стиле заданной техники; - кроссовые перемещения (triplet); - комбинации движений и танцевальные связки;
133	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2ч.	133. Развитие координации исполнения pirouette с temps releve en dehors et en dedans и полуповоротов из позы в позу, через passé jambe на 90*, в более сложных комбинациях;
		2ч.	134. Исполнение комбинаций с использованием

134	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.		маленьких и больших прыжков allegro, в стиле техники техники М. Грэм; - кроссовые перемещения (triplet); - комбинации движений и танцевальные связки;
135	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2ч.	135. Исполнение комбинаций возле станка с использованием grande battement jete developpe (мягкий battement), balancoir и passé jambe на 90*.
136	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 136 – 139 136. Изучение базового принципа техники Д. Хамфри - Ч. Вейдмана и техники Х. Лимона стоя на месте в различных позициях ног, в продвижении, с использованием уровней; - взаимосвязь дыхания и движения в данной технике; - особенности исполнения упражнений для позвоночника в данной технике; - маленькие и большие прыжки allegro, в стиле заданной техники; - кроссовые перемещения (triplet); - комбинации движений и танцевальные связки;
137	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2ч.	137. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы, на середине зала, путём сочетания движений и поворотов, с использованием поворота fouette en dehors et en dedans с ногой на 45*, на 1/4 и 1/2 круга,
138	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	2ч.	138. Исполнение комбинаций в стле техники Д. Хамфри - Ч. Вейдмана и техники Х. Лимона с использованием маленьких и больших прыжков allegro, в стиле заданной техники; - кроссовые перемещения (triplet); - комбинации движений и танцевальные связки;
139	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и	2ч.	139. Исполнение комбинаций на середине зала с использованием 6-го port de bras и pas faille из I arabesque в IV arabesque носком в пол и на 45*.

	больших прыжков, с различных приёмов и подходов.		
140	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	Пр.- 8ч. 2ч.	Практические занятия 140 - 143 140. Изучение базового принципа техники Л. Хортона и техники Э. Айли стоя на месте в различных позициях ног, в продвижении, с использованием уровней; - взаимосвязь дыхания и движения в данной технике; - особенности исполнения упражнений для позвоночника в данной технике; - маленькие и большие прыжки <i>allegro</i> , в стиле заданной техники; - кроссовые перемещения (<i>triplet</i>); - комбинации движений и танцевальные связки;
141	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2ч.	141. Исполнение комбинаций на середине зала с использованием <i>grande battement jete passé jambe</i> на 90° и <i>pirouette en dehors et en dedans</i> с IV позиции, с окончанием носком в пол.
142	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	2ч.	142. Исполнение комбинаций в стиле техники Л. Хортона и техники Э. Айли с использованием маленьких и больших прыжков <i>allegro</i> , в стиле заданной техники; - кроссовые перемещения (<i>triplet</i>); - комбинации движений и танцевальные связки;
143	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2ч.	143. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы, на середине зала, путём сочетания движений и поворотов, с использованием: <i>pas ballote</i> носком в пол и на 45°, подготовительные упражнения к <i>tour I arabesque</i> .
144	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	Пр.- 6ч. 2ч.	Практические занятия 144 - 146 144. Развитие координации исполнения движений классического танца, с разных приёмов и подходов. Preparations к <i>pirouette</i> с IV позиции, приёмом <i>ptit developpe</i> , приёмом <i>releve</i> с <i>retire</i> из V позиции <i>croisee</i> в IV позицию <i>croisee</i> , приёмом <i>tombe pas de bourree en dehors</i> с остановкой в IV позицию.
145	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на	2ч.	145. Изучение базового принципа техники М. Каннингема стоя на месте в различных

	развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.		позициях ног, в продвижении, с использованием уровней; - взаимосвязь дыхания и движения в данной технике; - особенности исполнения упражнений для позвоночника в данной технике; - маленькие и большие прыжки allegro, в стиле заданной техники; - кроссовые перемещения (triplet); - комбинации движений и танцевальные связки;
146	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2ч.	146. Развитие координации исполнения движений классического танца, путём сочетания движений и поворотов, с использованием: pas tombe с полуповоротом en dehors et en dedans рабочая нога в положении sur le cou-de-pied, sissonne simple en tournant на 1/2 круга en dehors et en dedans.
147	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	Пр.- 6ч. 2ч.	Практические занятия 147 – 149. 147. Развитие координации исполнения движений классического танца, путём сочетания движений и поворотов, с использованием: tour lent en dehors et en dedans в больших позах и a la seconde.
148	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	2ч.	148. Техники Contemporary dance: - техника Релиз Д. Скиннер в современном танце; - техника Flying low Д. Замбрано;
149	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2ч.	149. Исполнение комбинаций allegro, с использованием: pas assemble battu et double assemble battu, pas jete battu.
150	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	Пр.- 6ч. 2ч.	Практические занятия 150 - 152 150. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы, на середине зала, путём сочетания движений и поворотов, с использованием: tour pique en dedans, pas chainne et glissade en tournant.
151	Тема 3.1. Функциональный	2ч.	151. Техника У. Форсайта в Contemporary dance;

	тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.		<ul style="list-style-type: none"> - терапевтические техники (Пилатес, Александра, Бартеньеф, Фильденкрайза); - техника О. Нахарина «гага»;
152	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2ч.	152. Исполнение комбинаций возле станка, с использованием: половина tour en dehors et en dedans с ногой, вытянутой вперёд и назад на 90*, flic-flac en tournant en dehors et en dedans с окончанием в позы.
153	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	Пр.- 6ч. 2ч.	Практические занятия 153 - 155 153. История дуэтного танца <ul style="list-style-type: none"> - виды дуэтов - виды мужской вариации - виды женской вариации - кода, причём - антре, адажио и кода исполняются двумя танцовщиками и являются дуэтным танцем; - партерная поддержка;
154	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2ч.	154. Исполнение комбинаций на середине зала, с использованием: battement developpe tombe en face и из позы в позу с окончанием носком в пол и на 90*
155	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	2ч.	155. Исполнение комбинаций с использованием элементов дуэтного танца и партерных поддержек;
156	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	Пр.- 6ч. 2ч.	Практические занятия 156 - 158 156. Воздушная поддержка: <ul style="list-style-type: none"> - маленькие прыжки; - подъём с фиксацией на вытянутых вверх руках; - акробатические поддержки;
157	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных	2ч.	157. Исполнение комбинаций с использованием: preparations к tour a la seconde en dehors et en dedans со II и IV позиций, с разных приёмов и подходов; tour en l'air из V позиции в V позицию (один поворот).

	приёмов и подходов.		
158	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	2ч.	158. Исполнение комбинаций с использованием воздушных поддержек: - маленьких прыжков; - подъёмов с фиксацией на вытянутых вверх руках; - акробатических поддержек;
159	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	Пр.- 6ч. 2ч.	Практические занятия 159 - 161 159. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы, на середине зала, путём сочетания движений и поворотов, с использованием: pas faille coupe assemble, grande sissonne tombe во всех направлениях.
160	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	2ч.	160. Импровизация в современном танце, как средство поиска нового выразительного хореографического языка. - Развитие ассоциативного мышления Проведение упражнения и тренингов по овладению навыками танцевальной импровизации и свободой движения
161	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2ч.	161. Исполнение комбинаций на середине зала, с использованием: 1/2 tour en dehors et en dedans с plie-releve на 90*, tour en dedans в I arabesque, приёмом developpe tombe.
162	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	Пр.- 6ч. 2ч.	Практические занятия 162 - 164 162. Партеринг на основе движений современной хореографии.
163	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2ч.	163. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы, на середине зала, путём сочетания движений и поворотов, с использованием: pas emboite en tournant по диагонали, grand pas assemble из V позиции приёмом шаг-coupe и glissad.
164	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости,	2ч.	164. Контактная импровизация. Исполнение комбинаций с использованием элементов контактной импровизации.

	шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.		
Итого за 3 курс		Практических занятий – 120 часов.	

5.3.2. Содержание программы по темам и видам занятий для заочной формы обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды учебных занятий и учебные вопросы
1 курс 2 семестр			
Раздел 1. Комплексная система развития гибкости, эластичности мышц и физических данных, обеспечивающих освоение специальных профессиональных качеств, направления классическая хореография.			
1	Тема 1.1. Гимнастика (развитие силовых возможностей эластичности мышц, гибкости, выворотности и шага).	2 ч.	Практическое занятие 1: <ul style="list-style-type: none"> - Исполнение упражнения для развития позвоночника; - различные наклоны и повороты; - упражнения для развития грудного отдела позвоночника; - упражнения для развития поясничного отдела спины; - Упражнения для развития «ахиллесова» сухожилия и подколенных связок и мышц; - упражнения для «голеностопного» сустава; - растяжка подколенных связок и мышц в положении сидя на полу. - Упражнения для растягивания паховых мышц и внутренних мышц бедра. - упражнения для развития выворотности ног в тазобедренном суставе: - изометрическое (выворотное) сгибание ноги в тазобедренном суставе, лёжа на спине; - Упражнения для подвижности верхней части спины и плечевого пояса: - упражнения для развития гибкости спины, под лопатками; - Упражнения на расслабление и растягивания мышц (умеренной интенсивности); - «шпагаты» продольные с правой и левой ноги, с наклонами корпуса вперёд и назад в «кольцо»; - «шпагат поперечный» с наклонами корпуса вперёд и в стороны; - «шпагаты» в провис (с гимнастической скамейки, для учащихся имеющих физические, профессиональные данные; - упражнения на растяжку мышц верхнего и нижнего отдела спины; - упражнения на растяжку «двуглавой»-сгибательной мышцы бедра и «четырёхглавой» мышцы; - Упражнения для укрепления брюшного

			<p>пресса и мышц спины:</p> <p>- лёжа на спине: медленный одновременный и поочерёдный подъём ног на 45*, 90* градусов, также исполнить упражнение в положении сидя с руками открытыми в сторону; сидя на полу удержание ног в положении «угол»;</p>
2	<p>Тема 1.2. Функциональный тренинг в хореографии, партерный урок Б. Князева, как комплекс упражнений для развития профессиональных данных.</p>	2 ч.	<p>Практическое занятие 2:</p> <p>Урок Б. Князева.</p> <p>Plie лёжа на спине, сгибая и вытягивая ноги в коленях, исполнить grand plie по I позиции; повторить grand plie и вытягивая колени, максимально раскрыв ноги в стороны, исполнить pour le pied, вытянув стопы (с открытого положения) 2 grand plie по II позиции с pour le pied на II позиции, вытянув стопы, ноги возвращаются в исх. положение.</p> <p>Battement tendu лёжа на спине, руки вдоль корпуса (ладонями вниз), ноги в V позиции, battement tendu вперед-вверх, на 45*, с pour le pied на 45* комбинируя с battement tendu вперед-вверх, на 45*, закрыть работающую ногу в положение «условное» sur le cou-de-pied и вытянув ногу вперед-вверх, на 45*, закрыть её в V позицию. Так же, исполнить battement tendu в сторону.</p> <p>Упражнение на развитие выворотности в «вертлужной» впадине тазобедренного сустава лёжа на спине, руки в стороны ладонями вниз, ноги вытянуты, в VI позиции. Разворачивая ноги в бёдрах, до выворотного положения, постепенно поднимать их в угол 45* и 90*.</p> <p>Rond de jambe en dehors и en dedans на 1т. 4/4 каждое, на 1т. 2/4 и 3 раза на 1/4 т., с паузой в исходном положении. Так же упражнение выполняется лёжа на животе.</p> <p>Battement fondu лёжа на спине, руки в стороны ладонями вниз, ноги вытянуты в V позиции правая нога впереди. Исполнить battement fondu вперед-вверх, battement fondu в сторону. упражнение с левой ноги, Исполнить упражнение battement fondu назад и в сторону, лёжа на животе.</p> <p>Rond de jambe en l'air лёжа на боку, ноги вытянуты и развёрнуты в бёдрах, в I позиции. На вступление, поднять работающую ногу вверх под углом 90*. Исполнить rond de jambe en l'air en dehors и rond de jambe en l'air en dedans правой ногой, затем исполнить упражнение с левой ноги.</p> <p>Petit battement sur le cou-de-pied лёжа на боку, ноги вытянуты и развёрнуты в бёдрах, в I позиции. На вступление, согнув колено работающей ноги выворотом вверх, подвести вытянутую стопу в положение sur le cou-de-</p>

			<p>piéd - «условное». Исполнить petit battement с акцентом вперёд и вытянув работающую ногу в исх. положение перевернуться на другой бок, далее исполнить petit battement с левой ноги. Повторить упражнение ещё раз, но с акцентом назад. Так же можно исполнить petit battement доведя стопу работающей ноги к колену опорной. Колено работающей ноги максимально выворотной и направлено в потолок.</p> <p>Battement developpe: Упражнение на развитие силы мышц и выворотности в «вертлужной» впадине тазобедренного сустава, силы мышц брюшного пресса и спины выполняется лёжа на спине, а затем лёжа на животе.</p> <p>Grand battement jete вперёд. с акцентом «к себе», лёжа на спине, в сторону – лёжа на боку и назад, лёжа на животе.</p>
--	--	--	--

Итого за 1 курс

Практических занятий – 4 часа.

2 курс 3 семестр

Раздел 2. Функциональный тренинг и комплексная система развития физических данных в хореографии, обеспечивающая освоение специальных профессиональных качеств, направлений классическая и народно-сценическая хореография.

3	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	2 ч.	<p>Практическое занятие 3: Исполнение движений классического танца в маленьких позах, возле станка; - комбинации battement tendu et battement tendu jete в маленьких и больших позах; - исполнение комбинаций на полупальцах en face и в позах, с использованием: demi-rond de jambe en dehors et en dedans на 45°, на полупальцах, battement fondu; - battement frappe et double frappe в позах и на полупальцах; - battement soutenu на 45° и 90° на полупальцах, en face и в позах; - battements soutenus на 45° с подъёмом на полупальцы и battements soutenus на 90° с подъёмом на полупальцы, en face и в позах. temps lie на 90°, на всей стопе, grand battement jete pointe en face и в позах. Исполнение комбинаций на середине зала: - комбинация «маленького adagio» с использованием: grand plie, releve lent, IV ports de bras et IV arabesque; - исполнение комбинаций battement tendu et battement tendu jete en tournant en dehors et en dedans на 1/8 круга и 1/4 круга;</p>
4	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе.	2 ч.	<p>Практическое занятие 4: Исполнение движений классического танца и комбинаций allegro: - комбинация temps sauté по I, II и IV позициям; - комбинация grand pas echappe по II и IV</p>

	Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.		позициям; - petit et grand pas echappe с окончанием на одну ногу, и petit pas jete с переменной ног в сторону, temps leve, с ногой в положении sur le cou-de-pied впереди и сзади; - petit pas jete с продвижением во всех направлениях en face и в позах, с ногой в положении sur le cou-de-pied; - petit et grand pas echappe с окончанием на одну ногу, и petit pas jete с переменной ног в сторону, temps leve, с ногой в положении sur le cou-de-pied впереди и сзади; - petit pas jete с продвижением во всех направлениях en face и в позах, с ногой в положении sur le cou-de-pied;
--	--	--	---

2 курс 4 семестр

5	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2 ч.	Практическое занятие 5: Исполнение комбинаций с присядками, сочетание с движениями рук: - присядка по I открытой позиции; с подскоком; с опусканием ноги на ребро каблука; со сгибанием ноги в колене и ударом ладонью по внутренней и внешней стороне голенища сапога; с переходом на ребро каблука; Дробные движения на середине зала: - исполнение комбинации на дробные удары всей ступнёй; с подскоком; двойные удары; удары ребром каблука; с перескоками; сочетание ударов каблуком и полупальцами; Исполнение комбинации с присядкой «Разножка», присядка с разворотом корпуса направо и налево и выходом на полупальцы и ребро каблука; припадание в повороте, вращение на каблуке по диагонали и по кругу, вращение на месте с переступанием на двух каблуках.
6	Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	2 ч.	Практическое занятие 6: Исполнение комбинаций возле станка и на середине зала, с использованием движений украинского танца: присядка с поочерёдным вынесением одной ноги накрест другой, боковая присядка, присядка с ударом рукой о пол, «выхилияшник», «упадание», вращение на двух ногах. Исполнение комбинаций возле станка и на середине зала, с использованием движений украинского танца: присядка «мячик», «мячик» с поворотом коленей, «мячик» с подскоком; женское вращение «веретено», маленький «тынок» в повороте на 360* (на вытянутых ногах и в demi-plie). Исполнение комбинаций возле станка и на середине зала, с использованием движений украинского танца: Исполнение виртуозных

			движений украинского танца на середине зала. Мужские: подготовка к «разножке» и разножка в воздухе с наклоном корпуса вперёд, «щучка», «ястреб», «жабка», «кольцо» с перегибом корпуса назад. Женские: двойной «обертас», вращения по диагонали и по кругу.
Итого за 2 курс		Практических занятий – 8 часов.	
3 курс 5 семестр			
Раздел 3. Функциональный тренинг и комплексная система развития физических данных, обеспечивающая освоение специальных профессиональных качеств, направлениях классическая и современная хореография.			
7	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2 ч.	Практическое занятие 7: Исполнение комбинаций возле станка с использованием battement fondu на 90* и поворотом fouette en dehors et en dedans на 1/4 и 1/2 круга, с ногой 90*; rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с plie-releve на 45* и 90*. Исполнение комбинаций возле станка с использованием battement releve lent et battement developpe с plie-releve и поворотом fouette на 1/4 круга en dehors et en dedans, с ногой на 90* Исполнение комбинаций на середине зала, с использованием: battement tendu et battement tendu jete en tournant en dehors et en dedans на 1/4 круга. Развитие устойчивости в упражнениях на полупальцах, на середине зала; Исполнение комбинаций allegro с использованием petit pas jete с продвижением во всех направлениях , в позах с ногой на 45* и temps leve с ногой на 45*; исполнение комбинаций с использованием вращения pas chainee, как окончание комбинации.
8	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	2 ч.	Практическое занятие 8: Исполнение маленького и большого adagio с использованием battement developpe с plie-releve из позы в позу и tour lents en dehors et en dedans на 1/4 и 1/2 круга, в позах. Исполнение комбинаций allegro, с использованием: grand sissonne ouvert par developpe на 90* в позах, grand sissonne ouvert в позах с продвижением вперёд и назад. Исполнение комбинаций allegro, с использованием: заносок Royal et entrechat-quatre и echatte battu. Исполнение комбинаций с использованием: preparations к tour a la seconde en dehors et en dedans со II и IV позиций, с разных приёмов и подходов; tour en l'air из V позиции в V

			позицию (один поворот).
3 курс 6 семестр			
9	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	2 ч.	<p>Практическое занятие 9: Изучение вращений, шагов и прыжков в современной хореографии.</p> <p>Walking turn трёхшаговые повороты</p> <ul style="list-style-type: none"> - трёхшаговое вращение с jazz walk; <p>Исполнение комбинаций Walking turn с использованием: трёхшагового вращения с jazz walk;</p> <p>Skipping turn</p> <ul style="list-style-type: none"> - «полуспираль»; - «спираль»; - outside pas de bourree turn - pas de bourree-jazz turn - jazz pirouettes <p>Исполнение комбинаций на середине зала, с использованием вращений Skipping turn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «полуспираль»; - «спираль»; - outside pas de bourree turn - pas de bourree-jazz turn - jazz pirouettes
10	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.	2 ч.	<p>Практическое занятие 10: Изучение базового принципа техники</p> <p>М. Грэм «Contraction & Release» стоя на месте в различных позициях ног, в продвижении, с использованием уровней;</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимосвязь дыхания и движения в данной технике; - особенности исполнения упражнений для позвоночника в данной технике; - маленькие и большие прыжки allegro, в стиле заданной техники; - кроссовые перемещения (triplet); - комбинации движений и танцевальные связки; <p>Исполнение комбинаций с использованием маленьких и больших прыжков allegro, в стиле техники техники</p> <p>М. Грэм;</p> <ul style="list-style-type: none"> - кроссовые перемещения (triplet); - комбинации движений и танцевальные связки; <p>Изучение базового принципа техники</p> <p>Д. Хамфри - Ч. Вейдмана и техники</p> <p>Х. Лимона стоя на месте в различных позициях ног, в продвижении, с использованием уровней;</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимосвязь дыхания и движения в данной технике; - особенности исполнения упражнений для позвоночника в данной технике; - маленькие и большие прыжки allegro, в

			стиле заданной техники; - кроссовые перемещения (triplet); - комбинации движений и танцевальные связки; Исполнение комбинаций в стле техники Д. Хамфри - Ч. Вейдмана и техники Х. Лимона с использованием маленьких и больших прыжков allegro, в стиле заданной техники; - кроссовые перемещения (triplet); - комбинации движений и танцевальные связки;
Итого за 3 курс		Практических занятий – 8 часов.	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине
6.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине
(для обучающихся заочной формы обучения)

№	Наименование темы	Кол-во часов	Вопросы для самостоятельного изучения	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
1 курс 2 семестр				
Раздел 1. Комплексная система развития гибкости, эластичности мышц и физических данных, обеспечивающих освоение специальных профессиональных качеств, направления классическая хореография.				
1	Тема 1.1. Гимнастика (развитие силовых возможностей эластичности мышц, гибкости, выворотности и шага).	16 ч.	1. Разновидности ходьбы и бега: - бытовой шаг, танцевальный шаг; - ходьба на полупальцах, на пятках, внутренней и внешней стороне стопы; - шаги с подъёмом ноги, согнутой в колене на месте и с продвижением; - простой бег, бег с отбрасыванием голени назад, согнутой в колене ноги, бег с подъёмом согнутых в коленей вперёд, бег с выбрасыванием вытянутых ног вперёд (emboite); 2. Упражнения для позвоночника; - различные наклоны и повороты головы, для развития подвижности в шейном отделе; - упражнения для развития грудного отдела позвоночника; - упражнения для развития поясничного отдела спины; 3. Упражнения для развития «ахиллесова» сухожилия и подколенных связок и мышц; - упражнения для «голеностопного» сустава в положении лёжа, в дальнейшем – сидя на полу; - растяжка подколенных связок и мышц в положении сидя на полу; 4. Упражнения для растягивания паховых	Практический показ и запись проученных движений и комбинаций.

		<p>мышц и внутренних мышц бедра;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития выворотности ног в тазобедренном суставе: изометрическое (выворотное) сгибание ноги в тазобедренном суставе, лёжа на спине и на животе; - «складка» вперёд, сидя на полу, с ногами открытыми в сторону на 150 – 180 градусов; - упражнение для укрепления тазобедренного сустава; - махи ног (grand battement jete) вперёд, назад, в сторону сокращённой и вытянутой стопой. <p>5. Упражнения для подвижности верхней части спины и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития гибкости спины, под лопатками; - подготовительные упражнения для развития силы мышц спины; лёжа на животе подъём ног и рук вверх (поочерёдно и вместе), «лодочка», «корзиночка», «свечка», «лягушка». <p>6. Упражнения на расслабление и растягивания мышц (умеренной интенсивности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - «шпагаты» продольные с правой и левой ноги, с наклонами корпуса вперёд и назад в «кольцо»; - «шпагат поперечный» с наклонами корпуса вперёд и в стороны; - «шпагаты» в провис (с гимнастической скамейки, для учащихся имеющих физические, профессиональные данные); - упражнения на растяжку мышц верхнего и нижнего отдела спины; - упражнения на растяжку «двуглавой»-сгибательной мышцы бедра и «четырёхглавой» мышцы бедра; <p>7. Упражнения для укрепления брюшного пресса и мышц спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лёжа на спине и сидя на полу, удержание ног в положении «угол»; - в положении стоя на коленях, отклонять, собранный корпус, назад и возвращать его в первоначальное положение, постепенно увеличивая амплитуду наклона; - из положения лёжа, одновременный подъём корпуса и ног навстречу друг другу, с захватом руками щиколоток в «складку»; - лёжа на спине и животе, исполнить rond de jambe en dehors et en dedans, постепенно увеличивая амплитуду движения; - упражнение на развитие силы мышц спины «лодочка» (раскачивание корпуса, лёжа на животе, с вытянутыми вперёд 	
--	--	---	--

			<p>руками);</p> <p>8. Упражнения с элементами акробатики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка к упражнению «мостик» (стоя на коленях), «мостик» из положения лёжа на спине и из положения - стоя (с помощником); - лёжа на животе в положении «лягушка», исполнить «волну» назад, используя грудной и поясничный отдел позвоночника; - стойка на лопатках из положения - лёжа на спине; - «перекат» в комбинации с наклонами корпуса вправо и влево; - в положении лёжа на животе, подъём корпуса назад с руками за головой, с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении; - «затяжка», сидя на полу в положении «лотос», отвести ногу в выворотном положении в сторону вверх, на 90 градусов и выше с захватом её рукой (одноимённой или противоположной) с упором на свободную руку; - растяжки и «шпагаты»; - «кувырок» вперёд и назад; - «колесо» со страховкой и без страховки; - трамплинные прыжки на двух ногах (до 16 раз подряд); - прыжки с поджатыми ногами; - прыжки по I-ой выворотной позиции; - «воздушный tour» в один оборот. <p>9. Комбинированные между собой упражнения с элементами акробатики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «кувырок» вперёд и назад с выходом в «поперечный» шпагат; - «затяжка» с выходом в шпагат; - переворот назад на полу «рыбка», через стойку на лопатках; - «колесо» с выходом в шпагат (на правую, левую ногу и в «поперечный шпагат»); - «вертикальный» шпагат с наклоном корпуса вперёд с последующим «кувырком» вперёд; 	
2.	<p>Тема 1.2. Функциональный тренинг в хореографии, партерный урок Б. Князева, как комплекс упражнений для развития профессиональных данных.</p>	16 ч.	<p>1. Упражнения для разогрева спины перед партерным уроком; наклоны корпуса вперёд-вниз по VI, IV прямой и II свободной позиции;</p> <ul style="list-style-type: none"> - во II свободную позицию ног, исполнить наклон корпуса в сторону и сохраняя параллель рук выполнить круговое вращение корпуса. - ноги в IV позиции, но стопа опорной ноги направлена вперёд, а работающая развёрнута в выворотное положение. Одноимённая с работающей ногой рука, 	<p>Практический показ и запись проученных движений и комбинаций.</p>

		<p>упирается в бедро. Свободная рука открыта в сторону. Исполнить наклон корпуса к открытой ноге, слегка смещая бёдра в сторону опорной ноги. Рука со стороны поднимается вверх, усиливая наклон корпуса</p> <p>- ноги во II прямой позиции, руки свободно опущены вниз. Исполнить наклон корпуса вперёд параллельно полу, руки поднимаются вперёд, продолжая линию спины. Плечи – лопатками оттягиваются вниз.</p> <p>2. Упражнения par terre - для корпуса.</p> <p>- лёжа на спине, руки вдоль корпуса, сгибая ноги в коленях, подтянуть ноги к корпусу, скользя вытянутыми пальцами по полу, продолжая движение, поднять корпус навстречу ногам, обхватив колени руками и вытягивая ноги вернуться в исходное положение.</p> <p>- лёжа на спине, руки на II позиции ладонями вниз. Сгибая колени подтянуть ноги к корпусу и, не разводя ноги, положить колени вправо, а затем влево.</p> <p>- лёжа на животе, исполнить упражнения на растягивание «четырёхглавой» мышцы бедра и сокращение – «двуглавой».</p> <p>- упражнение для разогрева и укрепления голеностопного сустава. Сохраняя корпус и натянутость ног сильно сократить стопы в VI позиции, ставя их на полупальцы. Предельно вытянутые колени отрываются от пола.</p> <p>- упражнение для разогрева поясничного отдела спины; лёжа на животе, согнув ноги в коленях и удерживая голени вместе, положить их вправо, затем влево и вернув в вертикальное положение, разгибая колени опустить ноги в исходное положение.</p> <p>3. Урок Б. Князева.</p> <p>Plie лёжа на спине, сгибая и вытягивая ноги в коленях, исполнить grand plie по I позиции; повторить grand plie и вытягивая колени, максимально раскрыв ноги в стороны, исполнить pour le pied, вытянув стопы (с открытого положения) 2 grand plie по II позиции с pour le pied на II позиции, вытянув стопы, ноги возвращаются в исх. положение.</p> <p>Battement tendu лёжа на спине, руки вдоль корпуса (ладонями вниз), ноги в V позиции, battement tendu вперёд-вверх, на 45*, с pour le pied на 45* комбинируя с battement tendu вперёд-вверх, на 45*, закрыть работающую ногу в положение «условное» sur le cou-de-pied и вытянув</p>	
--	--	--	--

		<p>ногу вперёд-вверх, на 45*, закрыть её в V позицию. Так же, исполнить battement tendu в сторону.</p> <p>Упражнение на развитие выворотности в «вертлужной» впадине тазобедренного сустава лёжа на спине, руки в стороны ладонями вниз, ноги вытянуты, в VI позиции. Разворачивая ноги в бёдрах, до выворотного положения, постепенно поднимать их в угол 45* и 90*.</p> <p>3. Урок Б. Князева:</p> <p>Rond de jambe en dehors и en dedans на 1т. 4/4 каждое, на 1т. 2/4 и 3 раза на 1/4 т., с паузой в исходном положении. Так же упражнение выполняется лёжа на животе.</p> <p>Battement fondu лёжа на спине, руки в стороны ладонями вниз, ноги вытянуты в V позиции правая нога впереди. Исполнить battement fondu вперёд-вверх, battement fondu в сторону. упражнение с левой ноги, Исполнить упражнение battement fondu назад и в сторону, лёжа на животе.</p> <p>4. Урок Б. Князева.</p> <p>Rond de jambe en l'air лёжа на боку, ноги вытянуты и развёрнуты в бёдрах, в I позиции. На вступление, поднять работающую ногу вверх под углом 90*. Исполнить rond de jambe en l'air en dehors и rond de jambe en l'air en dedans правой ногой, затем исполнить упражнение с левой ноги.</p> <p>Petit battement sur le cou-de-pied лёжа на боку, ноги вытянуты и развёрнуты в бёдрах, в I позиции. На вступление, согнув колено работающей ноги выворотню вверх, подвести вытянутую стопу в положение sur le cou-de-pied - «условное». Исполнить petit battement с акцентом вперёд и вытянув работающую ногу в исх. положение перевернуться на другой бок, далее исполнить petit battement с левой ноги. Повторить упражнение ещё раз, но с акцентом назад. Так же можно исполнить petit battement доведя стопу работающей ноги к колену опорной. Колено работающей ноги максимально выворотню и направлено в потолок.</p> <p>5. Упражнения для развития выворотности ног в тазобедренном суставе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя лицом к станку в VI-ой позиции, подняв работающую ногу, согнутым коленом, вверх до предела, развернуть работающую ногу в сторону до выворотного положения, - поставить вниз за себя в третью выворотную позицию, - затем, обратным ходом вернуть в исходное положение; 	
--	--	---	--

		<p>- стоя на выворотной опорной ноге лицом к станку, с другой ногой в положении sur le cou-de-pied сзади, отводить и задерживать бедро работающей ноги от опорной ноги, сохраняя согнутое положение колена. Затем упражнение повторяется на полупальцах;</p> <p>- лицом к станку grand battement на 180 градусов в сторону из V-ой выворотной позиции.</p> <p>6. Урок Б. Князева. Battement developpe Упражнение на развитие силы мышц и выворотности в «вертлужной» впадине тазобедренного сустава, силы мышц брюшного пресса и спины выполняется лёжа на спине, а затем лёжа на животе.</p> <p>7. Урок Б. Князева. Adagio: - исх. положение: лёжа на спине, руки в стороны ладонями вниз, ноги вытянуты в V позиции, правая нога сверху. Battement developpe вперёд-вверх, demi-rond en dehors (опустив ногу на пол), demi-rond en dedan вернув ногу в вертикальное положение, ещё раз demi-rond en dehors до стороны, rond de jambe en l'air en dehors и закрыть ногу в V позицию снизу. Battement developpe, правой ногой в сторону, demi-rond en dedans et en dehors, со стороны закрыть правую ногу в положение sur le cou-de-pied впереди и открыв ногу в сторону на 45°, закрыть её в V позицию снизу. Исполнить с левой ноги. Так же исполнить adagio лёжа на животе.</p> <p>8. Урок Б. Князева. Grand battement jete вперёд. с акцентом «к себе», лёжа на спине, в сторону – лёжа на боку и назад, лёжа на животе. Упражнение на пресс, «косые» мышцы живота и спины: - исх. положение: лёжа на спине, руки в стороны ладонями вниз, ноги вытянуты в VI позиции. Согнуть ноги в коленях подтянув стопы по полу, к себе. Прессом, подтянуть колени к животу, обхватив руками, стопы вытянуты. Сохраняя положение сократить и вытянуть стопы. Раскрыв руки в стороны и удерживая плечи на полу, положить, согнутые в коленях ноги, в правую сторону (колени вместе). Вернув ноги, в группировке, к груди, вытянуть вверх на 90° и раскрыв ноги в стороны, в поперечный шпагат, медленно ведя по полу, собрать в исх. положение. Так же исполнить упражнение, лёжа на</p>	
--	--	--	--

			животе, только руки сохраняют II позицию.	
3.	Тема 1.3. Экзерсис - как комплекс тренировочных упражнений, направленный на развитие профессиональных качеств, при исполнении движений классического танца возле станка и на середине зала.	24 ч.	<p>1. Овладение техникой исполнения движений классического танца. Экзерсис у станка: Комбинация - demi et grand plie в I, II, V, IV позициях, с использованием: - releve на полупальцы по всем позициям; - 1-е port de bras; Комбинация - battement tendu с V позиции во всех направлениях, с использованием: - battement tendu passé par terre; - battement tendu с V позиции во всех направлениях с demi-plie; - plie-soutenus вперёд, в сторону, назад; Комбинация - battement tendu jete с V позиции во всех направлениях; Комбинация - rond de jambe par terre en dehors et en dedans, с использованием: - rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plie; - battement releve lent на 45*- 60*; - 3-е port de bras по I позиции; 2. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. Экзерсис на середине зала: Комбинация demi et grand plie в I, II, V, IV позициях, с releve на полупальцы по всем позициям, с использованием: - 1-е, 2-е 3-е port de bras по V позиции; Комбинация battement tendu, с использованием: - battement tendu с V позиции во всех направлениях и с опусканием пятки во II позицию с port de bras; - battement tendu с V позиций во всех направлениях с demi-plie во II позиции, без перехода с опорной ноги и с переходом, с port de bras; Комбинация battement tendu jete pique с V позиции во всех направлениях; Комбинация rond de jambe par terre en dehors et en dedans, с использованием: - rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plie; - battement releve lent на 45*- 60*; - 1-е, 2-е и 3-е port de bras по V позиции; - поза III arabesque и ecartee вперёд и назад носком в пол; Allegro: Комбинация - petit pas echappe во II позицию, с использованием: - temps sauté по II и V позиции; - releve на полупальцы в II и V позициях с</p>	Практический показ и запись проученных движений и комбинаций.

		<p>demi-plie;</p> <p>3. Исполнение движений и комбинаций на основе пройденного материала.</p> <p>Экзерсис у станка:</p> <p>Комбинация - demi et grand plie в I, II, V, IV позициях, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - releve на полупальцы по всем позициям; - 3-е port de bras по V позиции; <p>Комбинация battement tendu pour le pied во II позицию, с V позиции, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement tendu из V позиции с demi-plie во II позиции, без перехода с опорной ноги и с переходом с port de bras; <p>Комбинация battement tendu jete с V позиции во всех направлениях, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement tendu jete с V позиции во всех направлениях с demi-plie, port de bras; - battement tendu jete pique из V позиции во всех направлениях; - battement retire sur le cou-de-pied; <p>Комбинация battement fondu в сторону, вперед и назад на 45°, с port de bras, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement soutenu вперед, в сторону, назад на 45° и с port de bras; <p>4. Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Экзерсис у станка:</p> <p>Комбинация battement frappes на 30° вперед, в сторону, назад, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement frappes на 30° вперед, в сторону, назад с pique; - battement double frappes на 30° вперед, в сторону, назад; <p>Комбинация rond de jambe en l'air en dehors et en dedans, на 45°, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement retire на 90°; - поза ecartee вперед и назад носком в пол; <p>Комбинация battement releve lent на 90° с V позиции, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement developpee на 90° во всех направлениях; - II arabesque на 90° и на demi-plie носком в пол; <p>Комбинация grand battement jete pointe с V позиции;</p> <p>5. Развитие силовых возможностей.</p> <p>Экзерсис на середине зала:</p> <p>Маленькое adagio с demi-plie в IV позиции в epaulement, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - grand plie в IV позиции в epaulement; - releve на полупальцы по IV позиции - 2-е port de bras; 	
--	--	--	--

		<p>Комбинация battement tendu jete pique во всех направлениях, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement tendu jete с demi-plie в I и V позициях; - preparations к pirouette со II позиции en dehors et en dedans; <p>Комбинация battement fondu в сторону, вперед и назад на 45*, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement soutenu вперед, в сторону, назад на 45* и с port de bras; - маленькие и большие позы: croisee, efface вперед и назад, носком в пол; <p>Allegro:</p> <p>Комбинация petit pas assemble en face, с открыванием ноги в сторону, вперед и назад, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - temps sauté по V позиции; - pas glissade в сторону; - petit pas echange во II позицию; <p>6. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия.</p> <p>Экзерсис у станка.</p> <p>Комбинация petit battement sur le cou-de-pied, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement double frappes на 30*, вперед, в сторону, назад; - 1-е и «обратное» port de bras; <p>Комбинация adagio, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement releve lent на 90* с V позиции во всех направлениях; - battement developpee на 90* во всех направлениях; <p>позы: croisee, efface вперед и назад, и II arabesque, носком в пол;</p> <p>7. Исполнение движений и комбинаций на основе пройденного материала.</p> <p>Экзерсис на середине зала:</p> <p>Маленькое adagio, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - temps lie par terre вперед и назад; <p>Комбинация battement frappes на 30*, во всех направлениях, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement frappes на 30*, вперед, в сторону, назад с pique; - battement double frappes на 30*, вперед, в сторону, назад; <p>Комбинация rond de jambe en l'air en dehors et en dedans, на 45*, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement retire на 90*; - battement soutenus на 45*, во всех направлениях; - поза ecartee вперед и назад носком в пол; <p>Комбинация petit battement sur le cou-de-pied, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas de bourree с переменной ног en face и с окончанием в epaulement; <p>Комбинация battement releve lent на 90* из V позиции, во всех направлениях, с</p>	
--	--	---	--

		<p>использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - plie-soutenus во всех направлениях; - battement developpee на 90* во всех направлениях; <p>Комбинация grand battement jete из V позиции, во всех направлениях, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - позы III arabesque носком в пол; <p>Allegro:</p> <p>Комбинация sissonne simple вперед и назад, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - petit pas assemble en face в сторону, вперед и назад; - pas de bourree с переменной ног en face и с окончанием в epaulement; <p>Комбинация: трамплинные прыжки по I и II позициям;</p> <p>8. Исполнение комбинаций на основе пройденного материала.</p> <p>Экзерсис у станка:</p> <p>Комбинация demi-plie et grand plie в I, II, V, IV позициях, с releve на полупальцы по всем позициям, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1-е и 3-е port de bras по I, II и V позиции и перегибами корпуса в сторону, к станку и от станка; <p>Комбинация battement tendu jete, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement tendu jete pique; - battement tendu jete balancoir <p>Комбинация battement developpee на 90* во всех направлениях, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - passé jambe со всех направлений; - demi-detourne в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с demi-plie; <p>Комбинация rond de jambe en l'air en dehors et en dedans, на 45*, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - preparation к pirouette sur le cou-de-pied с V позиции en dehors et en dedans; <p>Комбинация adagio, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поза attitude efface et croisee; <p>9. Исполнение комбинаций на основе пройденных движений.</p> <p>Экзерсис на середине зала:</p> <p>Комбинация большого adagio с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement releve lent на 90* из V позиции, во всех направлениях; - plie-soutenus во всех направлениях; - battement developpee на 90* во всех направлениях; - pas de bourree с переменной ног en face и с окончанием в epaulement; - позы: croisee, efface вперед и назад, I и II arabesque; - поза III arabesque; 	
--	--	--	--

		<p>- pas de bourree suivi en face и с продвижением в сторону;</p> <p>- demi-detourne в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с demi-plie;</p> <p>Allegro.</p> <p>Комбинация sissonne ferme в сторону, с использованием:</p> <p>- petit pas echappe во II позицию;</p> <p>- changement de pied</p> <p>Комбинация petit pas chasse en face, вперёд, назад и в сторону, с использованием:</p> <p>- sissonne simple en face;</p> <p>Комбинация petit pas jete en face и в позах, с использованием:</p> <p>- sissonne simple en face и в позах;</p> <p>- pas de bourree с переменной ног en face и с окончанием в epaulement;</p> <p>- petit pas assemble en face;</p> <p>10. Развитие необходимых двигательных качеств и умений при исполнении комбинаций классического танца.</p> <p>Экзерсис у станка.</p> <p>Комбинация rond de jambe par terre en dehors et en dedans, с использованием:</p> <p>- demi-rond de jambe en dehors et en dedans 45*</p> <p>- I и III port de bras с ногой вытянутой pointe (вперёд и назад) и с demi-plie (на опорной ноге).</p> <p>Комбинация battement fondus, с использованием:</p> <p>- pas-coupe на всю стопу;</p> <p>- pas tombe на месте (с ногой в положении sur le cou-de-pied);</p> <p>- demi-rond de jambe en dehors et en dedans 45*</p> <p>Экзерсис на середине зала:</p> <p>Комбинация battement tendu из V позиции в маленьких и больших позах;</p> <p>Комбинация battement tendu jete из V позиции в маленьких и больших позах;</p> <p>Комбинация battement fondus, с использованием:</p> <p>- battement fondus на 45* в маленьких и больших позах;</p> <p>- battement soutenus на 45* в маленьких и больших позах;</p> <p>Комбинация double assemble с продвижением вперёд и назад.</p> <p>11. Развитие силовых возможностей исполнения движений классического танца.</p> <p>Экзерсис на середине зала.</p> <p>- rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на 45* в комбинировании с другими движеиями;</p>	
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none">- battement releve lent et battement developpe en face и в позах, в различном комбинировании;- grand battement jete из Vпозиции en face и в позах, и с pointes; Allegro: <ul style="list-style-type: none">- sissonne fermee en face и в позу, в комбинировании с другими прыжками. 12. Развитие силовых возможностей исполнения движений классического танца. Экзерсис на середине зала. <ul style="list-style-type: none">- rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на 45* в комбинировании с другими движениями;- battement releve lent et battement developpe en face и в позах, в различном комбинировании;- grand battement jete из Vпозиции en face и в позах, и с pointes; Allegro: <ul style="list-style-type: none">- sissonne fermee en face и в позу, в комбинировании с другими прыжками. 13. Развитие устойчивости в освоении поворотов en tournant. Экзерсис у станка с использованием: <ul style="list-style-type: none">- releve на полупальцы с ногой в положении sur le cou-de-pied и на 45*;- развитие двигательных и зрительных анализаторов, выработка мышечных ощущений исполнения поворотов к станку и от станка (demi-detournee et detournee) на двух ногах; 14. Развитие необходимых двигательных качеств и умений исполнения упражнений классического танца. Экзерсис у станка: <ul style="list-style-type: none">- исполнение комбинаций группы ronde de jambe на основе пройденного материала с использованием различных форм port de bras;- чередование интенсивности заданий для развития чувства движения группы rond de jambe, амплитуды, темпа и ритма исполнения, в комбинировании со связующими и вспомогательными движениями;	
	Итого за 1 курс	56 часов		
	2 курс 3 семестр Раздел 2. Функциональный тренинг и комплексная система развития физических данных в хореографии, обеспечивающая освоение специальных профессиональных качеств, направлениях классическая и народно-сценическая хореография.			
4	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие	28 ч.	1. Исполнение движений классического танца в маленьких позах, возле станка; <ul style="list-style-type: none">- комбинации battement tendu et battement tendu jete в маленьких и больших позах;- исполнение комбинаций на полупальцах	Практический показ и запись проученных движений и комбинаций.

	<p>координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.</p>	<p>en face и в позах, с использованием: demi-rond de jambe en dehors et en dedans на 45*, на полупальцах, battement fondu;</p> <p>2. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы путём сочетания движений и поворотов на двух ногах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовительные упражнения для исполнения soutenu en tournant en face с продвижением вперёд, на середине зала; - подготовительные упражнения для исполнения pas chainnee, с продвижением по диагонали; <p>3. Исполнение движений классического танца в маленьких позах, возле станка на полупальцах, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement frappe et double frappe в позах и на полупальцах; - battement soutenu на 45* и 90* на полупальцах, en face и в позах; <p>4. 7. Исполнение движений классического танца и комбинаций allegro:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинация temps sauté по I, II и IV позициям; - комбинация grand pas echappe по II и IV позициям; <p>5. Развитие устойчивости и силовых возможностей исполнения движений классического танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исполнение комбинации petit battement на полупальцах и с окончанием в маленькие позы; - исполнение battement releve lent et developpe на 90* в больших позах и arabesque, на полупальцах; <p>6. Развитие необходимых двигательных качеств и умений исполнения упражнений классического танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинация «маленького adagio» с использованием: grand plie, releve lent, IV ports de bras et IV arabesque; - исполнение комбинаций battement tendu et battement tendu jete en tournant en dehors et en dedans на 1/8 круга и 1/4 круга; <p>7. Развитие необходимых двигательных качеств и умений исполнения упражнений классического танца, у станка. Исполнение комбинаций battement fondu et double fondu en face и в позах, на полупальцах, с использованием: plie-releve en face и в маленьких позах; double fondu на всей стопе и на полупальцах с port de bras; petit battement sur le cou-de-pied на полупальцах с I port de bras;</p> <p>8. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы путём сочетания движений рук и поворотов:</p>	
--	---	--	--

		<p>исполнение комбинаций с использованием: поворота fouette en dehors et en dedans на 1/2 круга из позы в позу с носком на полу, на вытянутой ноге и на demi-plie; I и III port de bras исполняемые с ногой, вытянутой на носок вперед, назад и в сторону, III port de bras исполняемое с demi-plie; soutenu en tournant en dehors et en dedans на 1/2 поворота, начиная носком в пол.</p> <p>9. Исполнение комбинаций классического танца на середине зала, с использованием: rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans на 1/8 и 1/4 круга; V port de bras; rond de jambe en dehors et en dedans на 45*;</p> <p>10. Исполнение комбинаций allegro, с использованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - petit et grand pas echarpe с окончанием на одну ногу, и petit pas jete с переменной ног в сторону, temps leve, с ногой в положении sur le cou-de-pied впереди и сзади; - petit pas jete с продвижением во всех направлениях en face и в позах, с ногой в положении sur le cou-de-pied; <p>11. Исполнение комбинаций возле станка, с использованием: battement releve lent и battement developpe в позах на полупальцах с plie-releve, с plie-releve et demi-rond de jambe en dehors et en dedans en face и из позы в позу.</p> <p>12. Исполнение комбинаций allegro, с использованием temps sauté по IV позиции, petit et grand changement de pied en face et en tournant на 1/4 круга, petit et grand pas echarpe на II и IV позицию croisee et efface, pas echarpe на II и IV позицию с окончанием на одну ногу, другая в положении sur le cou-de-pied.</p> <p>13. Исполнение комбинаций allegro, с использованием: pas assemble с открыванием ноги вперед, назад en face и на croisee et efface, double pas assemble, sissonne simple en face и в маленьких позах, pas jete с открыванием ноги в сторону, вперед и назад, temps leve с ногой в положении sur le cou-de-pied.</p> <p>14. Исполнение комбинаций возле станка, с использованием: battements soutenus на 45* с подъёмом на полупальцы и battements soutenus на 90* с подъёмом на полупальцы, en face и в позах.</p>	
--	--	--	--

5	<p>Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.</p>	28 ч.	<p>1. Выполнение упражнений возле станка, требующие выработки устойчивости, при переносе центра тяжести с одной ноги на другую, или при подмене ноги на подскоке;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка к присядкам и прыжкам в присядке; - «верёвочка», «голубцы», «моталочка». <p>2. Исполнение основных ходов русского танца в сочетании с движениями рук;</p> <ul style="list-style-type: none"> - простой шаг, шаркающий ход, переменный шаг (сценический вид), переменный с полуприседанием, с ударом ребром каблука, с ударом всей стопой, с подъёмом на полупальцы в сочетании с движениями рук; <p>3. Исполнение бега в русском танце в сочетании с движениями рук;</p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинация: основной бег, бег с соскоком, с подъёмом коленей, с броском прямых ног; - комбинация: шаг с подскоком, с подскоком и переступанием, бег с «молоточками»; <p>4. Исполнение комбинаций с присядками, сочетание с движениями рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - присядка по I открытой позиции; с подскоком; с опусканием ноги на ребро каблука; со сгибанием ноги в колене и ударом ладонью по внутренней и внешней стороне голенища сапога; с переходом на ребро каблука; <p>5. Исполнение комбинаций русского танца с боковым ходом в сочетании с движениями рук;</p> <ul style="list-style-type: none"> - припадание (основной вид), с двойным ударом полупальцами, припадание «накрест», приставной ход; - комбинации с боковым ходом с перескоком; с каблука; с подъёмом на полупальцы опорной ноги, работающая sur le sou-de-pied сзади; с перескоком с ноги на ногу; «гармошка»; <p>6. Дробные движения на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исполнение комбинации на дробные удары всей ступнёй; с подскоком; двойные удары; удары ребром каблука; с перескоками; сочетание ударов каблуком и полупальцами; <p>7. Исполнение комбинации с присядкой «Разножка», присядка с разворотом корпуса направо и налево и выходом на полупальцы и ребро каблука; припадание в повороте, вращение на каблуке по диагонали и по кругу, вращение на месте с переступанием на двух каблуках.</p> <p>8. Исполнение комбинаций возле станка и</p>	<p>Практический показ и запись проученных движений и комбинаций.</p>
---	---	-------	--	--

		<p>на середине зала, с использованием движений украинского танца: голубец низкий (женский и мужской), голубец высокий «след- в след» (мужской), голубец в повороте на 180* (женский), голубец низкий с высоким «тынком» в повороте на 180* (мужской).</p> <p>9. Исполнение комбинаций возле станка и на середине зала, с использованием движений украинского танца: присядка с поочерёдным вынесением одной ноги накрест другой, боковая присядка, присядка с ударом рукой о пол, «выхилильник», «упадение», вращение на двух ногах.</p> <p>10. Исполнение комбинаций возле станка и на середине зала, с использованием движений украинского танца: присядка «мячик», «мячик» с поворотом коленей, «мячик» с подскоком; женское вращение «веретено», маленький «тынок» в повороте на 360* (на вытянутых ногах и в demi-plie).</p> <p>11. Исполнение комбинаций возле станка и на середине зала, с использованием движений украинского танца: присядка в «растяжку» внизу, «тынок» низкий, присядка с «выхилильником» и ударом рукой по голенищу, «ползунец», ход в глубоком приседе (мужской). Подготовка к женскому вращению «обертас» и «обертас».</p> <p>12. Исполнение комбинаций возле станка и на середине зала, с использованием движений украинского танца: присядка «качалка», «метёлочка», «подсечка»; «верёвочка», вращение на полупальцах одной ноги, soutenu en tournant с продвижением по диагонали (руки в соответствие с характером исполнения).</p> <p>13. Исполнение комбинаций возле станка и на середине зала, с использованием движений украинского танца: Исполнение виртуозных движений украинского танца на середине зала. Мужские: подготовка к «разножке» и разножка в воздухе с наклоном корпуса вперёд, «щучка», «ястреб», «жабка», «кольцо» с перегибом корпуса назад. Женские: двойной «обертас», вращения по диагонали и по кругу</p> <p>14. Исполнение мелкогруппового этюда на основе пройденного материала (русский и украинский танец) с использованием ранее проученных движений.</p>	
	2 курс 4 семестр		

6	Тема 2.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, силы ног, гибкости, устойчивости и мастерства выполнения упражнений в быстром темпе. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в классическом танце.	34 ч.	<p>1. Исполнение комбинаций на полупальцах, возле станка: battements double frappes, petit battements sur le cou-de-pied и rond de jambe en l'air en dehors et en dedans, с использованием pas tombe в V-позицию и с продвижением; plie-releve с demi-rond en dehors et en dedans, en face и окончанием в позы (носком в пол).</p> <p>2. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы путём сочетания движений и поворотов на двух ногах по V позиции и с использованием preparations к pirouette en dehors et en dedans из IV позиции с окончанием в V позицию.</p> <p>3. Исполнение комбинаций adagio на полупальцах, возле станка, с использованием: battements releve lent, battements developpe en face и в позах, grand rond de jambe en dehors et en dedans из позы в позу.</p> <p>4. Исполнение комбинации на середине зала, с использованием: temps lie на 90°, на всей стопе, grand battement jete pointe en face и в позах.</p> <p>5. Исполнение комбинации adagio на середине зала, с использованием: demi-rond et grand-rond de jambe developpe en dehors et en dedans en face и из позы в позу, на всей стопе.</p> <p>6. Исполнение комбинации allegro, с использованием связующих движений: pas glissade, pas chasse, pas coupe, pas de bourree.</p> <p>7. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы путём сочетания движений, с использованием: 4-го и 5-го port de bras по V позиции; 3-го port de bras с ногой, вытянутой вперёд и назад на plie (с растяжкой) без перехода с опорной ноги и с переходом, releve на полупальцы по IV позиции в epaulement и с работающей ногой в положении sur le cou-de-pied.</p> <p>8. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы путём исполнения вращений на двух ногах, с продвижением по диагонали: soutenu en tournants и pas channee; и pirouette en dehors et en dedans по V позиции.</p> <p>9. Развитие физической силы и выносливости, при исполнении комбинаций на середине зала, с использованием: grand battement jete в позах, grand battement jete passé par terre en face.</p> <p>10. Исполнение комбинации allegro, с</p>	Практический показ и запись проученных движений и комбинаций.
---	--	-------	---	---

		<p>использованием: <i>sissonne ouvert</i> на 45* в позах, <i>sissonne tombee en face</i>.</p> <p>11. Исполнение комбинаций на середине зала, с использованием: <i>pas de bourree ballote</i> носком в пол и на 45* и <i>pas de bourree dessus-dessous en face</i>.</p> <p>12. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы путём исполнения вращений <i>en dehors et en dedans</i> из V, II и IV позиции, с разных приёмов <i>preparations</i>, с остановкой в V и IV позицию.</p> <p>13. Исполнение комбинации <i>allegro</i>, с использованием: <i>petie pas de chat</i>, <i>sissonne</i> в I <i>arabesque</i>, <i>pas chassee</i> из стороны в сторону.</p> <p>14. Исполнение комбинации <i>allegro</i>, с использованием: <i>petit pas jete</i> во всех направлениях, <i>pas ballonne</i> в сторону, вперёд, назад <i>en face</i> и в позах, с продвижением и на месте с приёма - <i>pas coure</i>.</p> <p>15. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы путём сочетания движений и поворотов, с использованием <i>pas de bourree simple</i> (с переменной ног) <i>en tournants</i>, <i>en dehors et en dedans</i>.</p> <p>16. Исполнение комбинации <i>allegro</i>, с использованием: <i>changement de pied en tournant</i> на 1/4 круга, <i>petit pas echappe en tournant</i> на 1/4 круга, <i>sissonne tombee</i> во всех направлениях и <i>pas de basque</i> вперёд и назад.</p>	
Тема 2.2. Экзерсис возле станка и на середине зала – как комплекс тренировочных упражнений в народно-сценическом танце. Развитие силовых и виртуозных возможностей, при исполнении вращений и трюковых элементов народно-сценического танца, с различных приёмов и подходов.	34 ч.	<p>1. Исполнение комбинаций с использованием движения «Ползунец с опорой на одну руку и с хлопком» Исходная положение: VI позиция. Присев в <i>grandplie</i> по VI позиции, опереться правой рукой о пол, откинув корпус на зад, левую руку вытянуть вверх. В этом положении на каждую 1/8 по очереди вытягивает перед собой ноги на воздух, хлопок ладонями делается на слабую или сильную долю музыкального размера.</p> <p>2. Исполнение комбинаций с использованием движения «Бегунок». Вращение выполняется ровно, слитно, без рывков, на небольшом приседании, необходимое количество раз. Руки вытянуты в стороны или закрыты на талию. Нога, сгибаясь в колене, поджимается под себя и принимает положение, описанное во вращении с поджатыми. Исполнение комбинаций с</p>	Практический показ и запись проученных движений и комбинаций.

«бегунком» по диагонали и дробью в повороте;

3. Исполнение комбинаций с использованием движения «Мельница»: Вращение на одной ноге в grand plie, другая нога поднята в сторону или назад. Корпус сильно наклонен вперед. Руки упираются ладонями в пол на расстоянии плеч и помогают вращению, опуская по очереди то одну, то другую ладонь на пол, тем самым отталкиваясь. Вращение, как правило, endedans.

4. Исполнение комбинаций с использованием движения «блинчики» (вращение с поджатыми ногами). Стопы обеих ног во время прыжка должны быть вытянуты, смена поджатых ног происходит в воздухе. Мужское исполнение – вытянутыми ногами.

5. Исполнение комбинаций с использованием движения «выкидка» - присядка-мячик с выносом рук назад. В горизонтальном положении корпуса делаются многократные повторения движения. По усвоению добавляется продвижение вперед. Можно делать упор на одну руку, поочередно меняя их. Движение можно делать в повороте на месте и с продвижением в сторону боком.

6. Исполнение комбинаций с использованием движения «разрывной» с подсечкой, с продвижением в сторону, присядка с броском обеих ног вперёд «собачка»; дробное вращение на месте и с продвижением по диагонали и по кругу.

7. Исполнение комбинаций с использованием движения «блинчики» с вытянутыми ногами с продвижением по диагонали и по кругу. Это вращение может исполняться как по 3-ей, так и по 6-ой позиции; подготовка к «пистолету» и «пистолет» с продвижением по диагонали.

8. Исполнение комбинаций с использованием движения «обертас» на plie и на вытянутой ноге. С подскоком на опорной ноге. Вращение «обертас» встречается как в чистом виде, так и в разнообразных комбинациях. «Ястреб» в повороте (мужское исполнение).

9. Исполнение комбинаций с использованием движения «склепка». В процессе усвоения, движение идет с продвижением вперед. «Бочонок» с

			<p>продвижением по диагонали и по кругу. «Коза» - движение выполняется по большому кругу (мужское исполнение). «Бегунец» и «блинчики» с работой руки, по диагонали и по кругу (женское исполнение).</p> <p>10. Исполнение комбинаций с использованием движений болгарского танца: «пружинный ход», «ход с приседанием», «ход с наклоном корпуса», «ход с подскоком», «челнок», ход с подскоком назад «ситно», перекрёстный шаг «свий колени», «ха напред», «сходи хоп», «пять чукни», высокие броски, боковые шаги на подскоках, ход с проскальзыванием назад.</p> <p>11. Исполнение комбинаций с использованием движений итальянского танца: бег с подскоком и броском ноги <i>pas ballonne</i>, тройные перескоки с ноги на ногу <i>pas de basque</i>, подскоки на одной ноге, вращение с подскоком на одной ноге, повороты внутрь (<i>en dedans</i>) и наружу (<i>en dehors</i>). <i>Fouette</i> на подскоках с разворотом корпуса из <i>attitude efface</i> назад в <i>attitude efface</i> вперёд. Вращение на одной ноге с подскоками в <i>I arabesque</i>, так же вращение на одной ноге в позе <i>attitude efface</i> вперёд.</p> <p>12. Исполнение комбинаций с использованием движений молдавского танца: боковой ход с закрыванием ноги к колену сзади, «верёвочка» в молдавском характере, соскок с каблука на всю стопу с ногой поднятой назад в <i>attitude</i>, синкопированный ход по кругу.</p>	
	Итого за 2 курс	124 часа.		
	<p align="center">3 курс 5 семестр</p> <p>Раздел 3. Функциональный тренинг и комплексная система развития физических данных, обеспечивающая освоение специальных профессиональных качеств, направлениях классическая и современная хореография.</p>			
8	Тема 3.1. Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современной хореография.	30 ч.	<p>1. Изучение вращений, шагов и прыжков в современной хореографии. Walking turn трёхшаговые повороты - трёхшаговое вращение с <i>jazz walk</i>; 2. <i>Skiping turn</i> - «полуспираль»; - «спираль»; - <i>outside pas de bourree turn</i> - <i>pas de bourree-jazz turn</i> - <i>jazz pirouettes</i> 3. Изучение джазовых вращений в воздухе: - <i>Hop turn</i>; - <i>Leap turn</i>;</p>	Практический показ и запись проученных движений и комбинаций.

		<ul style="list-style-type: none"> - Jamp turn; <p>4. Особенности джазового бега и прыжков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег; - галоп; - Hop; - Leap; <p>5. Особенности джазового бега и прыжков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jump; - Sissonne; - skip; <p>6. Джаз прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Horse leap; - Stag leap; - Jamp с поджатыми к груди ногами и collapse; - разножка (вперёд – назад); <p>7. Frog jump. Leap в открытом passé (нога от колена отведена в сторону); Исполнение комбинаций с использованием Grand jete attitude croisee с джазкоординацией;</p>	
Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.	30 ч.	<p>1. Исполнение комбинаций возле станка с использованием grand rond de jambe jete en dehors et en dedans и 1/2 tour en dehors et en dedans с plie-releve, с ногой на 90* вперёд и назад.</p> <p>2. Исполнение комбинаций на середине зала с использованием вращений en dehors et en dedans со II и V позиции. Исполнение комбинаций allegro с использованием grand changement de pied en tournant на 1/4 и 1/2 круга.</p> <p>3. Исполнение комбинаций возле станка с использованием battement fondu на 90* и поворотом fouette en dehors et en dedans на 1/4 и 1/2 круга, с ногой 90*; rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с plie-releve на 45* и 90*.</p> <p>4. Исполнение комбинаций возле станка с использованием battement releve lent et battement developpe с plie-releve и поворотом fouette на 1/4 круга en dehors et en dedans, с ногой на 90*</p> <p>5. Исполнение комбинаций на середине зала, с использованием: battement tendu et battement tendu jete en tournant en dehors et en dedans на 1/4 круга.</p> <p>Развитие устойчивости в упражнениях на полупальцах, на середине зала;</p> <p>6. Исполнение комбинаций allegro с использованием grand pas echarpe en tournant на 1/4 и 1/2 круга. Исполнение вращений en dehors et en dedans со II позиции, с приёма pas echarpe на II позицию;</p> <p>7. Исполнение комбинаций на середине зала с использованием rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans на 1/4</p>	Практический показ и запись проученных движений и комбинаций.

			<p>круга.</p> <p>Исполнение комбинаций на середине зала с использованием rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с plie-releve на 45° на полупальцах;</p> <p>8. Исполнение комбинаций на середине зала с использованием rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с plie-releve на 45° на полупальцах;</p> <p>9. Исполнение комбинаций allegro с использованием petit pas jete с продвижением во всех направлениях, в позах с ногой на 45° и temps leve с ногой на 45°; исполнение комбинаций с использованием вращения pas chaine, как окончание комбинации.</p> <p>10. Исполнение маленького и большого adagio с использованием battement developpe с plie-releve из позы в позу и tour lents en dehors et en dedans на 1/4 и 1/2 круга, в позах.</p>	
	3 курс 6 семестр			
9	<p>Тема 3.1.</p> <p>Функциональный тренинг, направленный на развитие координации, гибкости, шага, силы, выносливости и профессиональных качеств направления современная хореография.</p>	32 ч.	<p>1. Изучение базового принципа техники М. Грэм «Contraction & Release» стоя на месте в различных позициях ног, в продвижении, с использованием уровней;</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимосвязь дыхания и движения в данной технике; - особенности исполнения упражнений для позвоночника в данной технике; - маленькие и большие прыжки allegro, в стиле заданной техники; - кроссовые перемещения (triplet); - комбинации движений и танцевальные связки; <p>2. Изучение базового принципа техники Д. Хамфри - Ч. Вейдмана и техники Х. Лимона стоя на месте в различных позициях ног, в продвижении, с использованием уровней;</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимосвязь дыхания и движения в данной технике; - особенности исполнения упражнений для позвоночника в данной технике; - маленькие и большие прыжки allegro, в стиле заданной техники; - кроссовые перемещения (triplet); - комбинации движений и танцевальные связки; <p>3. Изучение базового принципа техники Л. Хортон и техники Э. Айли стоя на месте в различных позициях ног, в продвижении, с использованием уровней;</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимосвязь дыхания и движения в данной технике; - особенности исполнения упражнений для 	<p>Практический показ и запись проученных движений и комбинаций.</p>

			<p>позвоночника в данной технике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - маленькие и большие прыжки allegro, в стиле заданной техники; - кроссовые перемещения (triplet); - комбинации движений и танцевальные связки; <p>4. Изучение базового принципа техники М. Каннингема стоя на месте в различных позициях ног, в продвижении, с использованием уровней;</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимосвязь дыхания и движения в данной технике; - особенности исполнения упражнений для позвоночника в данной технике; - маленькие и большие прыжки allegro, в стиле заданной техники; - кроссовые перемещения (triplet); - комбинации движений и танцевальные связки; <p>5. Техники Contemporary dance:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника Релиз Д. Скиннер в современном танце; - техника Flying low Д. Замбрано; <p>6. Техника У. Форсайта в Contemporary dance;</p> <ul style="list-style-type: none"> - терапевтические техники (Пилатес, Александера, Бартеньеф, Фильденкрайза); - техника О. Нахарина «гага»; <p>7. История дуэтного танца</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды дуэтов - виды мужской вариации - виды женской вариации - кода, причём - антре, адажио и кода исполняются двумя танцовщиками и являются дуэтным танцем; - партерная поддержка; <p>8. Импровизация в современном танце, как средство поиска нового выразительного хореографического языка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие ассоциативного мышления <p>Проведение упражнения и тренировок по овладению навыками танцевальной импровизации и свободой движения</p> <p>9. Партеринг на основе движений современной хореографии.</p> <p>10. Контактная импровизация. Исполнение комбинаций с использованием элементов контактной импровизации.</p>	
	Тема 3.2. Развитие силовых возможностей и профессиональных качеств, направления классическая хореография, при освоении и	32 ч.	<p>1. Развитие координации исполнения pirouette с temps releve en dehors et en dedans и полуповоротов из позы в позу, через passé jambe на 90*, в более сложных комбинациях;</p> <p>2. Исполнение комбинаций возле станка с использованием grande battement jete devloppe (мягкий battement), balancoir и</p>	Практический показ и запись проученных движений и комбинаций.

	<p>исполнении вращений, средних и больших прыжков, с различных приёмов и подходов.</p>	<p>passé jambe на 90*.</p> <p>3. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы, на середине зала, путём сочетания движений и поворотов, с использованием поворота <i>fouette en dehors et en dedans</i> с ногой на 45*, на 1/4 и 1/2 круга,</p> <p>4. Исполнение комбинаций на середине зала с использованием 6-го <i>port de bras</i> и <i>pas faille</i> из I <i>arabesque</i> в IV <i>arabesque</i> носком в пол и на 45*.</p> <p>5. Исполнение комбинаций на середине зала с использованием <i>grande battement jete passé jambe</i> на 90* и <i>pirouette en dehors et en dedans</i> с IV позиции, с окончанием носком в пол.</p> <p>6. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы, на середине зала, путём сочетания движений и поворотов, с использованием: <i>pas ballote</i> носком в пол и на 45*, подготовительные упражнения к <i>tour I arabesque</i>.</p> <p>7. Развитие координации исполнения движений классического танца, с разных приёмов и подходов. Preparations к <i>pirouette</i> с IV позиции, приёмом <i>ptit developpe</i>, приёмом <i>releve</i> с <i>retire</i> из V позиции <i>croisee</i> в IV позицию <i>croisee</i>, приёмом <i>tombe pas de bourree en dehors</i> с остановкой в IV позицию.</p> <p>8. Развитие координации исполнения движений классического танца, путём сочетания движений и поворотов, с использованием: <i>pas tombe</i> с полуповоротом <i>en dehors et en dedans</i> рабочая нога в положении <i>sur le cou-de-pied</i>, <i>sissonne simple en tournant</i> на 1/2 круга <i>en dehors et en dedans</i>.</p> <p>9. Развитие координации исполнения движений классического танца, путём сочетания движений и поворотов, с использованием: <i>tour lent en dehors et en dedans</i> в больших позах и <i>a la seconde</i>.</p> <p>10. Исполнение комбинаций <i>allegro</i>, с использованием: <i>pas assemble battu et double assemble battu</i>, <i>pas jete battu</i>.</p> <p>11. Развитие навыков координации движения рук, ног и головы, на середине зала, путём сочетания движений и поворотов, с использованием: <i>tour pique en dedans</i>, <i>pas chainne et glissade en tournant</i>.</p> <p>12. Исполнение комбинаций возле станка, с использованием: половина <i>tour en dehors et en dedans</i> с ногой, вытянутой вперёд и назад на 90*, <i>flic-flac en tournant en dehors et en dedans</i> с окончанием в позы.</p>	
	Итого за 3 курс	124 часа.	

**7. Фонд оценочных средств, для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту:
Специальная физическая подготовка в хореографии**

7.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств для очной формы обучения

№ п/п	Вид контроля и аттестации	№ и наименование блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Количество баллов
			форма	Количество вопросов в задании	Количество независимых вариантов	
1	1 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций УК-7 по темам: 1.1; 1.3.	1 Курс. 2 семестр Раздел 1	Оценивание текущей успеваемости	Работа на практических занятиях		10-15
			Исполнение заданных упражнений по теме 1.1 и комбинаций по теме 1.3. на практических занятиях	—	—	10-15
2	Результат контроля					20-30
3	2 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций УК-7 по темам: 1.2; 1.3.	1 Курс. 2 семестр Раздел 1	Оценивание текущей успеваемости	Работа на практических занятиях		10-15
			Исполнение заданных упражнений по теме 1.2. и комбинаций по теме 1.3. на практических занятиях	—	—	10-15
4	Результат контроля					20-30
5	Результат рубежных контролей					40-60
6	1 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций УК-7 по темам: 2.1; 2.2	2 Курс. 3 семестр Раздел 2	Оценивание текущей успеваемости	Работа на практических занятиях		10-15
			Исполнение заданных комбинаций по темам 2.1. и 2.2. на практических занятиях	—	—	10-15
7	ИТОГО					20-30
8	2 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций по темам: 2.1; 2.2.	2 Курс. 3 семестр Раздел 2	Оценивание текущей успеваемости	Работа на практических занятиях		10-15
			Исполнение заданных упражнений и комбинаций по темам 2.1. и 2.2. на практических занятиях	—	—	10-15
9	Результат контроля					20-30
10	Результат рубежных контролей					40-60
11	1 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций УК-7 по темам: 2.1; 2.2.	2 Курс. 4 семестр Раздел 2	Оценивание текущей успеваемости.	Работа на практических занятиях		10-15
			Исполнение заданных упражнений и комбинаций по темам 2.1. и 2.2. на практических занятиях	—	—	10-15
12	Результат контроля					20-30
13	2 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися	2 Курс. 4 семестр Раздел 2	Оценивание текущей успеваемости.	Работа на практических занятиях		10-15

	компетенций по темам: 2.1; 2.2.		Исполнение заданных упражнений и комбинаций по темам 2.1. и 2.2. на практических занятиях		—	—	10-15
14	Результат контроля						20-30
15	Результат рубежных контролей						40-60
16	1 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций УК-7 по темам: 3.1, 3.2.	3 Курс. 5 семестр Раздел 3	Оценивание текущей успеваемости	Работа на практических занятиях		10-15	
			Исполнение заданных упражнений по теме 3.1. и комбинаций по теме 3.2. на практических занятиях	—	—	10-15	
17	Результат контроля						20-30
18	2 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций УК-7 по темам: 3.1, 3.2.	3 Курс. 5 семестр Раздел 3	Оценивание текущей успеваемости	Работа на практических занятиях		10-15	
			Исполнение заданных упражнений по теме 3.1. и комбинаций по теме 3.2. на практических занятиях	—	—	10-15	
19	Результат контроля						20-30
20	Результат рубежных контролей						40-60
21	1 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций УК-7 по темам: 3.1, 3.2.	3 Курс. 6 семестр Раздел 3	Оценивание текущей успеваемости	Работа на практических занятиях		10-15	
			Исполнение заданных упражнений по теме 3.1. и комбинаций по теме 3.2. на практических занятиях	—	—	10-15	
22	Результат контроля						20-30
23	2 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций УК-7 по темам: 3.1, 3.2.	3 Курс. 6 семестр Раздел 3	Оценивание текущей успеваемости	Работа на практических занятиях		10-15	
			Исполнение заданных упражнений по теме 3.1. и комбинаций по теме 3.2. на практических занятиях	—	—	10-15	
24	Результат контроля						20-30
25	Результат рубежных контролей						40-60
26	Промежуточная Аттестация	Раздел 1,2,3 Темы: 1.11.3, 2.1-2.2, 3.1,3.2	Зачет	Практический показ	—	—	20-40
27	Результат рубежных контролей						40 - 60

28	ИТОГО:	60-100
----	---------------	---------------

7.2. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств для заочной формы обучения

№ п/п	Вид контроля и аттестации	№ и наименование блока (раздела) дисциплины	Оценочные средства			Количество баллов
			Форма	Количество вопросов в задании	Количество независимых вариантов	
1	1 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций УК-7 по темам: 1.1; 1.2; 1.3:	1 Курс. 2 семестр Раздел 1	Оценивание текущей успеваемости	Работа на практических занятиях		10
				Самостоятельная работа по теме 1.3.		5-10
			Проверка исполнения движений по темам 1.1, 1.2. и комбинаций по теме 1.3.	—	—	5-10
2	Результат контроля				20-30	
3	2 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций УК-7 по темам: 1.1; 1.2; 1.3:	1 Курс. 2 семестр Раздел 1	Оценивание текущей успеваемости	Работа на практических занятиях		10
				Самостоятельная работа по теме 1.3.		5-10
			Проверка исполнения движений по темам 1.1, 1.2. и комбинаций по теме 1.3.	—	—	5-10
4	Результат контроля				20-30	
5	Результат рубежных контролей				40-60	
6	1 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций УК-7 по темам: 2.1; 2.2.	2 Курс. 3 семестр Раздел 2	Оценивание текущей успеваемости	Работа на практических занятиях		10
				Самостоятельная работа по теме 1.3.		5- 10
			Проверка исполнения движений и комбинаций по темам 2.1, 2.2.	—	—	5- 10
	Результат контроля				20-30	
	2 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций УК-7 по темам: 2.1; 2.2.	2 Курс. 3 семестр Раздел 2	Оценивание текущей успеваемости	Работа на практических занятиях		10
				Самостоятельная работа по теме 1.3.		5-10
			Проверка исполнения движений и комбинаций по темам 2.1, 2.2.	—	—	5-10
	Результат контроля				20-30	
	Результат рубежных контролей				40-60	
	1 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций УК-7 по темам: 2.1; 2.2.	2 Курс. 4 семестр Раздел 2	Оценивание текущей успеваемости	Работа на практических занятиях		10
				Самостоятельная работа по теме 1.3.		5-10
			Проверка исполнения движений и комбинаций по темам 2.1, 2.2.	—	—	5-10
	Результат контроля				20-30	
	2 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися	2 Курс. 4 семестр Раздел 2	Оценивание текущей успеваемости	Работа на практических занятиях		10
				Самостоятельная работа по теме 1.3.		5-10

	компетенций УК-7 по темам: 2.1; 2.2.		Проверка исполнения движений и комбинаций по темам 2.1, 2.2.	—	—	5-10	
	Результат контроля					20-30	
	Результат рубежных контролей					40-60	
	1 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций УК-7 по темам: 3.1, 3.2.	3 Курс. 5 семестр Раздел 3	Оценивание текущей успеваемости	Работа на практических занятиях		10	
				Самостоятельная работа по теме 1.3.		5-10	
			Проверка исполнения движений и комбинаций по темам 3.1,3.2.	—	—	5-10	
	Результат контроля					20–30	
	2 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций УК-7 по темам: 3.1, 3.2.	3 Курс. 5 семестр Раздел 3	Оценивание текущей успеваемости	Работа на практических занятиях		10	
				Самостоятельная работа по теме 1.3.		5-10	
			Проверка исполнения движений и комбинаций по темам 3.1,3.2.	—	—	5-10	
	Результат контроля					20–30	
	Результат рубежных контролей					40-60	
	1 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций УК-7 по темам: 3.1, 3.2.	3 Курс. 6 семестр Раздел 3	Оценивание текущей успеваемости	Работа на практических занятиях		10	
				Самостоятельная работа по теме 1.3.		5-10	
			Проверка исполнения движений и комбинаций по темам 3.1, 3.2.	—	—	5-10	
	Результат контроля					20-30	
	2 Рубежный контроль уровня усвоения обучающимися компетенций УК-7 по темам: 3.1, 3.2.	3 Курс. 6 семестр Раздел 3	Оценивание текущей успеваемости	Работа на практических занятиях		10	
				Самостоятельная работа по теме 1.3.		5-10	
			Проверка исполнения движений и комбинаций по темам 3.1, 3.2.	—	—	5-10	
	Результат контроля					20-30	
	Результат рубежных контролей					40-60	
	Промежуточная аттестация	Раздел 3 Темы: 3.1, 3.2	Зачёт	Практический показ	—	—	20-40
	Итого					60-100	

Текущий контроль и его формы: Текущий контроль проводится в ходе занятий с целью определения степени усвоения учебного материала, своевременного вскрытия недостатков в подготовке обучающегося и принятия необходимых мер по совершенствованию методики преподавания дисциплины, организации работы обучающихся в ходе занятий и оказания им индивидуальной помощи.

Объектами текущего контроля знаний обучающегося являются:

- систематическая и активная работа на практических занятиях, которая заключается в уровне знания материала;
- оценка успеваемости обучающихся на практических занятиях заключается в демонстрации высокого уровня исполнения движений и комбинаций, совершенствование навыков и умений при выполнении заданий;

- выполнение заданий для самостоятельной работы. При контроле выполнения заданий для СРС могут оцениваться: самостоятельное изучение движений и комбинаций по темам: 1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 3.1, 3.2., ведение записей проученных движений и комбинаций и практический показ;

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса и консультирования обучающегося, проверки результатов практической и самостоятельной работы.

Его основными формами являются: выполнение практического задания.

Отдельно могут оцениваться личностные качества обучающегося (аккуратность, исполнительность, инициативность) – работа в аудитории, своевременное выполнение заданий, творческий подход к выполнению практического задания и т.п.

Рубежный контроль (для заочной формы обучения – контроль уровня освоения обучающимися компетенций) и его формы:

Для обучающихся очной формы обучения рубежный контроль проводится после изучения раздела или части определенного раздела учебной дисциплины, объединяющего соответствующие темы. Форма рубежного контроля – практический показ и исполнение упражнений и комбинаций по пройденным темам: 1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 3.1, 3.2.

Для обучающихся заочной формы обучения контроль уровня освоения обучающимися компетенций проводится после изучения всех разделов учебной дисциплины, объединяющих соответствующие темы. Форма рубежного контроля – практический показ и исполнение упражнений и комбинаций по пройденным темам: 1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 3.1, 3.2. Формы итоговые не могут быть отличными у офо и зфо.

Рубежный контроль – до 60 баллов.

Распределение максимальных баллов по видам отчетности для ОФО

№	Виды отчётности	Баллы
1	Работа на практических занятиях	до 20
2	Контрольный показ пройденного материала	до 20
3	Выполнение заданий рубежных контролей (контроля уровня освоения обучающимися компетенций для заочной формы обучения)	до 30 для очной формы обучения (до 15 за 1 рубежный контроль), до 30 в целом – для заочной формы обучения.
4	Результат промежуточной аттестации (зачёта)	20-40
5	Итого	60-100

Распределение максимальных баллов по видам отчетности для ЗФО

№	Виды отчётности	Баллы
1	Работа на практических занятиях	до 20
	Контрольный показ пройденного материала	до 10
2	Выполнение самостоятельной работы	до 10
3	Выполнение заданий рубежных контролей (контроля уровня освоения обучающимися компетенций для заочной формы обучения)	до 30 для очной формы обучения (до 15 за 1 рубежный контроль), до 30 в целом – для заочной формы обучения.
4	Результаты промежуточной аттестации	20 - 40
5	Итого	60-100

Промежуточная аттестация:

Форма промежуточной аттестации (зачёт):

Промежуточная аттестация проводится в целях определения: степени достижения поставленной цели обучения по данной дисциплине в целом и наиболее важным ее частям (разделам). По дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Специальная физическая подготовка в хореографии» промежуточная аттестация проводится в форме зачета:

- для очной формы обучения - зачёт в 6 семестре;
- для заочной формы обучения - зачёт в 6 семестре;

Зачёт, который проводится в форме практического показа.

Рубежный контроль (для заочной формы обучения – контроль уровня освоения обучающимися компетенций) и промежуточная аттестация проводятся с использованием балльно-рейтинговой технологии. Критерии оценивания, требования к их выполнению и таблица оценивания результатов обучения в баллах представлены в документе «Фонд оценочных средств» по учебной

дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Специальная физическая подготовка в хореографии».

Для промежуточной аттестации:

- оценки по итогам текущего и рубежных контролей уровня освоения обучающимися компетенций (для заочной формы обучения – текущего контроля и контроля уровня освоения обучающимися компетенций) контролей (до 60 баллов);
- оценки итоговых знаний в ходе Зачет (до 40 баллов).

Ориентировочное распределение максимальных баллов по видам отчетности

Зачет проводится по 40 бальной шкале. Минимальное количество баллов – 20, максимальное – 40. Обучающийся выполняет практический показ на основе пройденного материала.

На основе окончательно полученных баллов (сумма баллов, набранных в результате рубежных контролей, и баллов, полученных в результате выполнения контрольных заданий промежуточной аттестации) успеваемость обучающихся в семестре определяется следующими оценками: «зачтено», «не зачтено»,

- менее 60 баллов – оценка «не зачтено»;
- от 60 до 73 баллов – оценка «зачтено»;
- от 74 до 89 баллов – оценка «зачтено»;
- от 90 до 100 баллов – оценка «зачтено».

7.3 Критерии оценок знаний по дисциплине

100-90 балл – «Зачтено».

Практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые навыки практической работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Обучающийся полностью усвоил программный материал. Глубоко знает и самостоятельно выполняет проученные движения и комбинации, а также знает основную и дополнительную литературу по теме. Знает эффективные педагогические системы и методы для решения конкретных педагогических задач; особенности планирования образовательного процесса. Анализирует различные педагогические методы в области искусства. В работе использует понятийный аппарат и терминологию хореографической педагогики. Грамотно и логично составляет собственные упражнения и комбинации. Готов к осуществлению педагогической деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов различных уровней образования.

89-74 балл «Зачтено».

Практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены. Качество, ни одного из выполненных заданий, не оценено минимальным числом баллов, но некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

Обучающийся проявил твёрдое знание программного материала и самостоятельность мышления. Показал знание предусмотренной программой литературы. Продемонстрировал умение применять свои знания к анализу современной действительности. Знает на достаточном уровне эффективные педагогические системы и методы для решения конкретных педагогических задач; особенности планирования образовательного процесса. Может анализировать различные педагогические методы в области искусства. На достаточном уровне использует понятийный аппарат и терминологию хореографической педагогики. Знает методы хореографической педагогики. Показал умение составлять упражнения и комбинации. Аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Способен осуществлять педагогическую деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов различных уровней образования.

73-60 балл «Зачтено».

Практическое содержание курса освоено на среднем уровне, с небольшими пробелами, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения некоторых заданий оценены минимальным числом баллов, виды задания выполнены с трудом, на слабом / среднем уровне.

Обучающийся проявил недостаточное знание программного материала и самостоятельность мышления. Показал недостаточное знание предусмотренной программой литературы. Продемонстрировал слабое умение применять свои знания к анализу современной действительности. Допускает пробелы в усвоении второстепенных заданий. Знает эффективные педагогические системы и методы для решения конкретных педагогических задач; особенности планирования образовательного процесса. Способен анализировать различные педагогические методы в области искусства. Не достаточно владеет понятийным аппаратом и терминологией хореографической педагогики. В общем, знаком с методами хореографической педагогики. Не всегда логично и аргументировано составляет собственные упражнения и комбинации. Может осуществлять педагогическую деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов различных уровней образования.

Менее 60 баллов – «Не зачтено».

Практическое содержание курса освоено частично, с пробелами, практические навыки работы с освоенным материалом не сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, качество большинства заданий оценены низким числом баллов, виды задания выполнены на слабом уровне.

Обучающийся не владеет программным материалом и самостоятельностью мышления. Показал не знание предусмотренной программой литературы. Продемонстрировал не умение применять свои знания к анализу современной действительности. Имеются пробелы в усвоении второстепенных заданий. Не знает педагогические системы и методы для решения конкретных педагогических задач; особенности планирования образовательного процесса. Не способен анализировать различные педагогические методы в области искусства. Не владеет понятийным аппаратом, терминологией и методами хореографической подготовки. Не может логично и грамотно составить собственное упражнение и комбинацию. Не способен осуществлять педагогическую деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов различных уровней образования.

7.5. Контрольные практические задания для проведения промежуточной аттестации определены в Фонде оценочных средств по учебной дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Специальная физическая подготовка в хореографии».

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

Основные источники по гимнастике и развитию профессиональных данных:

1. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классического танца. – М.; 2004
2. Гиглаури В.Т. Программа по искусству движения для детей, занимающихся хореографией, танцем или другими видами и направлениями движенического и пластического искусства.
3. Колтановский А. «Методические рекомендации для физкультурно – оздоровительных занятий» 1984г.
4. Колтановский А. «Общеразвивающие и специальные упражнения» 1973г.
5. Левин, М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 96 с.
6. Мостахова, О.А. Партерная гимнастика. Комплекс вспомогательных упражнений на полу /ПГИИК. – Пермь, 2009. – 30 с.
7. Силкин П.А. К проблеме профессионального отбора и профессиональной подготовки обучающихся специальности «Хореографическое искусство», квалификация «Артист балета»– Санкт-Петербург/ Вестник АРБ им. А.Я. Вагановой <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-professionalnogo-otbora-i-professionalnoy-podgotovki-obuchayuschih-sya-spetsialnosti-horeograficheskoe-iskusstvo>
8. Силкин П.А. Рекомендации по развитию физических (функциональных) данных обучающихся на подготовительном отделении и в младших классах на основе системы Бориса Князева – Санкт-Петербург/ Вестник АРБ им. А.Я. Вагановой <https://cyberleninka.ru/article/n/rekomendatsii-po-razvitiyu-fizicheskikh-funktsionalnyh-dannyh-obuchayuschih-sya-na-podgotovitelnom-otdelenii-i-v-mladshih-klassa>
9. Украин М., Брыкин А. «Гимнастика» - 1969г.

Основные источники по классической хореографии:

1. Базарова Н. Азбука классического танца. Первые три года обучения: учеб. пособие / Н. Базарова, В. Мей. - 6-е изд., стер. - СПб.: «Лань»; «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2016. - 240 с.
2. Костровицкая В. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс): учеб. пособие/ В. Костровицкая. - 3-е изд., испр. - СПб.: «Лань»; «Планета музыки», 2009.-320 с.
3. Сафронова Л. Уроки классического танца: учебно - метод. Пособие / Л. Сафронова. - 2-е изд., стер. - СПб.: «Лань»; «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2015. - 192 с.
4. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. — 9-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2007. — 192 с. — ISBN 978-5-8114-0223-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/1937>
5. Звёздочкин, В.А. Классический танец : учебное пособие / В.А. Звёздочкин. — 3-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2011. — 400 с. — ISBN 978-5-8114-1081-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/1949>

Дополнительная литература по классическому танцу:

1. Александрова, Н.А. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий : словарь / Н.А. Александрова. — 2-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2011. — 624 с. — ISBN 978-5-8114-0837-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/1933>
2. Альберт, Г.Г. Александр Пушкин. Школа классического танца / Г.Г. Альберт. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2013. — 176 с. — ISBN 978-5-8114-1510-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/49482>
3. Базарова Н. Классический танец [Текст] : [методика преподавания в 4 и 5 классах балетной школы] / Н. П. Базарова. - Москва : Лань ; Санкт-Петербург : Планета музыки, 2009. - 191, [1] с.
4. Меднис Н. Введение в классический танец: учеб. пособие / Н. Меднис, С. Ткаченко. -2-е изд., стер. - СПб.: «Лань»; «Планета музыки», 2016. - 60 с.
5. Руднева Л.В. Музыкальное сопровождение к уроку классического танца [Ноты]: учебное пособие: [для студентов музыкальных училищ и начинающих концертмейстеров] / Л.В. Руднева — С-Пб.: Лань: Планета музыки, 2013. - 70 с.
6. Есаулов И. Устойчивость и координация в хореографии: учеб.- метод. Пособие / И. Есаулов. - 2-е изд., испр. - СПб.: «Лань»; «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2016. - 160 с.
7. Лукьянова Е. Дыхание в хореографии: учеб.пособие / Е. Лукьянова. - 2-е изд., стер. - СПб.: «Лань»; «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2016. - 184 с.
8. Домарк В. Классический танец. Размышления балетного педагога. Мастер – класс мужского театрального урока: учеб. пособие / В. Домарк. - СПб.: «Лань»; «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2010. - 128 с.
9. Блазис К. Танцы вообще. Балетные знаменитости и национальные танцы. - 2-е изд., испр. - СПб.: «Лань»; «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2008. - 352 с.

Основная литература по народному танцу:

1. Лопухов А. Основы характерного танца / А. Лопухов, А. Ширяев, А. Бочаров. - 4-е изд., стер. - СПб.: «Лань»; «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2010. - 344 с.: ил. - (Мир культуры, истории и философии).
2. Матвеев В. Русский народный танец. Теория и методика преподавания: учеб. пособие / В. Матвеев. - 2-е изд., стер. - СПб.: «Лань»; «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2013. - 256 с. - (Учебники для вузов. Специальная литература).

Дополнительная литература:

3. Балет. Танец. Хореография: краткий словарь танцевальных терминов и понятий / сост. Н. Александрова. - 2-е изд., испр. и доп. - СПб.: «Лань»; «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2011. - 624 с.: ил. - (Мир культуры, истории и философии).
4. Безуглая Г. Музыкальный анализ в работе педагога – хореографа: учеб. пособие / Г. Безуглая. - СПб.: «Лань»; «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2015. - 272 с.
5. Голейзовский К. Образы российской народной хореографии, М., 1964
6. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (упражнения у станка). М., 2002. 206 с.
7. Гусев Г. Методика преподавания народного танца (танцевальные движения и комбинации на середине зала). М., 2003. 208 с.
8. Лукьянова Е. Дыхание в хореографии: учеб.пособие / Е. Лукьянова. - 2-е изд., стер. - СПб.: «Лань»; «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2016. - 184 с.
9. Устинова Т. А. Русские народные танцы. М., 1960

Основная литература по современной хореографии:

1. Александрова Н.А. Танец модерн Пособие для начинающих/ Н.А. Александрова, В. А. Голубева – СПб. Лань, Планета музыка 2007.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии Методические указания/ Барышникова Т. – СПб. Респекс, Люкси 1996.
3. Ивлева Л.Д. Джазовый танец / Л. Д. Ивлева – Челябинск ЧГАКИ 2006.
4. Никитин В. Композиция урока и методика преподавания модерн – джаз танца/ В. Никитин – М. Один из лучших 2006.
5. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника/ В.Ю. Никитин – Москва 2004.
6. Никитин В.Ю. Модерн – джаз танец / В.Ю. Никитин – Москва 2000.
7. Шереметьевская Н. Е. Танец на эстраде / Н.Е, Шереметьевская – Москва Один из лучших 2006.

Дополнительные источники по современной хореография

1. Аляшева Н.Б. Айседора Дункан : док. свидетельства и фантазии [Текст] / Н.Б. Аляшева. – Челябинск: Урал, 2000.
2. Бирюкова И.В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души // Журн. практ. психологии и психоанализа: ежекварт. науч.-практ. журн. электрон. публ. – 2001. – № 1/2
3. Браиловская Л.В. Клубные балльные танцы «Феникс»
4. Бурцева, Г. А. Управление развитием творческого мышления студентов-хореографов в процессе вузовской подготовки [Текст]: дис. кандидата пед. наук / Г. А. Бурцева. – Барнаул, 2000.
5. Мур Алекс Балльные танцы «Астрель»2004г.
6. Никитин, В. Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу [Текст] / В. Ю. Никитин. – Москва: ВЦХТ, 2002.
7. Полятков, С. С. Основы современного танца [Текст] / С. С. Полятков. - 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
8. Суриц Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории/ Е.Суриц – Екатеринбург Изд-во Урал. 2004
9. Танцкласс от хореографа Антона дю Беке «Москва.»2008
10. 1. Т.Барышникова «Азбука хореографии» 2001г.
11. 2. . Л. Бондаренко «Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях». 1985г.
12. 3. Контактная импровизация. Contemporary. Йога. Стрейчинг.Модерн-джаз. Силовая йога. 2008.
13. 4. Гиглаури В.Т. Программа по искусству движения для детей, занимающихся хореографией, танцем или другими видами и направлениями движенческого и пластического искусства.
14. 5 М.Левин «Гимнастика в хореографической школе» 2002г.
15. 6. А.Колтановский «Методические рекомендации для физкультурно – оздоровительных занятий» 1984г.
16. 7. М.Украин, А.Брыкин «Гимнастика» 1969г.
17. 8. А.Колтановский «Общеразвивающие и специальные упражнения» 1973г.
18. 9. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классического танца. – М.; 2004

Периодические издания:

1. Журнал «Балет»
2. Журнал «Музыкальная жизнь»

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», вспомогательных для освоения дисциплины:

№ п/п	Базы данных, информационно-справочные и поисковые ресурсы	Ссылка
1	Официальный интернет-сайт Министерства культуры РФ	http://mkrf.ru/
2	Официальный интернет-сайт Министерства культуры Республики Крым	http://mkult.rk.gov.ru/
3	Специальный сайт для обучающегося хореографов	http://dance-composition.ru/

4	Компьютерная справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru
5	Университетская информационная система (УИС)	http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
6	Российская государственная библиотека	www.rsl.ru
7	Российская Национальная библиотека	www.nlr.ru
8	Электронная база данных Государственной научной педагогической библиотеки им. К.Д. Ушинского РАО	www.gnpbu.ru
9	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edy.ru
10	Интернет –журнал «Каданс». Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой	http://cadence.tilda.ws
11	Lib.Ru: Культура и культурология	http://www.lib.ru/CULTURE
12	Index of /bibliotek_Buks/Culture/	www.gumer.info/bibliotek_Buks/Culture
13	Интернет-журнал Балет	http://www.russianballet.ru
14	Интернет-журнал DOZADO	http://dozado.ru/
15	Интернет-журнал Стихия танца	http://www.elementdance.ru/
16	Интернет-энциклопедия по хореографии	http://need4dance.ru
17	Поисковые системы	www.google.com www.yandex.ru

Электронные библиотечные системы:

1. Электронно-библиотечная система "ЭБС IPRBooks" <http://www.iprbookshop.ru>
2. Библиотека учебной и научной литературы. Русский Гуманитарный Интернет Университет – WWW.I:U.RU
3. Российская государственная библиотека www.rsl.ru
4. Российская Национальная библиотека www.nlr.ru
5. Электронная база данных Государственной научной педагогической библиотеки им. К.Д. Ушинского РАО www.gnpbu.ru

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

После вводного занятия по учебной дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Специальная физическая подготовка в хореографии» преподаватель обязан ознакомить обучающихся:

- с темами и методикой их изучения;
- с вопросами для самостоятельной работы и методикой контроля за их изучением;
- с критериями сдачи зачета и методикой его проведения.

Перед проведением очередного практического занятия обучающийся обязан:

- отработать все практические упражнения и комбинации к данному занятию в объеме, обеспечивающем четкие и конкретные примеры исполнения движений и комбинаций;
- обучающимся самостоятельно отработать движения и комбинации, отнесенные к изучаемым разделам.

Для выполнения поставленных задач обучающийся:

- осуществляет подбор необходимой учебной, научной, учебно-методической литературы и первоисточников (дается в Программе курса или на очередном занятии);
- прочитывает отобранную литературу, а затем записывает правила исполнения проученного движения или составленной комбинации.

Условиями для успешной самостоятельной работы являются:

1. Целеустремленность и сознательная активность:
 - а) осознанная постановка цели, конкретизация своих задач на самостоятельную работу,
 - б) выбор способа действий, средств,
 - в) волевые усилия,
 - г) анализ выполненного практического задания, постановка новых задач.

2. Систематичность и планомерность.

Формы и методы изучения и записи работ:

В работе над литературой можно выделить 3 этапа:

1. Ознакомительный, в ходе которого вы знакомитесь с каталогом библиотеки, делаете выборку к теме, заказываете литературу в библиотеке. (Учебники, учебные пособия, разработки тем планов, первоисточники и т.д.)

2. Этап чтения литературы.

К чтению есть определенные требования:

1) систематичность чтения, т.е. читать не от раза к разу, а ежедневно, желательно с записями в тетрадях и со своими итоговыми выводами (резюме).

2) Осмысленность чтения, т.е. надо овладевать понятийным аппаратом.

3. Этап ведение рабочих записей.

а) можно вести т. н. тематические тетради, в которых делать выписки к определенным темам, а также вести доработку на полях или в самом тексте.

б) основными формами записи прочитанного текста могут быть: план, тезисы.

I. Составление плана прочитанного. Запись в форме плана означает перечисление главных вопросов. В результате получается, как бы сжатая схема изучаемого материала. Несколько иначе выглядит развернутый план. Его назначение не только зафиксировать главное в тексте, но и дать необходимое обоснование этой мысли, (цифровые данные, интересные выражения, факты). При чем вопросы плана можно изложить и своими словами, и словами автора.

II. Весьма ценным видом записи при чтении являются тезисы. (Основные положения, утверждения от греческого «Teas» – утверждаю). Тезисы составляют промежуточное положение между планом и конспектом. В них кратко дается основное содержание книги. Перед тем, как записывать тезисы, прочитанный текст разделяют на небольшие части, разделы, параграфы или же абзацы в соответствии с планом и затем формулируют сущность прочитанного своими словами, как бы отвечая на вопрос: что именно здесь утверждает, защищает автор. Тезисы позволяют в краткой форме записать обобщение и выводы о прочитанном. Тезисы называются простыми, если выписанные мысли ничем не подтверждаются и сложными, если они подкрепляются доводами, аргументами.

Следовательно, при составлении тезисов необходимо глубоко продумать, понять содержание книги, статьи, уметь выделить основные положения и кратко их сформулировать.

III. Запись прочитанного – это наиболее сложный и содержательный метод записывания при работе с книгой, потому что он объединяет в себе все виды записи и вместе с тем представляет собой нечто более цельное и своеобразное. Конспект книги (от лат. «коспектус» – обзор) – это краткое, последовательное изложение основного содержания книги, лекции, записанное в последовательной форме, и освобожденное от повторений и т. д. В тоже время в конспекте следует привести, помимо основных мыслей автора, выписки и цитаты, подтверждающие основные положения и выводы, вытекающие из книги. Некоторым, начинающим работать с книгой, кажется, что на конспектирование уходит много времени. Однако нужно понять, что творческие записи в виде конспекта, экономят время, способствуют глубокому изучению материала. Требуемое для конспектирования время будет неуклонно уменьшаться по мере приобретения навыков чтения и краткого изложения прочитанного.

Ценность конспекта повышается, когда в нем содержится не только краткий пересказ произведения, но и собственные мысли, когда конспект является плодом раздумий его составителя. (Нужно тоже делать выход на современность).

Методика записей:

1. Записывать следует самое главное и по возможности наиболее кратко (запись должна быть сжата и лаконична).

2. Начинать запись надо с тщательно проверенных библиографических данных:

- фамилия и инициалы авторов,
- название книги или статьи (полное),
- место и год издания, издательство и т. д.
- номера журнала или выпуска,
- краткий исторический очерк времени написания книги и т. д.

3. В тетрадях рекомендуется оставлять широкие поля для последующих вставок, дополнений, записей своих мыслей.

4. Записи должны делаться только после окончания изучения движения, комбинации или чтения данной книги.

Рекомендуемые образовательные технологии.

В преподавании дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Специальная физическая подготовка в хореографии», используются следующие образовательные технологии:

1. **Проблемное обучение** – стимулирование обучающихся к самостоятельному приобретению знаний и необходимых навыков, для решения конкретной физической проблемы.
2. **Контекстное обучение** – мотивация обучающихся к усвоению знаний путем выявления связей между конкретным знанием и его применением.
3. **Междисциплинарное обучение** – использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте решаемой задачи.
6. **Опережающая самостоятельная работа** – изучение обучающимися нового движения или материала до его изучения в ходе аудиторных занятий.

10. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Освоение дисциплины предполагает использование академической аудитории для проведения практических занятий (балетный зал со станками, зеркалами, специальным напольным покрытием; музыкальный инструмент или оборудование для сопровождения занятия).

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая список программного обеспечения и информационных справочных систем

Список программного обеспечения

Лицензионное программное обеспечение:

1. Microsoft Windows 10
2. Microsoft Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint)
3. Access 2013 Acdbc

Свободно-распространяемое или бесплатное программное обеспечение

1. Microsoft Security Essentials
2. 7-Zip
3. Notepad++
4. Adobe Acrobat Reader
5. WinDjView
6. Libreoffice (Writer, Calc, Impress, Draw, Math, Base)
7. Scribus
8. Moodle.

Справочные системы

1. Справочно-правовая система «ГАРАНТ»
2. Система проверки на заимствования «ВКР-ВУЗ»
3. Культура. РФ. Портал культурного наследия
4. Культура России. Информационный портал

12. Материально-техническая база, рекомендуемая для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, форма проведения занятий практики устанавливается организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья и, при необходимости, обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.