Приложение к интегрированной образовательной программе в области искусств 52.02.01«Искусство балета»

КГАПОУ «Красноярский хореографический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УПО.08.02 Тренаж классического танца

Специальность 52.02.01 Искусство балета

Программа разработана на основе ФГОС СПО,

утвержденного приказом Минобрнауки

России от 30 января 2015 года № 35.

Разработчик: Павленко А.Н., Каргапольцева Н.С., Кайдани М.Б., Фадеева М.В., Додонова С.В., Лукьянов Н.В.

Красноярск

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1. Область применения программы**

Дисциплина УПО.08.02. Тренаж классического танца является учебной дисциплиной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» общеобразовательного учебного цикла основной профессиональной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по **специальности 52.02.01 Искусство балета (углубленной подготовки)**.

Содержание дисциплины УПО.08.02. Тренаж классического танца определяется программными требованиями соответствующего года обучения и конкретизируется в ежегодном календарно-тематическом планировании преподавателя с учетом физиологических особенностей обучающихся данного года обучения и конкретных задач в развитии профессионально необходимых физических качеств.

**1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.**

**Цель дисциплины:** развитие и улучшение двигательных навыков и координации, формирование гармонично развитого тела обучающегося.

**Задачи дисциплины:**

развитие гибкости, пластичности и выносливости;

 освоение приемов релаксации и разогрева мышц; формирование осанки обучающегося;

корректировка физических недостатков строения тела, обучающегося; тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы обучающегося;

развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных; развитие психологических качеств личности обучающегося; развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

поддержание уровня растяжки в соответствии с профессиональными требованиями, предъявляемыми к артисту балета;

поддержание эффективного функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем обучающегося;

развитие психологических качеств личности обучающегося.

В результате освоения дисциплины УПО.08.02. Тренаж классического танца, обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК.11. Использовать в профессиональной деятельности личностные, метапредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины УПО.08.02. Тренаж классического танца, обучающийся должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

ПК 1.6. Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

У.1 методически грамотно исполнять элементы и комбинации базовой технической подготовки;

**знать:**

З.1 названия изучаемых элементов тренажа классического танца;

З.2 структуру и основные части урока по тренажу классического танца; последовательность изучаемых элементов хореографического тренажа;

З.3 методику их исполнения.

**1.3. Объем дисциплины, виды учебной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Дисциплина***  | ***Учебная нагрузка обучающегося*** | ***1-5*** | ***2-6*** | ***3-7*** | ***4-8*** | ***5-9*** |
|  | Максимальная учебная нагрузка | Аудиторная учебная нагрузка | Самостоятельная работа обучающегося | 1полугодие | 2полугодие | 3полугодие | 4полугодие | 5полугодие | 6полугодие | 7полугодие | 8полугодие | 9полугодие | 10полугодие |
| УПО.08.02 Тренаж классического танца | 400 | 340 |  60 | 32 | 36 | 32 | 35 | 32 | 36 | 32 | 36 | 32 | 36 |
| **ВСЕГО ПО УПО.08.02** | 400 | 340 | 60 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |

**Распределение времени по годам обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Период обучения*** | ***Учебная нагрузка обучающегося*** |
| Максимальная учебная нагрузка | Аудиторная учебная нагрузка | Самостоятельная работа обучающегося |
| ***Первый год обучения*** | **78** | **68** | **10** |
| 1 полугодие | 37 | 32 | 5 |
| 2 полугодие | 41 | 36 | 5 |
| ***Второй год обучения*** | **78** | **68** | **10** |
| 3 полугодие | 37 | 32 | 5 |
| 4 полугодие | 41 | 36 | 5 |
| ***Третий год обучения*** | **78** | **68** | **10** |
| 5 полугодие | 37 | 32 | 5 |
| 6 полугодие | 41 | 36 | 5 |
| ***Четвертый год обучения*** | **78** | **68** | **10** |
| 7 полугодие  | 37 | 32 | 5 |
| 8 полугодие | 41 | 36 | 5 |
| ***Пятый год обучения*** | **88** | **68** | **20** |
| 9 полугодие | 42 | 32 | 10 |
| 10 полугодие | 46 | 36 | 10 |

**1.4 Формы контроля**

**Текущий контроль** осуществляется преподавателем в течение учебного года путем выставления оценок за конкретные результаты деятельности не реже, чем один раз в две недели.

**Промежуточная аттестация.**

По окончании 2, 4, 6, 8, 10 полугодий проводится дифференцированный зачет, на основании текущих оценок за четверть.

**Формы занятий** – практические занятия.

**Сроки освоения** – рассредоточено: с сентября по май.

1. **СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование раздела | Содержание раздела |
| ***Раздел 1. Первый год обучения*** | Основной задачей первого года обучения является постановка корпуса, ног, рук и головы. Изучение движений экзерсиса у станка и на середине зала, прыжков, движений на пальцах. Овладение элементарными навыками координации, музыкальностью и выразительностью исполнения port de bras и других движений. Работа над развитием профессиональных данных учащихся.  |
| Тема 1. Упражнения по анатомическому признаку | 1. Комплекс упражнений для коррекции индивидуальных недостатков:
2. Выворачивание ноги в тазобедренном суставе в положении passé, sur le cou- de-pied.
3. Развитие стопы demi-plié с ногой, развернутой на подъем.
4. Комплекс растяжек на полу;
5. Комплекс упражнений на развитие прыжка;
6. Комплекс упражнений на развитие балетной стопы.
 |
| Тема 2. Упражнения на развитие гибкости и выворотности стопы | 1. Battements tendu с сокращением подъема;
2. Battements tendu с нажимом;
3. Вращательные движения стопой наружу.
4. Rond ногой в выворотном положении.
 |
| Тема 3. Упражнения на полу на развитие физических данных | Упражнения на развитие выворотности в тазобедренном суставе:1. Отведение и приведение ноги, сгибая в колене.
2. Наклоны сидя вперед к вытянутым ногам.
3. «Лягушка».

Упражнения на развитие шага:1. Растяжка с ногой на станке.
2. Наклоны к ноге.
3. Броски ног во всех направлениях.

Упражнения на развитие силы пресса и спины:1. Подъемы корпуса и ног одновременно, лежа на спине и на животе.
2. Броски ног во всех направлениях.
 |
| Тема 4. Упражнения у станка на выработку правильной осанки | Упражнения выполняются у станка и на середине зала, стоя на месте и в движении (по линиям, по кругу, по диагонали). |
| ***Раздел 2. Второй год обучения*** | Повторение и развитие навыков первого года обучения. Выработка силы ног за счет увеличения повторений однородных движений в более подвинутом музыкальном темпе. Изучение движений у станка на полупальцах, проработка полуповоротов и поворотов на одной ноге. Первоначальное изучение pirouette у станка и на середине зала. Исполнение движений в позах. Дальнейшее развитие координации движений ног, рук и головы в каждой части урока. Изучение прыжков с окончанием на одну ногу. Работа над выразительностью и музыкальностью исполнения. |
| Тема 1. Экзерсис у палки  | 1. Большие и маленькие позы: croisée, effacée, ecartée вперёд и назад, II arabesque носком в пол на вытянутой ноге и на demi-plié (по мере усвоения, позы вводятся в различные упражнения).2. Поворот fouetté en dohors и en dedans на ¼ и ½ с носком на полу, на вытянутой ноге и на demi - plié.3. Soutenu entournant en dehors et en dedans, начиная носком в пол, на ½ поворота и полный поворот.4. Полуповороты на одной ноге en dehors et en dedans: а) с работающей ногой в положении sur lе cou-de-pied; б) с подменой ноги на всей стопе и на пальцах.5. Полный поворот на полупальцах на двух ногах в V позиции к палке и от палки. |
| Тема 2. Экзерсис на середине зала | 1. Большие и маленькие позы: croisée, effacée, ecartée, вперёд и назад, I, II, III arabesques (по мере усвоения вводятся в различные упражнения).2. Pas de bourrée: а) без перемены ног, с продвижением из стороны в сторону, носком в пол и на 45°.  б) ballotté на effacée и croisée носком в пол и на 45°.3. Préparation к pirouetteendehorsetendedans со II, IV, V позиций с окончанием в V и IV позиции.4. Pasjeté (pique), на полупальцы, другая нога в положении surlecou-de-pied во всех направлениях и позах.5. Soutenusentournantendehorsetendedans на ½ поворота и полный поворот, начиная носком в пол.6. Glissade en tournant endehorse endedans на ½ поворота и полный поворот с продвижением в сторону.7. Поворот fouetté en dehors на ¼ круга enface из позы в позу с носком на полу, на вытянутой ноге и на demi-plié.  |
| Тема 3. Allegro | 1. Temps levé в позах I и II arabesques (сценический sissonne).
2. Pas échappé battu.
3. Tour en l'air (мужской класс).
 |
| Тема 4. Экзерсис на пальцах | 1. Полуповорот (demi-de tourne) и полный поворот (de tourne) в V позиции.
2. Préparation к pirouette en dehors et en dedans с V и IV и pirouette с V позиции (с IV позиции – факультативно).
 |
| ***Раздел 3. Третий год обучения*** | Дальнейшее развитие природных данных, силы ног, устойчивости; введение полупальцев в экзерсис на середине зала; ускорение темпа исполнения движений (ряд движений экзерсиса исполняется восьмыми долями); начало освоения движений en tournant, заносок, прыжков на пальцах; изучение pirouette; развитие координации движений во всех разделах урока; работа над выразительностью.  |
| Тема 1. Экзерсис у палки | 1. Rond de jambe на 45° en dehors et en dedans на полупальцах, на demi-plié en face и из позы в позу.2. Soutenu en tournant en dehors et en dedans, начиная на 45° co всех направлений.3. Полуповороты на одно1 ноге en dehors et en dedans (работающая нога в положении sur le cou-de pied) сприёма pas tombé.4. Pirouette с V позиции en dehors et en dedans (1, ½ pirouette факультативно). |
| Тема 2. Экзерсис на середине зала | 1. Grands pliés с port de bras.2. Battements fondus:а) на полупальцах en face и в позах;б) с plié-relevé и demi-rond de jambe на 45° en face на всей стопе и на полупальцах,в) double на полупальцах; г) на 90° enface и в позах на всей стопе.3. Battements soutenus: а) на 45° в маленький позах на пальцах; б) на 90° еn face и в позах, на всей стопе и на полупальцах.4. Soutenu en tournant en dehors et en dedans.5. Pas glissade en tournant по диагонали (2-4).6. Поворот fouetté en dehors et en dedans на ½ круга enface и из позы в позу носком в пол на вытянутой ноге и на demi-plié.7. Pirouette en dehors et en dedans с V, IV и II позиции, с окончанием в V, IV позиции и (2 pirouettes – факультативно).  |
| Тема 3. Allegro | 1. Entrechat-quatre.2. Royale.3. Pas assemblé battu (мужской класс).4. Tour en l’air (мужской класс). |
| Тема 4. Экзерсис на пальцах | 1. Pas échappé en tournant на II и IV позиции по ¼.2. Pas assemblé soutenu en tournant en dehors et en dedans по ½ поворота и полному повороту.3. Pas de bourrée dessus-dessous en face.4. Pas de bourrée ballotté en tournant по ¼ поворота.5. Pas glissade en tournant: а) с продвижением в сторону en dehors et endedans по ½ и полному повороту;  б) по диагонали (2-4). |
| ***Раздел 4. Четвертый год обучения*** | Работа над устойчивостью на полупальцах и пальцах в больших позах. Исполнение упражнений на середине зала en tournant. Tour lent в больших позах. Подготовка к вращениям в больших позах. Освоение техники различных tours. Изучение заносок с окончанием на одну ногу.  |
| Тема 1. Экзерсис у палки | 1. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans:а) с relevé на полупальцы и plié-relevé; б) double на всей стопе, на полупальцах (факультатив).2. Baitements relevés lents et battements développés en face и в позах:а) с relevé на полупальцы с работающей ногой на 90° б) с plié-relevé;в) с plié-relevé и demi-rond de jambe en face и из позы в позу.3. Demi u grand rond de jambe développé из позы в позу на полупальцах.4. Полуповорот en dehors et en dedans, начиная en face и из позы в позу через passé:а) на 45° на всей стопе, полупальцах и с plié-relevé; б) на 90° на всей стопе.5. Поворот fouetté en dehors et en dedans на ¼ и ½ круга с ногой, поднятой вперед или назад: а) на 45° на всей стопе, полупальцах и с plié-relevé; б) на 90° на всей стопе.6. Soutenu en tournant en dehors et en dedans (полный поворот), начиная со всех направлений на 90° enface и больших поз.7. Tour sur le cou-de-pied en dehors et en dedans, начиная с ногой в положении sur le cou-de-pied.8. Tour sur le cou-de-pied en dehors et en dedans, начиная с открытой ноги на 45° во всех направлениях en face.9. Tour sur le cou-de-pied en dehors et en dedans с V позиции (2 об.)10. Tour tire-bouchon en dehors et en dedans с V позиции (2 об. - факультативно). |
| Тема 2. Экзерсис на середине зала | 1. Préparation к tours в больших позах en dehors et en dedans c IV и II позиций:а) a la seconde со II позиции;б) в больших позах с IV и II позиций.2. Шестое port de bras с окончанием в préparation в IV позицию для tours в больших позах en dehors et en dedans.3. Tours en dehors и endedans с V, II и IV позиций с окончанием в V, IV позиции (2 pirouettes).4. Tours en dehors с V позиции по I подряд (4—8).5. Tours tire-bouchon с V и IV позиций en dehors et en dedans, (2 tours — факультативно).6. Préparation к pirouettes en dehors et en dedans c grand plié с I и V позиций.7. Tours chainés (4).8. Pas glissade en tournant с открыванием ноги вперёд по диагонали (4-8).9. Tours tire-bouchon с V позиции en dehors et en dedans (2 tours —факультативно).10. Préparation к tours en dehors et en dedans c grand plié с I и V позиций. |
| Тема 3. Allegro | 1. Grand pas emboité.2. Grand pas chassé во всех направлениях и позах, с разных приемов.3. Rond de jambe en l'air sauté с приема sissonne ouverte и с V позиции.4. Pas jeté fermé вперед и назад enface и позах.5. Tours enl'air (мужской класс, по одному подряд 2 раза).6. Tours enl'air (2об., факультативно, мужской класс).7. Temps glisses (скользящее продвижение вперед и назад на demi-plié) в позах I, II и IIIarabesques (2-4).8. Sissonne fondu.9. Grand pas assemblé с продвижением в сторону с coupé — шага и pas glissade. |
| Тема 4. Экзерсис на пальцах | 1. Tours en dehors et en dedans с IV и V позиции (1-2 об.).2. Tours endehors с V позиции по одному подряд (4—8).3. Tours chainés (4).4. Pas de bourrée suivi по кругу. |
| ***Раздел 5. Пятый год обучения*** | Освоение техники tours с разных приемов на месте и с продвижением по диагонали на полупальцах и пальцах. Укрепление устойчивости в исполнении упражнений на середине зала entournant на полупальцах. Постановка вращений в больших позах. |
| Тема 1. Экзерсис у палки | 1. Полуповорот endehorsetendedans из позы в позу через passé на 90° на полупальцах и с plié-relevé.2. Поворот fouetté en dehors et en dedans на ½ круга с ногой, поднятой вперед или назад на 90° на полупальцах и с plié- relevé enface и из позы в позу.3. Половина tour en dehors et en dedans с plié-relevé с ногой, вытянутой вперед или назад на 45° и 90°.4. Tour en dehors et en dedans из положения ноги, открытой в сторону (2об., факультативно).5. Tour en dehors et en dedans с temps relevé (2об., факультативно).6. Tour en dehors et en dedans из положения ноги, открытой в сторону, вперед или назад на 45° с окончанием во все направления на 45° en face.7. Tour tire-bouchon en dehors et en dedans из положения ноги, открытой на 90° сторону, вперед или назад.8. Tour fouetté на 45° en dehors et en dedans. |
| Тема 2. Экзерсис на середине зала | 1. Rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans по ½ круга.2. Battements fondus en tournant en dehors et en dedans по ¼ круга на полупальцах.3. Battements frappés и battements double frappés en tournant en dehors et en dedans по 1/8 и ¼ круга носком в пол и на 30° на полупальцах.4. Battements battus sur le cou-de-pied впереди назад в épaulement (1/16).5. Flic-flac entournant en dehors et en dedans с окончанием во все направления en face и в позы на 45°, в V и IV позиции. 6. Поворот fouetté endehorsetendedans на 45° на полупальцах, с plié-relevé и из позы в позу.7. Tour lent en dehors ct en dedans в больших позах:а) на demi-plié;б) в позах IV arabesque et ecartée.8. Медленный поворот с работой корпуса en dehors et en dedans из одной большой позы в другую (обязательно из позы croisée вперед в attitude croisée и обратно).9. Tours en dehors et en dedans с V, II и IV позиций с окончанием в позы носком в пол (2 об.).10. Tour en dehors et en dedans с temps relevé.11. Tours en dehors et en dedans с pas échappé на II и IV позиции (1—2об.).12. Tours en dehors et en dedans с ногой в положении sur le cou-de-pied и в позе attitude 45° вперед (4—8, не ставя ногу в V позицию).13. Tour sur le cou-de-pied et tour tire-bouchon en dehors et en dedans с grand plié no I и V позициям.14. Tours tire-bouchon en dehors et en dedans со всех позиций (2 tours).15. Tour en dehors et en dedans с pas tombé.16. Tours fouettés на 45° (8-16).17. Tours в больших позах: а) со II позиции en dehors et en dedans a la seconde;б) с IV позиции en dedans a la seconde, I и II arabesques, atti tude effacée, effacé вперед, croisée вперед;в) с IV позиции en dehors III arabesque, attitude croisée.18. Tours en dehors с dégagé по прямой и диагонали (4—8).19. Tours en dedans с coupé-шага по прямой и диагонали (pirouettes-piques, 4—8).20. Tours chainés (8—12). |
| Тема 3. Allegro | 1. Grand sissonne ouverte во всех позах с продвижением.2. Temps levé в позах на 90°.3. Grande sissonne tombée во всех направлениях и позах.4. Grand temps lié sauté вперед и назад.5Grande sissonne tombée в сочетании с pas de bourrée с переменой ног с продвижением в сторону по прямой и по диагонали.6. Grand pas assemblé в сторону и вперед с приемов: с V позиции, coupé-шага, pas glissade, sissonne tombée. développé-tombé вперед.7. Grand pas jeté вперед в позах: attitude croisée, III arabesque с V позиции и coupé-шага; attitude effacé, I и II arabesques с V позиции, coupé-шага и pas glissade.8. Grand pas de chat.9. Pas cabriole на 45° вперед и назад с приемов: coupé — шаг, pas glissade, sissonne ouverte, sissonnet ombée (мужской класс; женский факультативно).10. Pas emboités en tournant с продвижением в сторону и по диагонали (4).11. Tours en l'air по одному tour подряд (2, 3 мужской класс).12. Tours en l'air (2 tours, мужской класс) |
| Тема 4. Экзерсис на пальцах | 1. Pas glissade en tournant с продвижением по диагонали (8—16).2. Tours en dehors et en dedans с V и IV позиции (2 об.)3. Tours en dehors с V позиции по одному подряд (8—16).4. Tours en dehors et en dedans сприема pas tombé.5. Tours en dehors с dégagé по прямой и диагонали (8).6. Tours en dedans с coupé-шага по прямой и диагонали (tours piques-8).7. Pas emboité piques entournant по ½ поворота с продвижением в сторону по прямой и по диагонали (8).8. Tours fouettés на 45° (8).9. Tours chainés (8-12). |

1. **Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ**

**УПО.08.02. ТРЕНАЖ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты** **(освоенные профессиональные компетенции)** | **Основные показатели результатов подготовки** | **Формы и методы контроля** |
| ПК 1.6. Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму. | 1.6.1. Демонстрация базовых знаний о поддержании собственной балетной формы в соответствии с требованиями к внешним качествам артиста балета.1.6.2. Использование в своем исполнении пластических приемов выразительности. | Практический контрольОценка по результатам наблюдений за деятельностью обучающегося. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты****(освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели результатов подготовки** | **Формы и методы контроля**  |
| ОК 11. Использовать в профессиональной деятельности личностные, метапредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования в профессиональной деятельности. | Демонстрация умения осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за режимами физической нагрузки. | Практический контрольОценка по результатам наблюдений за деятельностью обучающегося. |

**4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УПО.08.02. ТРЕНАЖ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА**

**ЛИТЕРАТУРА**

Основная:

1. Рабочая программа дисциплины Классический танец. Практикум, СПб, ФГОУ ВПО Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой, 2005.
2. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – М., 2004.
3. Баднин И. Охрана труда и здоровья артистов балета. Учебное пособие - М.: Медицина, 1987.

Дополнительная:

1. Мессерер А. Уроки классического танца - М.: Искусство, 1967.
2. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. - М.: Искусство, 1987.
3. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии: учебное пособие. – СПб: Лань, 2016.

Видеоархив: балетные спектакли, видеозаписи экзаменационных уроков, мастер-классов.

Литература библиотечного фонда из отделов: 85.32 Танец (хореография); 85.335. Теория, история балетного театра. Артисты балета; 85.33(0) Всеобщая история театра Библ. фонд, ЭБС «ЛАНЬ» (e.lanbook.com), Academia (academia-moskow.ru).

**5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УПО.08.02. ТРЕНАЖ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА**

Материально-технические условия для реализации образовательного процесса:

* учебные аудитории для проведения теоретических (лекционных) занятий, укомплектованные специализированной учебной мебелью, техническими средствами, наглядными пособиями, литературой; видеопроектор, проекционный экран;
* балетные залы, имеющие специализированное покрытие, балетные станки (палки), зеркала, кабинетные рояли (пианино) и звуковоспроизводящая техника (магнитофоны, музыкальные центры);
* раздевалки и душевые для студентов и обучающихся;
* фонотека с аудиозаписями выдающихся произведений музыкального искусства, балетной музыки, используемой для музыкального сопровождения репетиционного процесса и сценических выступлений;
* компьютерный класс с возможностью выхода в Интернет;
* библиотека с лицензионным программным обеспечением; читальный зал.