

Министерство культуры Челябинской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный институт искусств
имени П.И. Чайковского»
ГБОУ ВО ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского

Т.Б. Предеина, Е.М. Потапович

**ЭКЗЕРСИС НА ПАЛЬЦАХ.
МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ БАЗОВЫХ ДВИЖЕНИЙ**

*Методическое пособие
по дисциплине классический танец*

Челябинск
2022

Методическое пособие по дисциплине «Классический танец» разработано на основе ФГОС СПО 52.02.01 «Искусство балета» и ФГОС ВО по направлению подготовки 52.03.01 «Хореографическое искусство» (уровень бакалавриата), профиль «Педагогика балета».

В методическом пособии обобщен многолетний профессиональный исполнительский и педагогический авторский опыт.

Пособие также предназначено для студентов среднего профессионального и высшего образования в области хореографического искусства и культуры.

Рецензент:

А.А. Мунтагиров, профессор, заслуженный деятель искусств Ханты-Мансийского автономного округа, Народный артист РФ.

Методическое пособие одобрено и рекомендовано кафедрой хореографического искусства.

Протокол заседания № 4 от 11 февраля 2022 г.

Заведующий кафедрой Ю.О. Репицына

Фотографии: К. Юганов (обложка), А. Голубев, Е. Потапович

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
ГЛАВА ПЕРВАЯ	
1.1 Исторический экскурс о значении пальцевой техники в классическом танце	6
1.2 Выбор пальцевых туфель	9
1.3 Подготовка пальцевых туфель к занятиям	11
1.4 Подготовка стопы к занятиям на пальцах	15
1.5 Рекомендации по укреплению стоп	17
1.6 Анатомический обзор строения стопы и голеностопного сустава	19
1.7 Комплекс тренажных упражнений для укрепления мышц и развития связок стопы и голеностопного сустава	23
ГЛАВА ВТОРАЯ	
2.1 Методические рекомендации по основам программного пальцевого экзерсиса	29
2.2 Базовые движения экзерсиса на пальцах	31
2.3 Список литературы	38
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение № 1. Программа экзерсиса на пальцах специальности СПО 52.02.01 «Искусство балета»	39

Т.Б. Предеина, Е.М. Потапович

**ЭКЗЕРСИС НА ПАЛЬЦАХ.
МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ БАЗОВЫХ ДВИЖЕНИЙ**

Методическое пособие по дисциплине классический танец

Технический редактор:

Л.А. Сундарева

Вёрстка:

Т.М. Крахмалова

Подписано в печать 06.04.2022 г.

Гарнитура Times New Roman.

Заказ № 17. Издается в электронной версии.

Уч.-изд. л. 1,5.

Электронная версия подготовлена в ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского»:

454091, г. Челябинск, ул. Плеханова, 41.

Редакционно-издательский отдел:

454080, г. Челябинск, пр. Победы, 167, к. 301, 409.