

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный институт искусств имени П.И. Чайковского»
(ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского»)
Хореографический факультет
Хореографический колледж

Рабочая программа УПО.10.02 Классический танец
по специальности 52.02.01. Искусство балета (углубленная подготовка)

Квалификация:

Артист балета, преподаватель

Форма обучения

Очная

Нормативный срок обучения – 7 лет 10 месяцев

Челябинск 2022

Рабочая программа УПО.10.02 «Тренаж классического танца» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 52.02.01 Искусство балета.

Разработчики: Мухазалов Виталий Рафаилович, Потапович Елена Михайловна, засл. арт. РФ, преподаватели отделения хореографического искусства ХФ ЮУрГИИ.

Рассмотрена на заседании отделения хореографического искусства

Протокол № _____ от « ____ » _____ 2022 г.

Зав. отделением _____ /Репицына Ю.О./

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы УПО.10.02 Тренаж классического танца	4
1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины.....	4
1.2. Место УПО.10.02. в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.....	4
1.3. Цели и задачи УПО.10.02 требования к результатам освоения курса.....	6
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины.....	7
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	7
2.1. Объем УПО.10.02, виды учебной работы	7
2.2. Тематическое планирование.....	7
Первый год обучения	9
Второй год обучения	14
Третий год обучения	20
Четвертый год обучения	24
Пятый год обучения	29
2.3 Содержание учебной дисциплины	34
Первый раздел	34
Второй раздел	38
Третий раздел.....	42
Четвертый раздел.....	46
Пятый раздел.....	50
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	53
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	53
3.2. Информационное обеспечение программы УПО 08.01	54
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	55
4.1 Основные формы контроля	55
4.2 Фонд оценочных средств компетенций, текущего, итогового и промежуточного контроля для проведения аттестации по УПО 08.01 Тренаж классического танца ...	56
4.2.1 Оценочные средства умений и навыков	57
4.2.2 Оценочные средства компетенций	58
4.2.3 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования	59
4.2.4 Критерии оценивания компетенций	59
5. Методические рекомендации.....	61
5.1. Методические рекомендации для преподавателей.....	61
5.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов	62
6. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	64
Приложение №1 Рекомендуемые нормы соответствия роста и веса для учащихся и студентов специальности «Искусство балета» 52.02.01	64
Приложение №2 Требования к содержанию аттестационного урока	66

Рабочая программа УПО.10.02 «Тренаж классического танца» составлена в соответствии с действующим ФГОС по специальности 52.02.01 «Искусство балета», квалификации «Артист балета, преподаватель» (углубленная подготовка).

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УПО.10.02 ТРЕНАЖ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа **УПО.10.02 ТРЕНАЖ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА** является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированных с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.01 Искусство балета. Реализуется в целях создания условий для художественного образования и эстетического воспитания лиц, обладающих выдающимися творческими способностями в области искусств, в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования, обеспечивающим получение основного общего образования, среднего общего образования и среднего профессионального образования.

Область профессиональной деятельности выпускников: исполнительское творчество – хореографическое исполнительство в качестве артиста балета в театрах и на сценических площадках; хореографическое образование в детских школах искусств, детских хореографических школах, образовательных учреждениях дополнительного образования, общеобразовательных учреждениях.

1.2. Место УПО.10.02 в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

УПО.10.02 «Тренаж классического танца» является дисциплиной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Изучение УПО.10.02 на 1-5 годах обучения должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом ценностей исторической, общекультурной и составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

УПО.10.02 направлена на освоение следующих общекультурных компетенций (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

ОК 11. Использовать результаты освоения предметной области «Искусство» основной образовательной программы основного общего образования в профессиональной деятельности.

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

1.3. Цели и задачи УПО.10.02. Требования к результатам освоения

Цель дисциплины:

- развитие и улучшение двигательных навыков и координации,
- формирование гармонично развитого тела обучающегося.

Задачи дисциплины:

- развитие гибкости, пластичности и выносливости;
- освоение растяжек (stretching), разминочной и силовой гимнастики;
- освоение приемов релаксации и разогрева мышц;
- формирование осанки обучающегося;
- корректировка физических недостатков строения тела обучающегося;
- тренировка сердечнососудистой и дыхательной системы обучающегося;
- развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных;
- развитие психологических качеств личности обучающегося;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности;
- углубленное изучение и овладение основами методики исполнения элементов классического танца;
- грамотный, практический показ, демонстрация исполнительской подготовки;
- выработка способности к самосовершенствованию и саморазвитию;
- развитие навыков самостоятельного творческого мышления и применение знаний.

В результате прохождения дисциплины учащийся должен:

знать:

- названия изучаемых элементов тренажа классического танца;
- структуру и основные части урока по тренажу классического танца;
- последовательность изучаемых элементов хореографического тренажа, методику их исполнения.

уметь:

- методически грамотно исполнять элементы и комбинации базовой технической подготовки.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Занятия по УПО.10.02 «Тренаж классического танца» проводятся с I по V год обучения. Максимальная учебная нагрузка составляет 430 час. Из них все 348 часа проводятся в форме обязательных учебно-практических аудиторных занятий под руководством преподавателя во избежание травм и методических ошибок (требования ФГОС п.7.6), и 82 часа – в форме самостоятельной работы учащихся.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы

Класс	Период обучения (полугодие)	Максимальная нагрузка	Аудиторные занятия (мелкогрупповые) в часах	Самостоятельная работа в часах	Контрольный урок
1/5	I	38	30	8	
	II	60	40	20	В конце года
2/6	I	48	32	16	
	II	60	40	20	В конце года
3/7	I	48	32	16	
	II	60	40	20	В конце года
4/8	I	48	32	16	
	II	60	40	20	В конце года
5/9	I	48	32	16	
	II	54	36	18	В конце года
Всего часов:		524	354	170	

Виды учебной работы:

- аудиторные практические занятия;
- самостоятельная работа.

2.2. Тематическое планирование

УПО.10.02 «Тренаж классического танца» предусматривает раздельное обучение учащихся каждого пола на весь период обучения. Тематическое планирование осуществляется по программным периодам обучения (год обучения) и разделам урока.

Представленные темы разделов урока тренажа классического танца изложены по программному перечню движений по годам обучения. В

перечне движений программой не предусмотрен порядок их прохождения. Поэтому темы изложения учебного материала также не предполагают хронологической последовательности по степени возрастания технической сложности или порядка изучения тем соответствующего года обучения. В последовательности изучения движений преподаватель руководствуется уровнем технической готовности учащихся. Распределение учебного материала самостоятельно планируется преподавателем по периодам обучения отдельно для каждого класса (подгруппы) в соответствии с полным объёмом требований программы соответствующего года обучения.

Специфика тематического планирования заключается в том, что вместе с изучением новых программных тем идет постоянная работа с предшествующим пройденным учебным материалом. Поэтому при планировании необходимо учитывать и этот фактор.

Все темы разделов тренажа классического танца представляются только на контрольных этапах обучения. Такой раздел урока, как *adagio* на середине, не представлен в программе отдельными темами, поэтому на него тоже планируется отдельное время.

Поскольку дисциплина предусматривает отдельное обучение учащихся и студентов каждого пола на весь период обучения, так как отличается по своему исполнительскому стилю приемами и материалу программы, то и разделы урока мужского и женского класса имеют различия. Соответственно время планирования изучаемых тем разное по объёму и определяется преподавателем самостоятельно.

Отличия задач и строения мужского и женского тренажа классического танца:

- развитие силы, устойчивости, высоты прыжков в [мужском классе](#);
- развитие координации, танцевальности, выразительности в женском танце.

Разделы урока	Женский класс					Мужской класс				
	1/5	2/6	3/7	4/8	5/9	1/5	2/6	3/7	4/8	5/9
Упражнения для мышечно-связочного аппарата	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ЭКЗЕРСИС У СТАНКА	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
растяжки (stretching), упражнения для укрепления голеностопа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развитие силы, устойчивости, координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ADAGIO (как часть урока)	-	-	+	+	+	-	-	+	+	+
Упражнения на развитие прыжка и выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

ALLEGRO	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развитие устойчивости, укрепление мышц стопы и голеностопного сустава в пальцевой обуви	+	+	+	+		-	-	-	-	-
ЭКЗЕРСИС НА ПАЛЬЦАХ	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-
Упражнения на: развитие дыхательной системы; релаксацию.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Разделы урока для женского класса:

- ЭКЗЕРСИС У СТАНКА,
- ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА,
- ADAGIO как раздел урока:
- * 3-4 год обучения – введение большого adagio на середине;
- * 5 год обучения - введение сложной формы adagio с переменной музыкального темпа внутри комбинации;
- ALLEGRO,
- ЭКЗЕРСИС НА ПАЛЬЦАХ.

Разделы урока для мужского класса:

- ЭКЗЕРСИС У СТАНКА,
- ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА,
- ADAGIO как раздел урока:
- * 4 год обучения – введение большого adagio на середине;
- * 5 год обучения - введение сложной формы adagio с переменной темпа внутри комбинации;
- ALLEGRO.

Согласно требованиям программы, тематическое прохождение нового материала рекомендуется распределить так, чтобы осталось время для закрепления проработанной за год программы и подготовки контрольного урока.

Период обучения	1 год обучения (1/5 класс)	Объем часов	
		Женский класс	Мужской класс
I-II полугодие	Содержание тем учебного материала по разделам урока		
	ЭКЗЕРСИС У СТАНКА	13	13
	1. Постановка корпуса		
	2. Позиции ног – I, II, III, V, IV.		
	3. Позиции рук – подготовительное положение, 1, 2, 3.		
	4. Demi-pliés в I, II, V и IV позициях.		
	5. Grand pliés в I, II, V и IV позициях.		
	6. Battements tendus: а) с I позиции в сторону, вперед, назад;		

<p>б) с demi-pliés в I позиции в сторону, вперёд, назад; в) с V позиции в сторону, вперёд, назад; г) с demi-pliés в V позиции в сторону, вперёд, назад; д) с опусканием пятки во II позицию с I и V позиций; е) с demi-pliés во II позиции без перехода с опорной ноги с I и V позиций; ж) passé par terre (проведение ноги вперёд и назад через I позицию).</p>		
<p>7. Battements tendus jetés: а) с I и V позиций в сторону, вперёд, назад; б) с demi-pliés в I и V позициях в сторону, вперед, назад; в) ríqués в сторону, вперёд, назад;</p>		
8.1-еи 3-е port de bras.		
9. Demi-rond и rond de jambe par terre en dehors и en dedans (вначале объясняется понятие en dehors и en dedans).		
10. Préparation для rond de jambe par terre en dehors и en dedans.		
11. Rond de jambe par terre en dehors и en dedans на demi-pliés.		
12. Plié-soutenus вперед, в сторону, назад по I позиции на всей стопе, по V позиции на всей стопе и с подъёмом на полупальцы.		
13. Положение ноги sur le cou-de-pied спереди, сзади и обхватное.		
14. Battements fondus в сторону, вперед, назад носком в пол и на 45°.		
15. Battements soutenus вперед, в сторону, назад носком в пол и на 45°, на всей стопе и с подъёмом на полупальцы.		
16. Battements retirés sur le cou-de-pied и на 90°.		
17. Battements frappés в сторону, вперед, назад носком в пол и на 30°, на всей стопе, (на полупальцах – факультативно).		
18. Petits battement sur le cou-de-pied на всей стопе, (на полупальцах – факультативно).		
19. Battements doubles frappés в сторону, вперед, назад носком в пол и на 30° на всей стопе, (на полупальцах – факультативно).		
20. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans.		
21. Battements relevés lents на 45° и на 90° с I и V позиций в сторону, вперед, назад.		

22. Battements développés: а) вперед, в сторону, назад; б) passés со всех направлений.		
23. Grands battements jetés с I и V позиций вперед, в сторону, назад.		
24. Relevés на полупальцы в I, II и V позициях с вытянутых ног и с demi-pliés, (с работающей ногой в положении sur le cou-de-pied – факультативно).		
25. Перегибы корпуса назад и в сторону (лицом к станку).		
26. Pas de bourrée suivi на месте и с продвижением (лицом к станку).		-
27. Pas de bourrée с переменной ног (лицом к станку).		
28. Pas couré на всю стопу и на полупальцы, другая нога в положении sur le cou-de-pied.		
29. Полуоборот (demi-detourné) в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с demi-plié, и полный поворот (detourné).		
30. Préparation к pirouette sur le cou-de-pied с V позиции en dehors и en dedans.		
Работа с пройденным материалом (не менее 50% от общего количества часов)	7	7
ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА	14	14
1. Позиции ног – I, II, III, V, IV.		
2. Позиции рук – подготовительное положение, 1, 2, 3		
3. Demi-pliés в I, II позициях en face, в V, IV позициях en face и épaulement.		
4. Grand pliés в I и II позициях en face, в V позиции en face и épaulement.		
5. 1-е, 2-е, 3-е port de bras.		
6. Battements tendus:		
а) с I и V позиций во всех направлениях;		
б) с demi-plié в I и V позициях во всех направлениях;		
в) с опусканием пятки во II позицию с I и V позиций;		
г) с demi-plié во II позиции без перехода с опорной ноги и с переходом.		
д) в позах: croisée, effasée, I и III arabesque;		
е) passé par terre.		
7. Battements tendus jetés:		
а) с I и V позиций во всех направлениях;		

б) с demi-pliés в I и V позициях во всех направлениях;		
в) riqué во всех направлениях;		
8. Demi-rond и rond de jambe par terre en dehors и en dedans.		
9. Préparation для rond de jambe par terre en dehors и en dedans.		
10. Plié-soutenus во всех направлениях.		
11. Battements fondus носком в пол и на 45° во всех направлениях.		
12. Battements soutenus носком в пол и на 45° во всех направлениях.		
13. Battements frappés носком в пол и на 30° во всех направлениях.		
14. Petits battements sur le cou-de-pied.		
15. Battements doubles frappés носком в пол и на 30° во всех направлениях.		
16. Положение ераulement croisé и effacé.		
17. Позы: croisée, effacée, ecartée вперёд и назад; I, II и III arabesques.		
18. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans.		
19. Battements relevés lents во всех направлениях на 45° и на 90°.		
20. Battements développés во всех направлениях.		
21. Grands battements jetés с I и V позиций во всех направлениях.		
22. Relevés на полупальцы в I, II и V позициях с вытянутых ног и с demi-pliés.		
23. Pas debourrée suivi en face на месте, с продвижением во всех направлениях и en tournant.		
24. Pas de bourrée с переменой ног en face и с окончанием в ераulement.		
25. Pas courru вперёд и назад на полупальцах.		
26. Temps lié par terre.		
27. Полуповорот (demi-detourné) в V позиции с переменой ног и полный поворот (detourné).		
Работа с пройденным материалом (не менее 50% от общего количества часов)	7	7
ALLEGRO	10	18
1. Tempssauté по I, II и V позициям.		
2. Changement de pieds.		
3. Pas échappé во II позицию.		
4. Pas assemble с открыванием ноги в сторону, к концу		

	года вперед и назад en face.		
	5. Pas glissade в сторону, (к концу года вперед и назад en face– факультативно).		
	6. Pas balancé.		
	7. Sissonne fermée в сторону, (к концу года вперед и назад en face – факультативно).		
	8. Sissonne simple.		
	9. Pas jeté с открыванием ноги в сторону.		
	10. Pas de basque вперед (сценическая форма).		
	11. Pas польки.		
	12. Трамплинные прыжки.		
	Работа с пройденным материалом (не менее 50% от общего количества часов)	5	9
Изучение начинается со 2-й четверти I полугодия	ЭКЗЕРСИС НА ПАЛЬЦАХ	10	-
	1. Relevés по I, II и V позициям.		-
	2. Pas échappé во II позицию с I и V позиций.		-
	3. Pas assemblé soutenu en face с открыванием ноги в сторону, вперед и		-
	назад.		-
	4. Pas de bourrée спеременнойног en face и épaulement.		-
	5. Pas de bourrée suivi en face на месте, с продвижением во всех направлениях		-
	и en tournant.		-
	6. Pas couru вперед и назад.		-
	7. Pas glissade в сторону.		-
	Работа с пройденным материалом (не менее 50% от общего количества часов)	5	-
I-II полугодие	Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата,	2	2
I-II полугодие	Упражнения на растяжки (stretching)	2	2
I-II полугодие	Упражнения для укрепления голеностопа	2	2
I-II полугодие	Упражнения на развитие устойчивости,	2	2
I-II полугодие	Упражнения на развитие координации	2	4
I-II полугодие	Упражнения на развитие силы, выносливости	2	4
со 2-й четверти I полугодия	Упражнения на развитие устойчивости, укрепление мышц стопы и голеностопного сустава в пальцевой обуви	2	-
I-II	Упражнения на развитие дыхательной системы, релаксацию.	2	2

полугодие			
	Подготовка контрольного урока – не менее 10% от общего количества часов.	7	7
Итого:		70	

Период обучения	2 год обучения (2/6 класс)	Объем часов	
I-II полугодие	Содержание новых тем учебного материала по разделам урока	Женский класс	Мужской класс
	ЭКЗЕРСИС У СТАНКА	13	13
	1. Большие и маленькие позы: croisée, effacée, ecartée вперед и назад,		
	II arabesque носком в пол на вытянутой ноге и на demi-plié		
	(по мере усвоения позы вводятся в различные упражнения).		
	2. Battements tendus:		
	а) с demi-plié в IV позиции без перехода и с переходом с опорной ноги;		
	б) double (с двойным опусканием пятки во II позицию);		
	в) во всех маленьких и больших позах.		
	3. Battements tendus jetés:		
	а) в маленьких и больших позах;		
	в) balancoire en face.		
	4. Demi-rond de jambe и rond de jambe на 45° en dehors и en dedans навсейстопе, на demi-plié		
	и на полупальцах.		
	5. Battements fondus:		
	а) double на всей стопе и на полупальцах;		
	б) в маленьких позах;		
в) с plié-relevé en face и в маленьких позах.			
6. Battements soutenus на полупальцах en face и в маленьких позах.			
7. Battements frappés на полупальцах во всех направлениях en face и в позах.			
8. Battements doubles frappés на полупальцах во всех направлениях en face и в позах, и с окончанием в demi-plié.			

9. Petits battements sur le cou-de-pied на полупальцах с акцентом спереди и сзади.		
10. Flic вперед и назад на всей стопе и с подъемом на полупальцы.		
11. Pas tombé:		
а) на месте, другая нога в положении sur le cou-de-pied;		
б) с продвижением вперед и назад, другая нога в положении sur le cou-de-pied и линоском в пол.		
12. Pas couré на полупальцы, другая нога в положении sur le cou-de-pied или на 45°.		
13. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans на полупальцах.		
14. Petit temps relevé en dehors и en dedans на всей стопе и с окончанием на полупальцы.		
15. Battements relevés lents и battements développés:		
а) в позах croisée, effacée, écartée вперед и назад, attitude effacée и croisée, II arabesque на всей стопе и с подъемом на полупальцы.		
б) battements développés passé.		
16. Demi-rond de jambe и grand rond de jambe на 90° en dehors и en dedans на всей стопе en face.		
17. Grands battements jetés:		
а) в позах;		
б) pointés en face и в позах;		
в) passé par terre с окончанием на носок вперед и назад.		
18. Relevés на полупальцы:		
а) в IV позиции;		
б) с работающей ногой, поднятой на 45°.		
19. 1-е и 3-е port de bras с ногой, вытянутой на носок вперед, назад и в сторону, 3-е port de bras с demi-plié на опорной ноге.		
20. Поворот fouette en dehors и en dedans на ¼ и ½ круга с носком на полу, на вытянутой ноге и на demi-plié.		
21. Soutenu en tournant en dehors и en dedans, начиная носком в полна ½ поворота и полный поворот.		
22. Полуповороты на одной ноге en dehors и en		

dedans:		
а) с работающей ногой в положении sur le cou-de-pied;		
б) с подменной ноги на всей стопе и на полупальцах.		
23. Pirouette en dehors и en dedans с V позиции.		
Работа с пройденным материалом (не менее 50% от общего количества часов)	7	7
ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА	14	14
1. Большие и маленькие позы: croisée, effacée, ecartée вперёд и назад,		
I, II, III arabesque (по мере усвоения вводятся в различные упражнения).		
2. Grand plié в IV позиции epaulements croisé и effacé.		
3. Battements tendus:		
а) в маленьких и больших позах;		
б) с demi-plié в IV позиции без перехода с опорной нот и с переходом;		
в) double (с двойным опусканием пятки во II позицию).		
4. Battements tendus jetés:		
а) в маленьких и больших позах;		
б) piqués в позах;		
в) balancoire en face.		
5. Rond de jambe par terre en dehors и en dedans на demi-plié.		
6. Demi-rond de jambe и rond de jambe на 45° en dehors и en dedans на всей стопе.		
7. Battements fondus:		
а) в маленьких позах;		
б) с plié-relevé en face и в маленьких позах.		
в) double en face.		
8. Battements soutenus en face и в маленьких позах носком в пол и на 45°, на всей стопе и на полупальцах.		
9. Battements frappés в маленьких позах носком в пол и на 30°.		
10. Battements doubles frappés в маленьких позах носком в пол и на 30°.		
11. Petits battements sur le cou-de-pied навсейстопе, (на полупальцах – факультативно).		
12. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans.		

13. Petit temps relevé en dehors и en dedans навсейстопе.		
14. Flic вперед и назад на всей стопе.		
15. Pastombé на месте, другая нога в положении sur le cou-de-pied.		
16. Pas couré на всю стопу и на полупальцы, другая нога на 45°.		
17. Battements relevés lents и battements développés:		
а) во всех больших позах, кроме IV arabesque;		
б) passé en face и при переходе из позы в позу.		
18. Demi-rond de jambe и grand rond de jambe на 90° en dehors и en dedans, en face.		
19. Grands battements jetés:		
а) в больших позах;		
б) pointés en face и в позах.		
20. 4-е и 5-е port de bras.		
21. Tempslié par terre с перегибом корпуса.		
22. Поза IV arabesque носком в пол.		
23. Relevés на полупальцы:		
а) в IV позиции croisée и effacée;		
б) с работающей ногой в положении sur le cou-de-pied;		
в) с работающей ногой, поднятой на 45°.		
24. 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°.		
25. Preparation к pirouette en dehors и en dedans со II, IV, V позиций с окончанием в V и IV позиции.		
26. Pirouette en dehors и en dedans со II, IV, V позиций с окончанием в V и IV позиции.		
27. Pas jeté (riqué) на полупальцы, другая нога в положении sur le cou-de-pied во всех направлениях и позах.		
28. Soutenus en tournant en dehors и en dedans на ½ поворота и полный поворот, начиная носком в пол.		
29. Glissade en tournant en dehors и en dedans на ½ поворота		

и полный поворот с продвижением в сторону.		
30. Поворот fouetté en dehors и en dedans на ¼ круга en face		
и из позы в позу с носком на полу, на вытянутой ноге		
и на demi-plié.		
Работа с пройденным материалом (не менее 50% от общего количества часов)	7	7
ALLEGRO	10	18
1. Temps sauté по IV позиции.		
2. Grand changement de pieds.		
3. Petit changement de pieds.		
4. Changement de pieds en tournant на ½, ¼, ¼, поворота.		
5. Grandpasechappé на II и IV позиции, на croisée и effacée.		
6. Pasechappé на II и IV позиции с окончанием на одну ногу, другая нога в положении sur le cou-de-pied.		
7. Pas assemble en face ивпозах croisee и effacee.		
8. Double pas assemblé.		
9. Sissonne simple en face и в маленьких позах.		
10. Pas jeté en face ивпозах.		
11. Pas glissade во всех направлениях en face и в маленьких позах.		
12. Pas couré.		
13. Petit pas chassé во всех направлениях en face и в позах.		
14. Pas de chat.		
15. Sissonne fermée во всех направлениях en face и в позах.		
16. Sissonne ouverte par developpe на 45° en face ивпозах.		
17. Pas emboîté вперёд и назад sur le cou-de-pied, на 45° наместе, с продвижением и с поворотом вокруг себя		
18. Pas de basque вперёд и назад.		
19. Pas balancé во всех направлениях и en tournant a ¼ круга.		
20. Tempslevé в позах I и II arabesques (сценический issonne).		
21. Pas échappé battu.		
22. Tour en l'air (мужской класс).	-	
Работа с пройденным материалом (не менее 50% от	5	9

	общего количества часов)		
I-II полугодие	ЭКЗЕРСИС НА ПАЛЬЦАХ	10	-
	1. Relevé по IV позиции на croisée и effacée в маленьких и больших позах.		-
	2. Pas échappé:		-
	а) в IV позиции на croisée и effacée в позах;		
	б) по II и IV позиции с окончанием на одну ногу, другая		-
	в положении sur le cou-de-pied вперёд и назад.		-
	3. Pas assemblé soutenu в позах.		-
	4. Pas de bourrée:		-
	а) без перемены ног с продвижением из стороны в сторону с окончанием		-
	носком в пол и на 45°;		-
	б) ballotté на croisée и effacée носком в пол и на 45°.		
	5. Pas de bourrée suivi во всех направлениях в маленьких и больших позах.		-
	6. Pas couru вперёд и назад в маленьких и больших позах.		-
	7. Pas glissade с продвижением в маленьких и больших позах.		-
	8. Tempslié par terre.		-
	9. Pas glissade en tournant en dehors en dedans по ½ поворота с продвижением в сторону.		-
	10. Sissonne simple:		-
	а) en face и в позах;		-
	б) en tournant по ¼ поворота en dehors и en dedans.		-
	11. Sus-sous в маленьких и больших позах.		-
12. Pas jeté (piqué):		-	
а) на месте с открыванием ноги в сторону;		-	
б) с продвижением вперёд, в сторону и назад, другая нога в положении sur le cou-de-pied.		-	
13. Pas couré-ballonné с открыванием ноги в сторону.		-	
14. Полуоборот (demi-detourné)		-	
и полный поворот (detourné) в V позиции.		-	
15. Preparation к pirouette en dehors и en dedans с V и IV позиции			
и pirouette с V позиции, (с IV позиции – факультативно).		-	
	Работа с пройденным материалом (не менее 50% от общего количества часов)	5	-
I-II полугодие	Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата,	3	3
	Упражнения на растяжки (stretching)	3	3

	Упражнения для укрепления голеностопа	2	2
	Упражнения на развитие устойчивости	2	2
	Упражнения на развитие координации	2	4
	Упражнения на развитие силы, выносливости	2	4
	Упражнения на развитие устойчивости в пальцевой обуви	2	-
	Упражнения на: развитие дыхательной системы; релаксацию.	2	2
	Подготовка контрольного урока – не менее 10% от общего количества часов.	7	7
Итого:		72	

Период обучения	3 год обучения (3/7 класс)	Объем часов	
		Женский класс	Мужской класс
I-II полугодие	Содержание новых тем учебного материала по разделам урока		
	ЭКЗЕРСИС У СТАНКА	13	13
	1. Grands pliés с port de bras.		
	2. Battements tendus pour batterie.		
	3. Rond de jambe на 45° en dehors и en dedans, на полупальцах на demi-plié en face и из позы в позу.		
	4. Battements fondus:		
	а) с plié-relevé и demi-rond и rond de jambe на 45° en face и из позы в позу;		
	б) на 90° en face и в позах, на всей стопе и на полупальцах.		
	5. Battements soutenus на 90° во всех направлениях en face и в позах на всей стопе и на полупальцах.		
	6. Battements frappés с relevé на полупальцы.		
	7. Battements doubles frappés с relevé на полупальцы.		
	8. Flic-flac en face на всей стопе, с окончанием на полупальцы		
	и en tournant по ½ поворота, (полный поворот - факультативно).		
	9. Pas tombé с продвижением, другая нога на 45°.		
	10. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans с окончанием в demi-plié.		
	11. Battements relevés lents и battements développés en face и в позах:		
	а) с подъёмом на полупальцы и на полупальцах;		
б) на demi-plié;			
в) с demi-plié и переходом с ноги на ногу.			

12. Demi-rond de jambe и grand rond de jambe на 90° en dehors и en dedans на полупальцах и на demi-plié.		
13. Grands battements jetés passe par terre с окончанием на носок вперед или назад.		
14. 3-е port de bras с ногой, вытянутой на носок назад на plié (с растяжкой) без перехода с опорной ноги и с переходом.		
15. Soutenu en tournant en dehors и en dedans начиная на 45° со всех направлений.		
16. Полуповороты на одной ноге en dehors и en dedans (работающая нога в положении sur le cou-de-pied) и при en arabes.		
17. Pirouette с V позиции en dehors и en dedans. (1½ pirouette - факультативно).		
Работа с пройденным материалом (не менее 50% от общего количества часов)	7	7
ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА	13	13
1. Grands pliés с port de bras.		
2. Battements tendus en tournant en dehors и en dedans по 1/8 и 1/4 круга, (по 1/2 круга - факультативно).		
3. Battements tendus jetés en tournant en dehors и en dedans по 1/8 круга, (по 1/4 - факультативно).		
4. Rond de jambe par terre en tournant en dehors и en dedans по 1/8 круга, (по 1/4 - факультативно).		
5. Demi-rond de jambe и rond de jambe на 45° en dehors и en dedans, на полупальцах и на demi-plié en face.		
6. 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° en face и в позах на всей стопе.		
7. Battements soutenus:		
а) на 45° в маленьких позах на полупальцах;		
б) на 90° en face и в позах, на всей стопе и на полупальцах.		
8. Battements frappés на полупальцах и с relevé на полупальцы.		
9. Battements doubles frappés:		

	а) на полупальцах;		
	б) с relevé на полупальцы;		
	в) с окончанием в demi-plié en face и в позы.		
	10. Petit battement sur le cou-de-peid на полупальцах.		
	11. Flic-flac en face на всей стопе и с окончанием на полупальцы.		
	12. Pas tombé с продвижением, и с окончанием sur le cou-de-peid, носком в пол, и на 45°.		
	13. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans на полупальцах, ис окончанием в demi-plié.		
	14. Petit temps relevé en dehors и en dedans с окончанием на полупальцы.		
	15. Battements relevés lents и battements développés:		
	а) в IV arabesque на всей стопе;		
	б) en face и в позах (кроме IV arabesque и ecartée) с подъёмом на полупальцы, и на demi-plié;		
	в) с demi-plié и переходом с ноги на ногу en face и в позах.		
	16. Grand rond de jambe développé en dehors и en dedans, en face и из позы в позу на всей стопе.		
	17. Temps lié на 90° с переходом на всю стопу.		
	18. Grands battements jetés passé par terre с окончанием на носок вперёд и назад en face и в позы.		
	19. 3-е port de bras с ногой, вытянутой на носок назад на plié (с растяжкой) без перехода с опорной ноги и с переходом.		
	20. 6-е port de bras.		
	21. Pas de bourrée dessus-dessous en face.		
	22. Pas de bourrée en tournant:		
	а) ballotté по ¼ поворота;		
	б) с переменной ног en dehors и en dedans.		
	23. Pas jeté fondu с продвижением вперёд и назад.		
	24. Soutenu en tournant en dehors и en dedans, начиная носком в позу на 45° со всех направлений.		
	25. Pas glissade en tournant по диагонали (2-4).		
	26. Поворот fouetté en dehors и en dedans на ½ круга en face и из позы в позу с носком на полу, на вытянутой ноге и на demi-plié.		
	27. Pirouette en dehors и en dedans с V, IV, и II позиций, с окончанием в V, IV позиции, (2 pirouettes - факультативно).		

	Работа с пройденным материалом (не менее 50% от общего количества часов)	7	7
	ADAGIO (большое, факультативно)		
	ALLEGRO	10	18
	1. Temps sauté с продвижением вперед, в сторону и назад.		
	2. Changements de pieds с продвижением вперед, в сторону и назад.		
	3. Pas écharré на II и IV позиции en tournant по ¼ и ½ поворота.		
	4. Pas assemblé с продвижением en face и в позах.		
	5. Sissonne simple en tournant en dehors и en dedans по ¼ и ½ поворота.		
	6. Pas jeté с продвижением во всех направлениях, с ногой в положении		
	sur le cou-de-peid ина 45°.		
	7. Pas de chat (с броскомногназад).		
	8. Temps levé сногойвположении sur le cou-de-peid.		
	9. Sissonne ouverte на 45° в маленьких позах.		
	10. Sissonne tombé во всех направлениях en face и в позах.		
	11. Temps lié sauté.		
	12. Pas ballonné во всех направлениях en face и в позах, на месте и		
	с продвижением.		
	13. Entrechat-quatre.		
	14. Royale.		
	15. Pas assemblé battu (факультативно).	-	-
	16. Tour en l'air (мужскойкласс).	-	-
	Работа с пройденным материалом (не менее 50% от общего количества часов)	5	9
I-II полугодие	ЭКЗЕРСИС НА ПАЛЬЦАХ	10	-
	1. Pas écharré en tournant на II и IV позиции по ¼ и ½ поворота.		-
	2. Pas assemblé soutenu en tournant en dehors и en dedans по ½ поворота		-
	иполномуповороту.		-
	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 endehors и endedansпо ½ поворота		-	

	и полному повороту;		-
	б) по диагонали (2-4).		-
	6. Sissonne simple en tournant по ½ поворота.		-
	7. Sissonne ouverte pardéveloppé на 45° во всех направлениях и позах.		-
	8. Pas tombé из позы в позу на 45°.		-
	9. Relevés на одной ноге, другая в положении sur le cou-de-peid и на 45° (2-4).		-
	10. Pas ballonné во всех направлениях и в маленьких позах (2-4).		-
	11. Pas jeté (piqué) в позы на 45° и с окончанием в demi-plié.		-
	12. Pas jeté fondu по диагонали вперед и назад.		-
	13. Pirouette sur le cou-de-peid en dehors и en dedans с V и IV позиций.		-
	14. Soutenu en tournant en dehors и en dedans, начиная из положения носком в пол.		-
	15. Pas польки во всех направлениях.		-
	16. Tempssauté по V позиции на месте и с продвижением.		-
	17. Changement de pied en face и en tournant		-
	Работа с пройденным материалом (не менее 50% от общего количества часов)	5	-
I-II полугодие	Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата,	3	3
	Упражнения на растяжки (stretching)	3	3
	Упражнения для укрепления голеностопа	2	2
	Упражнения на развитие устойчивости	2	2
	Упражнения на развитие координации	2	4
	Упражнения на развитие силы, выносливости	2	4
	Упражнения на развитие устойчивости в пальцевой обуви	2	-
	Упражнения на: развитие дыхательной системы; релаксацию.	2	2
	Подготовка контрольного урока – не менее 10% от общего количества часов.	7	7
Итого:		72	

Период обучения	4 год обучения (4/8 класс)	Объем часов	
I-II полугодие	Содержание новых тем учебного материала по разделам урока	Женский класс	Мужской класс
	ЭКЗЕРСИС У СТАНКА	15	13
	1. Battements tendus jetés cdégagé и enveloppé на 45°.		

2. Battements doubles frappés с поворотом на $\frac{1}{4}$ и $\frac{1}{2}$ круга.		
3. Battements battus sur le cou-de-peid вперёдиназад épaulement.		
4. Flic-flac en tournant en dehors и en dedans, en face и из позы в позу с окончанием на 45° .		
5. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans с relevé и plié-relevé на полупальцы.		
6. Battements relevés lents и battements développés:		
а) с plié-relevé en face и в позах;		
б) с plié-relevé demi-rond de jambe en face и из позы в позу.		
7. Battements développés ballottés.		
8. Demi-rond de jambe и grand rond de jambe développé из позы в позу.		
9. Grand rond de jambe jeté en dehors и en dedans.		
10. Battements développés tombés с окончанием на 90° en face.		
11. Grands battements jetés:		
а) на полупальцах и с подъемом на полупальцы;		
б) grands battements jetés développés («мягкие» battements) на всей стопе и на полупальцах;		
в) grands battements jeté enveloppé.		
12. Полуповорот en dehors и en dedans из позы в позу через passé на 45° и 90° на полупальцах и с plié-relevé.		
13. Поворот fouetté en dehors и en dedans на $\frac{1}{4}$ и $\frac{1}{2}$ круга с ногой, поднятой вперед или назад:		
а) на 45° на полупальцах и с plié-relevé;		
б) на 90° на всей стопе.		
14. Grand rond de jambe на 90° en dehors и en dedans на demi-plié.		
15. Soutenu en tournant en dehors и en dedans, начиная со всех направлений на 90° и больших поз.		
16. Pirouette en dehors и en dedans, начиная с ногой в положении sur le cou-de-peid.		
17. Pirouette en dehors и en dedans, начиная с открытой ноги во всех направлениях на 45° .		
18. Pirouette en dehors и en dedans с temps relevé.		
19. Tour tire-bouchon en dehors и en dedans с V позиции.		
20. Port de bras ногой, поднятой вперед или назад на		

90° на всей стопе.		
21. Adagio на пальцах		-
22. Grands battements на пальцах		-
Работа с пройденным материалом (не менее 50% от общего количества часов)	8	7
ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА	12	12
1. Battements tendus en tournant en dehors и en dedans по ½ круга;		
2. Battements tendus jetés		
а) en tournant, en dehors и en dedans по ⅛, ¼ и ½ круга,		
б) cdégagé и enveloppé на 45°		
3. Rond de jambe par terre en tournant, en dehors и en dedans по ⅛, ¼ и ½ круга.		
4. Rond de jambe на 45° с plié-relevé.		
5. Battements fondus на 90° в больших позах.		
6: Petits pas jetés en tournant по ½ поворота с продвижением в сторону.		
7. Battements doubles frappés с plié-relevé.		
8. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans с окончанием в demi-plié и с plié-relevé.		
9. Battements relevés lents и battements développés en face и в позах, на полупальцах и с plié-relevé, (в IV arabesque и ecartée сподъёмом на полупальцы и в demi-plié).		
10. Demi-rond de jambe développé en face и из позы в позу на полупальцах, на demi-plié и с plié-relevé.		
11. Battements développés tombés с окончанием носком в пол и на 90°.		
12. Temps lié на 90° с переходом на полупальцы.		
13. Tour lent en dehors и en dedans:		
а) во всех больших позах;		
б) из позы в позу через passé на 90°;		
в) на demi-plié.		
14. Grand battements jetés:		
а) в позу IV arabesque;		
б) développés («мягкие» battements) en face и в позах.		
15. Pas de bourrée dessus-dessous en tournant en dehors и en dedans.		
16. Soutenu en tournant en dehors и en dedans, начиная со всех направлений на 90° и больших поз.		
17. Поворот fouetté en dehors и en dedans на ¼ и ½		

круга с ногой,		
поднятой вперёд или назад на 45° на полупальцах и с plié-relevé.		
18. Preparation к tours вбольшихпозах en dehors и en dedans с IV и II позиций.		
19. Tours chaîne(4-8).		
20. Pirouettes en dehors с V позиции по одному подряд (4-8).		
21. Flic-flac на всей стопе en face с окончанием на полупальцы en face		
и в позы на 45°.		
22. Tour tire-bouchon en dehors и en dedans, (2 tours - факультативно).		
23. Pas glissade en tournant по диагонали (8).		
Работа с пройденным материалом (не менее 50% от общего количества часов)	6	6
ADAGIO большоеadagio	4	4
ALLEGRO	8	16
1. Pas échappé battu с усложнённой заноской.		
2. Pas échappé battu с окончанием на одну ногу.		
3. Pas assemblé battu.		
4. Pasassemblé с продвижением с приёмов pasglissade и coupe- шаг.		
5. Entrechat - trios.		
6. Entrechat- cinq.		
7. Pasbrisé вперёд и назад.		
8. Temps levé с ногой, поднятой на45° во всех направлениях и позах.		
9. Pas jeté с продвижением с ногой, поднятой на 45° во всех направлениях и позах, с приёмов pasglissade, rascouré, couré - шаг.		
10. Sissonne ouverte на 45° в маленьких позах с продвижением.		
11. Grand sissonne ouverte во всех позах (без продвижения).		
12. Sissonne simple en tournant, en dehors и en dedans по ½ иполномуповороту.		
13. Pas emboîté en tournant по ½ по ворота на месте и с продвижением.		
14. Grand pas emboîté.		
15. Rond de jambe en l'air sauté сразличныхприёмов.		
16. Grandpaschassé.		

	17. Pasjeté fermé во всех направлениях и позах.		
	18. Toursen 1'air (2 tours, мужской класс-факультативно).		
	19. Toursen 1'air по одному подряд 2 раза (мужской класс).	-	
	20. Tempsglissés (скользящее продвижение вперед и назад на demi-plié) в позах I, II, III arabesques.		
	Работа с пройденным материалом (не менее 50% от общего количества часов)	4	8
I-II полугодие	ЭКЗЕРСИС НА ПАЛЬЦАХ	8	-
	1. Pas échappé en tournant на II и IV позиции по ½ поворота.		-
	2. Pas de bourré en tournant en dehors и en dedans:		-
	а) с переменной ног;		-
	б) dessus-dessous.		-
	3. Sissonne simple en tournant по ½ поворота.		-
	4. Pasglissade en tournant с продвижением по диагонали (6-8).		-
	5. Soutenu en tournant en dehors и en dedans, начиная из позы на 45°.		-
	6. Pas tombé из позы в позу на 45°.		-
	7. Grand sissonne ouverte во всех направлениях и позах без продвижения.		-
	8. Pas jeté в большие позы.		-
	9. Relevés на одной ноге в позах (без продвижения), другая нога на 45° (4-8) и 90° (2-4).		-
	10. Relevés en tournant на одной ноге по ¼ и ½ поворота, другая нога в положении surlecou-de-pied.		-
	11. Pas ballonné во всех направлениях и позах с продвижением.		-
	12. Pirouettes en dehors и en dedans с IV позиции (1,2 pirouettes).		-
	13. Pirouettes en dehors с V позиции по одному подряд (4-6).		-
14. Tours chaîne.			
15. Changement de pied с продвижением во всех направлениях и entourant.		-	
16. Pas chassé.		-	
	Работа с пройденным материалом (не менее 50% от общего количества часов)	4	-
I-II полугодие	Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата,	3	3
	Упражнения на растяжки (stretching)	3	3

	Упражнения для укрепления голеностопа	2	2
	Упражнения на развитие устойчивости	2	2
	Упражнения на развитие координации	2	4
	Упражнения на развитие силы, выносливости	2	4
	Упражнения на развитие устойчивости в пальцевой обуви	2	-
	Упражнения на развитие дыхательной системы; релаксацию.	2	2
	Подготовка контрольных уроков – не менее 10% от общего количества часов.	7	7
Итого:		72	

Период обучения	5 год обучения (5/9 класс)	Объем часов	
		Женский класс	Мужской класс
I-II полугодие	Содержание новых тем учебного материала по разделам урока		
	ЭКЗЕРСИС У СТАНКА	13	11
	1. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans:		
	а) double на всей стопе, на полупальцах и с окончанием в demi-plié;		
	б) на 90° на всей стопе (1-2 ronds).		
	2. Flic-flac en tournant en dehors и en dedans из позы в позу на 45° и 90°.		
	3. Grand temps relevé en dehors и en dedans.		
	4. Battements développés:		
	а) tombé с окончанием в позы на 90°;		
	б) с коротким balancé.		
	5. Grand battements jetés:		
	а) на полупальцах;		
	б) balancé (вперёд и назад);		
	в) через passé на 90°.		
6. Половина tour en dehors и en dedans plié-relevé, с ногой вытянутой вперёд или назад на 45° и 90°.			
7. Поворот fouetté en dehors и en dedans на ½ круга с ногой, поднятой вперёд или назад на 90° на полупальцах			
и с plié-relevé.			
8. 2 pirouettes en dehors и en dedans с temps relevé .			
9. Pirouette (различные виды) en dehors и en dedans с окончанием во все направления на 45° en face.			
10. Tour tire-bouchon en dehors и en dedans из положения ноги, открытой на 90°.			
11. Tour fouetté на 45° en dehors и en dedans.			
12. Battements fondus на пальцах		-	

13. Adagio на пальцах		-
14. Grands battements на пальцах		-
Работа с пройденным материалом (не менее 50% от общего количества часов)	7	6
ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА	11	11
1. Battements fondus en tournant en dehors и en dedans по ¼ круга.		
2. Battements frappés и battements doubles frappés en tournant en dehors и en dedans по ⅛ и ¼ круга носком в пол, на 30° - на полупальцах.		
3. Battements battus sur le cou-de-peid вперёд и назад épaulement.		
4. Flic-flac en tournant en dehors и en dedans с окончанием на 45°, в V и IV позиции.		
5. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans:		
а) double на полупальцах и с окончанием в demi-plié;		
б) en tournant en dehors и en dedans по ⅛ и ¼ круга на всей стопе и через relevé;		
в) на 90° на всей стопе (1-2 ronds).		
6. Battements relevés lent и battements développés в позах IV arabesque и écartée на полупальцах и plié-relevé.		
7. Battements développés:		
а) tombé en face и в позах с окончанием на 90°;		
б) ballottés.		
8. Grand rond de jambe développés en dehors и en dedans en face и из позы в позу на полупальцах, на demi-plié с plié-relevé.		
9. Tour lent en dehors и en dedans:		
а) в позах IV arabesque и écartée;		
б) из позы в позу (с работой корпуса).		
10. Grands temps relevé en dehors и en dedans.		
11. Grands battements jetés с passé на 90°.		
12. Grand port de bras — preparation к tours в больших позах.		
13. Grand fouetté en face с coupe-шага, оканчивая в attitude effacée, I и II arabesques.		
14. Battements divisés en quarts (четвертные battements).		
15. Temps lié par terre с pirouette en dehors и en dedans.		
16. Повороты en dehors и en dedans из позы в позу через passé на 45° и 90° с plié-relevé.		
17. Pirouettes en dehors и en dedans с V, II и IV позиций		

с окончанием в позы носком в пол (2 pirouettes).		
18. Pirouettes en dehors и en dedans с temps sauté по V позиции и pas échappé II и IV позиций (1-2 pirouettes).		
19. Pirouettes en dehors с ногой в положении sur le coude-реид и в позе attitude 45° вперёд (4-8).		
20. Pirouette и tour tire-bouchon en dehors и en dedans с grand plié по I и V позициям.		
21. Tour tire-bouchon en dehors и en dedans всех позиций (2 tours).		
22. Pirouettes en dehors и en dedans с pas tombé.		
23. Tours fouettés (8-16).		
24. Tours в больших позах:		
а) со II позиции en dehors и en dedans à la seconde		
б) с IV позиции en dedans à la seconde, I и II arabesques, attitude effacée, croisée вперёд;		
в) с IV позиции en dehors III arabesque, attitude croisée.		
25. Pirouettes en dehors с dégagé по диагонали (4-8).		
26. Pirouettes en dedans с coupe-шага по диагонали (pirouettes-piqué), (4-8).		
27. Tour chaînes (8-16).		
Работа с пройденным материалом (не менее 50% от общего количества часов)	6	6
ADAGIO сложная форма adagio с переменной музыкального темпа внутри комбинации	4	4
ALLEGRO	8	19
1. Entrechat-quatre с продвижением.		
2. Royale с продвижением.		
3. Pas assemblé:		
а) en tournant по ¼ поворота;		
б) double pas assemblé battu.		
4. Pas jeté battu.		
5. Pas ballotté носком в пол и на 45°.		
6. Pas failli вперёд и назад.		
7. Sissonne fondue.		
8. Grande sissonne ouverte во всех направлениях и позах с продвижением.		
9. Sissonne ouverte par développé en tournant en dehors и en dedans на ½ и		
полный поворот с окончанием в сторону на 45°.		
10. Grande sissonne tombé во всех направлениях и позах.		

	11. Grand temps lié saute вперёдиназад.		
	12. Pas ballonné battu в сторону, без продвижения и с продвижением.		
	13. Double rond de jambe en 1'air sauté en dehors и en dedans.		
	14. Grandpasassemblé в сторону и вперёд с приёмов: с V позиции,		
	coupe-шага, pas glissade, sissonne tombé, développé-tombée вперёд.		
	15. Temps levé в позах на 90° .		
	16. Grand pas jeté вперёдв позах: attitude croisée, I, II, III arabesques,		
	attitude effacée с coupe-шага и pas glissade.		
	17. Grand pas de chat.		
	18. Pascabriole на 45° вперёд и назад с приёмов: coupe-шаг, pas glissade,		
	sissonne tombée, sissonne ouverte (мужской класс; женский класс- факультативно).		
	19. Pas emboîtés en tournant с продвижением в сторону и по диагонали(4-8).		
	20. Tours en 1'air по одному подряд (2,3 мужской класс).	-	
	21. Tours en 1'air (2 tours - мужской класс).	-	
	Работа с пройденным материалом (не менее 50% от общего количества часов)	4	10
I-II полугодие	ЭКЗЕРСИС НА ПАЛЬЦАХ	9	-
	1. Petit pas jeté en tournant по ½ поворота с продвижением в сторону.		-
	2. Sissonne ouverte на 45° en tournant en dehors и en dedans на ¼ и ½ поворота.		-
	3. Grande sissonne ouverte во всех направлениях и позах с продвижением.		-
	4. Pas tombé из позы в позу на 90°.		-
	5. Rond de jambe en 1'air и double rond de jambe en 1'air en dehors и en dedans.		-
	6. Повороты fouetté en dehors и en dedans на ¼ круга позы в позу с ногой, поднятой на 45° и 90°.		-
	7. Grand fouetté с coupe-шага, с окончанием в позы attitude effacée, I и II arabesques.		-
	8. Relevés на одной ноге в позах на 45° и 90° с продвижением вперёд (4-6)		-
	и en tournant на ¼ и ½ поворота.		-
9. Soutenu en tournant en dehors и en dedans, начиная из позы на 90°.		-	

	10. Pas glissade en tournant с продвижением по диагонали (8-16).		-
	11. Pirouettes en dehors и en dedans с V и IV позиций (2 pirouettes).		-
	12. Pirouettes en dehors с V позиции по одному подряд (8-16).		-
	13. Pirouettes en dehors и en dedans спиёма pas tombé (1,2 pirouettes).		-
	14. Pirouettes en dehors и en dedans сногойвположении sur le cou-de-peid (4-8)		-
	и в позе attitude вперед (2-6).		-
	15. Pirouettes en dehors с dégagé по диагонали (8-16).		-
	16. Pirouettes en dedans с coupé-шага (pirouette-piqué) подиагонали (8-16).		-
	17. Tours fouettés (6-8).		-
	18. Tours chaînes.		-
	19. Pasemboîté-piqué entournant с продвижением в сторону enface (4-6).		-
	20. Pasemboîté-sauté на месте и с продвижением (разные виды, 4-8).		-
	Работа с пройденным материалом (не менее 50% от общего количества часов)	5	-
I-II полугодие	Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата,	2	3
	Упражнения на растяжки (stretching)	2	3
	Упражнения для укрепления голеностопа	2	2
	Упражнения на развитие устойчивости	2	2
	Упражнения на развитие координации	2	2
	Упражнения на развитие силы, выносливости	2	2
	Упражнения на развитие устойчивости в пальцевой обуви	2	-
	Упражнения на: развитие дыхательной системы; релаксацию.	2	2
	Подготовка контрольных уроков – не менее 10% от общего количества часов.	7	7
Итого:		68	

2.3. Содержание УПО.10.02 Тренаж классического танца

Упражнения тренажа на развитие и улучшение двигательных навыков и координации изучаются с двух ног. Программные движения изучаются в чистом виде en dehors et en dedans, вперед и назад с двух ног. На контрольном уроке программа показывается в незакомбинированном виде. Комбинации и упражнения начинаются из аккуратной позиции с подтянутым корпусом и головой, повернутой в заданном направлении. Заканчивать комбинацию следует в точную позицию с подтянутым корпусом, не сходить с позиции до разрешения педагога.

ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи первого года обучения: постановка корпуса, ног, рук, головы в экзерсисе у палки и на середине зала; начальное освоение прыжков, постановка ног на пальцах; развитие элементарных навыков координации движений.

Экзерсис у палки:

На первом этапе обучения для правильности выполнения упражнения изучаются лицом к палке. По мере освоения движений изучение продолжается, держась одной рукой за палку. Для выработки более правильных навыков использования выворотности ряд упражнений первоначально изучаются в сторону, затем вперед и назад. По мере освоения движения могут исполняться разными ногами по всем направлениям с разной вариативностью.

Постановка корпуса

Позиции ног: I позиция; II позиция; III позиция; IV позиция (как наиболее трудная, изучается последней); V позиция. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Для более правильного закрепления положений ног их сохраняют в позициях на протяжении 4 тактов 4/4 или 16 тактов 3/4.

Позиции рук: подготовительное положение; I позиция; II позиция (как наиболее трудная, изучается последней); III позиция. Позиции рук вначале изучаются на середине зала, положение ног в I позиции, без точного соблюдения выворотности.

1. Demi-plié в I, II, V и IV позициях. Музыкальный размер: 4/4. Вначале каждое demi-plié исполняется на два такта 4/4, по усвоении – на один такт.

2. Battements tendus из I позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

3. Battements tendus с demi-plié в I позиции в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

4. Passé par terre изучается через I позицию с остановкой вытянутым носком на полу вперед и назад.

5. Demi-rond de jambe par terre. Движение, предшествующее изучению rond de jambe par terre. Музыкальный размер: 4/4.

6. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans (вначале объясняется понятие en dehors et en dedans). Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

7. Battements tendus из V позиции в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

8. Battements tendus с demi-plié в V позицию в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

9. Положение ноги **sur le cou-de-pied** впереди (основное и условное), и сзади. Изучается из положения ноги, вытянутой на II позицию носком в пол, затем с V позиции.

- 10. Battements tendus déagagé ienveloppé** по V позиции.
- 11. Battements tendus jeté** из I и V позиций в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4.
- 12. Battements tendus jeté с demi-plié** в I и V позиции в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4.
- 13. Battements tendus pour le pied** с I и V позиций:
а) с опусканием пятки на II позицию;
б) с опусканием пятки на II позицию в demi-plié (II полугодие).
Музыкальный размер: 4/4.
- 14. Relevé lent на 45°** в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4. Изучается на два такта 4/4.
- 15. Battements tendus jetés piqués.** Музыкальный размер: 4/4. Исполняется на 1/4.
- 16. Battements tendus jeté** с сокращением (flex) стопы работающей ноги на высоте 25° в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт, равномерно.
- 17. Battements tendus jetés с déagagé и enveloppé** по V позиции.
- 18. Battements frappés** в сторону, вперед и назад. Вначале изучается, открывая работающую ногу носком в пол. Во втором полугодии – на 45°. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. (Вначале изучается на один такт 4/4, по усвоении – на один такт 2/4.)
- 19. Petits battements sur le cou-de-pied** (перенос стопы равномерный). Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.
- 20. Battements doubles frappés** в сторону, вперед и назад. Вначале изучается, открывая работающую ногу носком в пол. Во втором полугодии – на 45°. Музыкальный размер: 4/4.
- 21. Battements fondus** в сторону, вперед и назад. Изучается, открывая работающую ногу на 45°. Музыкальный размер: 4/4.
- 22. Relevé** на полупальцах по I, II и V позициям. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. (Исполняется на два такта 4/4, на один такт 4/4, на один такт 2/4.)
- 23. Grand plié** по I, II и V позициям. Музыкальный размер: 4/4. Исполняется на два такта 4/4 и один такт 4/4 в конце года.
- 24. Battements soutenus** в сторону, вперед и назад. Вначале изучается на целой стопе, во втором полугодии с relevé на полупальцы в V позиции. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.
- 25. Préparation к rond de jambe par terre en dehors et en dedans.** Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4, затем на 2/4.
- 26. Battements relevé lent** на 90° из I и V позиций в сторону, вперед и назад. В сторону и назад первоначально изучается лицом к палке, вперед держась за палку одной рукой. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4.
- 27. Grands battements jeté** из I и V позиций в сторону, вперед и назад. В сторону и назад первоначально изучается лицом к палке. Вперед – держась за

палку одной рукой. Музыкальный размер: 2/4. Вначале исполняется на один такт 2/4, позднее каждое движение исполняется на 1/4 и 1/4, стоять в позиции.

28. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans. (Изучение начинается со сгибания и разгибания ноги в колене.) Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Вначале исполняется на один такт 4/4, позднее на один такт 2/4.

29. Battement retiré (движение, предшествующее изучению battements developpé). Музыкальный размер: 4/4.

30. Battements developpé в сторону, вперед и назад. В сторону и назад первоначально изучается лицом к станку, вперед – держась одной рукой за палку. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4.

31. Battement developpé passé. Изучается во втором полугодии.

32. Rond de jambe par terre на plié en dehors et en dedans как заключение rond de jambe par terre. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4.

33. Port de bras:

а) первое и третье сочетаются с различными упражнениями.

б) третье **port de bras** исполняется как заключение к rond de jambe par terre.

Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4.

34. Tombée и coupé на всю стопу и на полупальцы (используется в комбинации с **pas de bourrée**).

35. Pas de bourrée с переменной ногой **en dehors et en dedans** (изучается лицом к палке). Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движение изучается на один такт 4/4, позднее – на один такт 3/4.

36. Pas de bourrée suivi на полупальцах в V позицию. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движение исполняется на каждую 1/8.

37. Перегибы корпуса назад и в сторону лицом к палке в I и V позициях. Исполняются в конце экзерсиса. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Исполняется на два такта 4/4 или восемь тактов 3/4.

38. Полуповороты в V позицию с переменной ног на полупальцах:

а) **demi-plié** в V позиции, **relevé** на полупальцы, 1/2 поворота и закончить в demi-plié;

б) **demi-plié** в V позицию, **relevé** на полупальцы, 1/2 поворота и закончить в V позицию на вытянутых ногах.

Музыкальный размер: 4/4. Поворот исполняется на один такт.

Экзерсис на середине зала

Упражнения те же, что у палки с добавлением **epaulement**.

1. Epaulement croisé et effacé в V и IV позициях. Вначале объясняется понятие «epaulement».

2. Port de bras первое, второе и третье. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движение изучается на два такта 4/4 или на восемь тактов 3/4.

3. Основные позы классического танца:

а) croisée,

б) effacée,

в) *écarté*

Изучаются вперед и назад с руками в больших и маленьких позах. Работаящая нога вытянута носком в пол.

4. 1-й, 2-й и 3-й arabesques. Работаящая нога вытянута носком в пол.

5. Temps lié par terre. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движение изучается на два такта 4/4 или на восемь тактов 3/4.

6. Relevé на полупальцах по I, II и V позициям на вытянутых ногах и с окончанием в *demi-plié*.

7. Pas de bourrée попеременно *dehors et en dedans* с окончанием *en dehors*. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4.

8. Повороты на полупальцах вокруг себя на одном месте по V позиции (2-4 поворота). Музыкальный размер: 2/4 и 3/4 (каждое движение на 1/8 музыкальную долю).

Allegro

Прыжки первоначально изучаются лицом к палке. Как только освоена элементарная правильность исполнения, изучение переносится на середину зала.

1. Temps levé по I, II и V позициям. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт 4/4.

2. Changement de pied. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт 4/4.

3. Échappé. Музыкальный размер: 4/4. Вначале изучается с остановкой на II позиции на два такта 4/4, затем – на один такт.

4. Assemblé в сторону. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.

5. Jeté в сторону. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.

6. Sissonne simple. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.

7. Pas balancé. Музыкальный размер: 3/4. Каждое *balancé* исполняется на один такт 3/4 (изучается в первом полугодии).

8. Pas de basque (сценическая форма). Музыкальный размер: 3/4. Каждый *pas de basque* исполняется на один такт 3/4 (изучается в первом полугодии).

9. Pas польки. Музыкальный размер: 2/4. Каждое *pas* исполняется на один такт 2/4.

10. Petit pas chassé вперед на *effacé* с окончанием в V позицию в *croisée* (2-4).

11. Трамплинные прыжки по I позиции Музыкальный размер: 2/4. Исполняется восьмыми долями такта и подряд на 1/4.

Экзерсис на пальцах (изучается во второй четверти).

Первоначально движения изучаются лицом к палке, по мере усвоения переносятся на середину зала.

1. Pas relevé по I, II и V позициям. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт 4/4.

2. **Pas échappé** с I и V позиции с окончанием на II позицию. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт 4/4.
3. **Pas assemblé soutenu**. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт 4/4, затем – на 2/4.
4. **Tombée** и **coupé** для применения в комбинации с pas de bourrée.
5. **Pas de bourrée** с переменной ног. Музыкальный размер: 2/4 и 3/4. Движение исполняется на один такт 2/4 или на один такт 3/4.
6. **Pas couru** вперед и назад по невыворотной I позиции. Музыкальный размер: 2/4 и 3/4.
7. **Pas de bourrée suivi** по V позиции без продвижения и с продвижением в сторону. Музыкальный размер: 2/4 и 3/4.
8. **Повороты на одном месте** по V позиции (2– 3 поворота). Музыкальный размер: 2/4 и 3/4.
9. **Шаги на пальцах в V позицию** вперед и назад с переносом ног через сторону на 25°.
10. **Pas glissade**. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.

ВТОРОЙ РАЗДЕЛ

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи второго года обучения: повторение и развитие навыков первого года обучения; выработка силы ног за счет увеличения повторений однородных движений в более подвинутом музыкальном темпе; укрепление стопы - ряд движений у палки изучается на полупальцах; введение в экзерсис и адажио больших поз на 90°, attitude и arabesque; развитие координации движений ног, рук и головы в каждой части урока.

Экзерсис у палки.

Повторение упражнений первого года обучения с добавлением **epaulement**.

Изучение больших поз на 90°, **attitude** и 2-й **arabesque**.

1. Маленькие позы:

- а) *croisée*,
- б) *effacée*,
- в) *écartée*.

Изучается носком в пол – на вытянутой опорной ноге и на *demi-plié*. По мере усвоения позы вводятся как заключение к отдельным упражнениям.

2. Battements tendus в больших и маленьких позах *croisée*, *effacée*, *écartée*, 2-й *arabesque*.

3. Battements tendus по I позиции восьмыми долями.

4. Battement tendus jetés:

- а) в больших и маленьких позах *croisée*, *effacée*, *écartée*;
- б) *battements tendus jetés balansoir*.
- в) **Battement tendus jetés piqués** на 1/8 музыкальную долю.

5. Полуповороты по V позиции с переменной ног на полупальцах к палке и от палки на 2/4.

- 6. Battement tendus** с полуповоротом к палке и от палки с переходом с одной ноги на другую.
- 7. Третье port de bras** изучается с plié на опорной ноге (растяжка), работающая нога при этом вытянута вперед или назад носком в пол. Движение исполняется в заключение rond de jambe par terré и в сочетании с другими упражнениями. Музыкальный размер: 4/4, движение исполняется на два такта 4/4 (первый такт – наклон вперед и подъем, второй такт – перегиб назад и подъем).
- 8. Battements fondus** во всех направлениях. В начале года чередовать движение на целой стопе и на полупальцах. К концу полугодия исполнять на полупальцах. В начале II полугодия – в маленьких позах.
- 9. Double battement fondu** на всей стопе и на полупальцах en face.
- 10. Battement fondu с plie-relevé** на целой стопе, позднее – на полупальцах en face.
- 11. Battement fondu с plié-relevé et demi rond de jambe** на целой стопе и на полупальцах en face.
- 12. Tombée и coupé** навсюстопу и на полупальцы (комбинируется с battements frappés, petits battements, rond de jambe en l'air).
- 13. Battements soutenus носком в пол и на 45°**, исполняется во всех направлениях en face и в позах: croisée, effacée, écarté.
- 14. Battements frappés** во всех направлениях. В начале года чередовать движение на целой стопе и на полупальцах, в конце I полугодия исполняется на полупальцах. Музыкальный размер: 2/4, каждое движение исполняется на 1/4.
- 15. Battements doubles frappés** во всех направлениях. В начале года чередовать движение на целой стопе и на полупальцах, к концу I полугодия исполнять на полупальцах. Музыкальный размер: 2/4. Движение исполняется на один такт 2/4.
- 16. Petits battements sur le cou-de-pied.** В начале года чередовать движение на целой стопе и на полупальцах. К концу I полугодия исполнять на полупальцах. Исполняется равномерно и с акцентом вперед и назад. Музыкальный размер: 2/4. Движение исполняется на каждую четверть.
- 17. Flic** вперед и назад на всей стопе.
- 18. Temps relevé на 45° en dehors et en dedans** на целой стопе и на полупальцах. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется сначала на 4/4, потом на 2/4.
- 19. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans** на целой стопе, к концу I полугодия исполняется на полупальцах.
- 20. Battements relevés lent на 90°** во всех направлениях и в больших позах: croisée, effacée, écarté, 2-й arabesque на всей стопе и с подъемом на полупальцы.
- 21. Battements développés** во всех направлениях и в больших позах: croisée, effacée, écarté вперед и назад, 2-й arabesque на всей стопе и с подъемом на

полупальцы. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4.

22. Attitude croisée et effacée. Работающая нога, приняв положение sou-de-pié сзади, не вытягиваясь в колене и не касаясь опорной ноги, поднимается в позу attitude на 90°.

23. Battements développés passés для перехода из позы в позу с различных направлений.

24. Demi rond de jambe на 90° en dehors et en dedans. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4.

25. Grand rond de jambe en dehors et en dedans. Исполняется во II полугодии. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4.

26. Grands battements jetés во всех направлениях и в больших позах: effacée вперед и назад, 2-й arabesque. Музыкальный размер: 2/4. Исполняется на 1/4.

27. Grands battements jetés pointés во всех направлениях и в больших позах: effacée вперед и назад, 2-й arabesque.

28. Поворот fouetté:

а) по 1/4 круга из позы в позу с носком на полу на вытянутой ноге и на demi-plié en dehors et en dedans.

б) по 1/2 круга из положения en face к палке и от палки.

29. Soutenu en tournant en dehors et en dedans: 1/2 поворота, начиная носком в пол.

Экзерсис на середине зала

Те же упражнения, что и у палки en face и ераulement, исполняются на всей стопе.

1. Grand plié в IV позиции, ераulement croisée et effacée

2. Battements tendus в маленьких и больших позах: croisée, effacée вперед и назад и 3-й arabesque.

3. Battements tendus jetés в маленьких и больших позах: croisée, effacée вперед и назад и в 3-й arabesque.

4. Battements relevés lents на 90° вперед, в сторону и назад, и в позы: croisée, effacée и в 1-й, 2-й и 3-й arabesque. Позы écarté и 4-й arabesque исполняются на 90° во II полугодии.

5. Battements développés вперед, в сторону, назад и в позы: croisée, effacée и écarté вперед и назад, в 1-й, 2-й и 3-й arabesque, attitude croisée et effacée. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4.

6. Grands battements jetés вперед, в сторону и назад и в позы: croisée, effacée вперед и назад и в 3-й arabesque.

7. Relevé на полупальцах по IV позиции croisée et effacée на вытянутых ногах и с demi-plié.

8. Элементарное адажио из пройденных поз: croisée, effacée вперед и назад, attitude, arabesque, battements développés, relevé lent, demi и grand rond de jambe, различные port de bras и связующие движения. Адажио исполняется не менее 16 тактов 4/4.

9. Temps lié par terre с перегибом корпуса.

10. Четвертое и пятое port de bras. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движение исполняется на 2 такта 4/4 или 8 тактов 3/4.

11. Pas de bourrée без перемены ног с открыванием ноги в сторону. Делается носком в пол и на 45° с cou-de-pié d и по V позиции без cou-de-pied.

12. Pas de bourrée-ballotté с открыванием ноги вперед и назад. Делается носком в пол и на 45°, epaulement croisée и effacée, с cou-de-pied и по V позиции без cou-de-pied.

13. Pas piqué fondu с продвижением вперед и назад по диагонали.

14. Préparation к pirouette en dehors et en dedans с V и IV позиций. (одна pirouette факультативно) С V позиции на один такт по 4/4; со IV позиции на два такта по 4/4.

15. Soutenu en tournant: 1/2 поворота en dehors et en dedans.

16. Glissade en tournant по 1/2 поворота en dehors et en dedans.

17. Полуповорот V позиции с переменной ногой на полупальцах.

Allegro

Продолжается изучение прыжков трамплинного характера (исполняются восьмыми долями).

1. Glissade в сторону, вперед и назад en face, а также в маленькие позы croisée и effacée вперед и назад.

2. Glissade из IV в IV позицию для применения как подход к assemblé de volé и впоследствии к другим большим прыжкам.

3. Double assemblé.

4. Assemblé вперед и назад (en face и в маленькие позы croisée и effacée).

5. Jeté в сторону в маленькие позы (с руками).

6. Echappé на II позицию с окончанием на одну ногу, другая нога в положении sur le cou-de-pied спереди или сзади.

7. Grand échappé по II и IV позиции.

8. Petit changement de pieds.

9. Grand changement de pieds.

10. Pas de basque вперед и назад.

11. Sissonne ouverte в сторону, вперед и назад, и в позах croisée и effacée с окончанием прыжка на 45°.

12. Sissonne fermée в сторону, вперед и назад, в конце года – в маленькие позы croisée и effacée.

13. Сценический sissonne в 1 arabesque по диагонали в сочетании с saut de chat и из стороны в сторону в сочетании с pas chassé (перед прыжком исполняется preparation в сценической форме).

14. Saut de chat с броском ног назад и вперед. Начальное изучение.

15. Pas balancé и pas de basque на 1/4 поворота в сценической форме (в музыкальном сопровождении использовать танцевальную литературу). Музыкальный размер: 3/4.

16. Pas sauté по IV позиции.

17. Grand changement de pieds по 1/4 поворота.

18. Grand changement de pieds с небольшой разножкой (как подготовка к заноскам).

Экзерсиснапальцах

1. **Pas relevés по IV позиции** en face, epaulement croisée и effacée.
2. **Pas echappé по IV позиции** на croisée и effacée.
3. **Pas echappé на II позицию с окончанием на одну ногу**, другая – sur le sou-de-piéd вперед или назад.
4. **Pas de bourrée с переменной ног en dehors et en dedans** с окончанием в маленькую позу croisée.
5. **Pas de bourrée без перемены ног** с открыванием ноги в сторону носком в пол и на 45° с sou-de-piéd и без sou-de-piéd.
6. **Pas de bourrée-ballotté** с открыванием ноги вперед и назад носком в пол и на 45° с sou-de-piéd и без sou-de-piéd. Исполняется на croisée и effacée.
7. **Pas assemblé soutenu** в маленькую позу croisée. Движение исполняется на 2/4.
8. **Pas glissade** вперед, назад, в сторону и в маленькие позы croisée и effacée.
9. **Pas de bourrée suivi и pas couru** изучаются в более подвинутом музыкальном темпе; по прямой и по диагонали.
10. **Pas de bourréesuivi en tournant.**
11. **Sissonne simple en face и epaulement.**
12. **Поворот в V позиции** (с croisée на croisée с переменной ног).
13. **Sus-sous** с продвижением вперед и назад.
14. **Temps lié.**
15. **Assemblé relevé на 25°** исполняется на 2 такта 2/4.
16. **Pas jeté** на месте с открыванием ноги в сторону.
17. **Pas piqué** с продвижением в сторону, вперед и назад, в маленьких позах.
18. **Pas piqué fondu** по диагонали вперед и назад.
19. **Pas польки.**

ТРЕТИЙ РАЗДЕЛ

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи третьего года 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.

Экзерсис у палки

1. **Grand plié в комбинации с port de bras.**
2. **Battements tendus pour batteries.**
3. **Rond de jambe на 45° en dehors et en dedans** на полупальцах на demi-plié.
4. **Battements fondus doubles в маленьких позах.**
5. **Battements fondus:**
 - а) с plié-relevé;
 - б) с plié-relevé и demi rond в маленьких позах.

- 6. Battement fondu doubles c demi rond de jambe en face.**
- 7. Battement fondu на 90° en face.**
- 8. Battement soutenu на 90°** во всех направлениях en face и в позах.
- 9. Battements frappés.** Исполняется четвертями в сочетании с восьмыми долями такта. Исполняется en face и в позах.
- 10. Battements doubles frappés на 45° на полупальцах и с окончанием в demi-plié** носком в пол en face и в позах.
- 11. Flic-flac en face:**
- а) без поворота;
 - б) en tournant, 1/2 поворота, начиная со II позиции.
- 12. Pas tombé:**
- а) с продвижением в сочетании с battement fondu на 45° вперед и назад с окончанием sur le cou-de-pied.
 - б) с окончанием носком в пол и на 45° во всех направлениях.
- 13. Rond de jambe en l'air с окончанием в demi-plié en dehors et en dedans.** Движение исполняется на 1/4 и 1/8 музыкальную долю такта.
- 14. Grand battement jeté passé par terre** с окончанием на носок вперед или назад.
- 15. Grands battements jeté développé** (“мягкие”).
- 16. Grands battements jeté enveloppé.**
- 17. Grands battements jeté** сподъемом на полупальцы и на полупальцах.
- 18. Третье port de bras** с ногой, вытянутой на носок назад на plié (с растяжкой) с переходом с опорной ноги на другую.
- 19. Полный поворот на полупальцах на двух ногах по V позиции** к палке и от палки.
- 20. Полуоборот с подменной ноги на целой стопе и на полупальцах** к палке и от палки в сочетании с различными упражнениями.
- 21. Полуобороты с переходом с ноги на ногу через glissade** к палке и от палки.
- 22. Полуоборот с tombé** к палке и от палки.
- 23. Préparation и pirouette с V позиции en dehors et en dedans.** Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.
- 24. Soutenu en tournant en dehors et en dedans** (целый поворот), начиная носком в пол, и на 45° со всех направлений.
- Экзерсисна середине зала**
- 1. Battement tendu и battement tendu jetés en tournant en dehors et en dedans** по 1/8 и 1/4 поворота.
 - 2. Перенос ноги из V в V позицию через cou de pied** вперед и назад.
 - 3. Rond de jambe par terre en tournant** по 1/8 поворота.
 - 4. Demi rond de jambe на 45° en dehors et en dedans** на полупальцах и на demi-plié.
 - 5. Battements fondus:**
 - а) на полупальцах en face и в позах;

- б) с plié-relevé и demi rond de jambe на 45° en face, на полупальцах;
 в) double на всей стопе и на полупальцах.
- 6. Battements soutenus на 90° en face.**
 Музыкальный размер: 4/4. Исполняется на 4/4.
- 7. Battements frappés** на полупальцах.
- 8. Battements doubles frappés:**
 а) на полупальцах на 30- 45°;
 б) с окончанием в demi-plié носком в пол en face и в позы.
- 9. Petit battement sur le cou-de-pied** на полупальцах.
- 10. Pas tombé** с продвижением:
 а) с окончанием sur le cou-de-pied;
 б) с окончанием вытянутой ногой носком в пол;
 в) с окончанием на 45°.
- 11. Pas coupé на полупальцах** (для применения в комбинациях).
- 12. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans** на полупальцах.
- 13. Petits temps relevés en dehors et en dedans** на всей стопе на полупальцах.
- 14. Battements relevés lents et battements développés en face**
 и в позах с подъемом на полупальцы (4-й arabesque и ecartée исполняются на целой стопе).
- 15. Demi et grand rond de jambe développé на 90° en dehors et en dedans en face** и из позы в позу на всей стопе.
- 16. Grands battements jetés passés par terre**
 с окончанием на носок впереди и назад en face.
- 17. Третье port de bras** с ногой, вытянутой на носок назад на plié (растяжка) без перехода с опорной ноги и с переходом.
- 18. Pas de bourrée dessus-dessous (en face).**
- 19. Pas de bourrée ballotté en tournant** по 1/4 поворота.
- 20. Soutenu en tournant en dehors et en dedans** целый поворот, начиная движение носком в пол, и на 45°.
- 21. Pas glissade en tournant en dehors et en dedans**
 с продвижением в сторону по 1/2 поворота и целому повороту.
- 22. Préparation к pirouette и pirouette с IV позиции en dehors et en dedans**
 с окончанием в V позицию.
- 23. Préparation к pirouette и pirouette с V позиции en dehors et en dedans**
 с окончанием в V позицию.
- 24. Шестое port de bras.** Изучается на два такта 4/4.
- 25. Temps lié на 90° на целой стопе.** В мужском классе temps lié en dedans исполняется приемом relevé lent вперед на 90° (до 1-го курса). В женском классе руки идут через I позицию без подхвата кистями.
- 26. Адажио** из пройденных поз в сочетании с port de bras поворотами на двух ногах, pas de bourrée и другими движениями.
- 27. Arabesque piqué или с plié-relevé на полупальцах с переходом из стороны в сторону** (смена направления) через pas chassé.
- 28. Pas glissades soutenu en tournant** с выведением ноги через glissé.

29. Tour chaînés (факультативно). В мужском классе **chaînés** начинать учить до 1-го курса по диагонали с шага на полупальцы, *préparation* – руки открываются через I позицию по направлению диагонали (также как в женском классе).

Allegro

1. Temps sauté в V позицию с продвижением в сторону, вперед и назад.

2. Changement de pied с продвижением в сторону, вперед и назад.

3. Échappé на II и IV позиции en tournant по 1/4 и 1/2 поворота.

4. Double assemblé (каждое *assemblé* на 1/4).

5. Assemblé с продвижением en face и в позах.

6. Jeté с продвижением во всех направлениях en face и в маленьких позах с ногой в положении *sur le cou-de-pied* на 45°.

7. Saut de chat вперед, назад и в сторону.

8. Temps levé с ногой в положении *sur le cou-de-pied* спереди или сзади.

9. Sissonne ouverte на 45° во всех маленьких позах.

10. Sissonne tombée en face и в позах.

11. Temps lie sauté.

12. Pas chassé с sissonne tombée во всех направлениях.

13. Sissonne tombée с pas de bourrée.

14. Ballonné:

а) в сторону и в сторону с продвижением;

б) вперед и назад (обязательно) в маленьких позах *effacée* и *croisée*.

15. Sissonne fermée во всех маленьких позах.

16. Pas de basque en tournant по 1/4 поворота и по 1/2 поворота.

17. Echappé battu с II позиции.

18. Petit changement de pieds en tournant по 1/8 поворота. **Grand changement de pieds en tournant** по 1/4 и 1/2 поворота.

19. Entrechat quatre.

20. Entrechat royal.

21. Sissonne simple en tournant en dehors et en dedans по 1/2 поворота (мужской класс).

22. Assemblé battu (мужской класс – факультативно).

23. Assemblé de volé (мужской класс).

24. Tour en l'air (мужской класс – факультативно). Рука с I позиции не отводится в сторону.

25. Сценический sissonne в 1-й arabesque с pas couru.

Экзерсис на пальцах

1. Pas échappé en tournant на II и IV позиции по 1/4 поворота.

2. Pas assemblé soutenu en tournant en dehors et en dedans по 1/2 и целому повороту.

3. Pas glissade en tournant по 1/2 и целому повороту с продвижением в сторону.

4. Pas de bourrée dessus-dessous.

5. Pas de bourrée ballotté по 1/4 поворота.

6. Sissonne ouverte на 45° во всех направлениях и позах.

7. **Pas tombé** из позы в позу на 45° (факультативно).
8. **Relevé на одной ноге**, другая нога в положении *sur le cou-de-pied* и на 45° (2–4 раза).
9. **Pas coupé ballonné** с открыванием ноги в сторону.
10. **Pas ballonné** на *effacée* вперед и назад (обязательно) (3–4 раза).
11. **Pas piqué fondu** в позы на 45° и 90°.
12. **Préparation к pirouette sur le cou-de-pied** en dehors et en dedans с V и IV позиций, один *pirouette* во 2-м полугодии.
13. **Pas couru** и **pas de bourrée suivi** в разных направлениях в более быстром темпе.
14. **Grand changement de pied** наместе.
15. **Pas glissade soutenu en tournant**.
16. **Tours chaînés** (факультативно).

Средние классы

ЧЕТВЕРТЫЙ РАЗДЕЛ

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи четвертого года обучения: работа над устойчивостью на полупальцах и пальцах в больших позах; подготовка к вращению в больших позах; *tour lent* в больших позах; освоение техники *tours* (женский класс), *pirouettes* (мужской класс). Исполнение упражнений на середине зала *en tournant*; изучение заносок с окончанием на одну ногу; начало изучения больших прыжков; усложнение координации, работа над пластичностью рук и корпуса. В четвертом-пятом классах начинается физиологическая и психологическая перестройка учащихся, что требует от педагога гибкости в распределении нагрузки и повышенного внимания к индивидуальным особенностям характера каждого ученика.

Экзерсисупалки

1. Поворот **fouetté** en dehors et en dedans:

а) с вытянутой ногой на 45° вперед или назад (к палке и от палки).

Исполняется сначала медленно на всей стопе (на 4/4), затем на полупальцах и с **plié-relevé** (на 2/4).

б) поворот **fouetté** en dehors et en dedans с ногой на 90° (к палке и от палки).

Исполняется медленно на всей стопе (на 4/4).

2. **Flic-flac en tournant** en dehors et en dedans с окончанием на 45° во всех направлениях.

3. **Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с plié-relevé и relevé** на полупальцы.

4. **Préparation к tours и tour с temps relevé** на 45°.

5. **Battement doubles frappés** с поворотом на 1/4 и 1/2 круга, en face и в позах.

6. **Battements battu** sur le cou-de-pied впереди назад, *epaulement effacée et croisée*.

7. **Grand rond de jambe jeté**. Сначала изучается на 4/4, затем исполняется на 2/4 и 1/4.

8. Battements relevés lent et battements développés:

а) с plié-relevé, en face и в позах.

б) с plié-relevé и demi rond de jambe, en face и в позах.

9. Battement fondu на 90° на полупальцах в позах.

10. Battement développés ballottés одной ногой вперед, другой – назад (два такта на 4/4).

11. Relevé на полупальцы – работающая нога поднята в любом направлении на 90°.

12. Soutenus en tournant en dehors et en dedans (1/2 и целый поворот), начиная со всех направлений ноги на 90° и с больших поз.

13. Tour sur le cou-de-pied en dehors et en dedans, начиная из положения ноги на 45° в сторону.

14. Tour tire-bouchon en dehors et en dedans из V позиции.

15. Battement développé tombé en face.

16. Grands battements jeté développé и **enveloppé** (“мягкие”) сподъемом на полупальцы.

17. Grand temps relevé en dehors et en dedans (на 4/4).

18. Port de bras с ногой, поднятой вперед или назад на 90° на всей стопе.

19. Grand battement jeté passé на 90°.

20. Adagio на пальцах (исполняется 2 раза в неделю).

21. Grands battements на пальцах (исполняется 2 раза в неделю).

Экзерсисна середине

1. Battements tendus et battements tendus jetés с **dégagé** и **enveloppé**.

2. Battements tendus et battements tendus jeté en tournant с поворотом на 1/2 круга.

3. Rond de jambe par terre en tournant с поворотом на 1/4 круга.

4. Rond de jambe с вытянутой ногой на 45° на полупальцах, на demi-plié и с plié-relevé.

5. Battements fondus на 90° en face и в позах на полупальцах.

6. Battements soutenus на 90° во всех направлениях en face и в больших позах (на 2/4).

7. Petit pas piqué fondu en tournant по 1/2 поворота с продвижением в сторону en dehors et en dedans (по прямой линии и по диагонали).

8. Battements frappés в позах на полупальцах.

9. Battements double frappés с plié-relevé на полупальцы, с поворотом на 1/4 и 1/2 круга.

10. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с окончанием в demi-plié.

11. Pas tombé из позы в позу на 45°, 90°.

12. Flic-flac en face с окончанием на 30-45°.

13. Поворот fouetté en dehors et en dedans, начиная из положения ноги вперед или назад на 45°, на всей стопе и с plié-relevé (1/4, 1/2 поворота).

14. Battements relevés lents et battements développés en face и в больших позах на полупальцах и с plié-relevé.

15. **Demi-rond de jambe developpé en face** и из позы в позу на полупальцах, на demi-plié и с plié-relevé.
16. **Grand rond de jambe developpé** на полупальцах en face.
17. **Temps lié** на 90° на полупальцах. В мужском классе temps lié en dedans исполняется приемом relevé lent вперед на 90° (до 1-го курса). В женском классе руки идут с подхватом кистей.
18. **Tour lent с положением ноги tire-bouchon** (изучается первоначально с поворотом на 1/2 круга).
19. **Tour lent à la seconde** и в больших позах en dehors et en dedans (изучается первоначально с поворотом на 1/2 круга).
20. **Медленный поворот** из одной большой позы в другую через passé на 90°.
21. **Préparation к tours:**
- а) a la seconde en dehors и en dedans со II позиции.
- б) в больших позах со II и IV позиций en dehors et en dedans.
22. **Tour a la seconde en dehors и en dedans** со II позиции по ¼, затем ½ поворота с plié relevé (мужской класс).
23. **Шестое port de bras** с окончанием в IV позицию как préparation к tours в больших позах.
24. **Grands battements jeté developpé** (мягкие battements) на всей стопе и с подъемом на полупальцы.
25. **Два tours en dehors et en dedans** с IV позиции с окончанием в V и IV позиции.
26. **Tour tire-bouchon en dehors et en dedans** с V и IV позиций.
27. **Preparation к tours en dehors et en dedans** с grand plié с I и V позиций.
28. **Pas de bourrée dessus-dessous en tournant** с cou-de-pied и без cou-de-pied.
29. **Pas de bourrée** с переменной ногой en tournant с cou-de-pied и без cou-de-pied.
30. **Soutenu en tournant** (1/2 и целый поворот), начиная со всех направлений ноги на 90° и с больших поз.
31. **Pas glissade soutenu en tournant** с открыванием ноги вперед по диагонали (в более быстром темпе и в большем количестве).
32. **Tour chainés** (4—8). В мужском классе **chainés** начинать учить до 1-го курса по диагонали с шага на полупальцы, préparation – руки открываются через I позицию по направлению диагонали (также как в женском классе).
33. **Tour с V позиции** по одному подряд (8).
34. **Pas couru** для применения в комбинациях.
- Allegro**
1. **Échappé battu** с усложненной заноской.
 2. **Échappé battu** с окончанием на одну ногу.
 3. **Double assemblé** (каждое assemblé на 1/8).
 4. **Assemblé battu.**
 5. **Entrechat-cinq.**
 6. **Entrechat-trois.**
 7. **Brisé** вперед и назад.
 8. **Temps levé** с ногой на 45° во всех направлениях и позах.

9. **Assemblé** на 45° с продвижением в сторону (подготовка к *assemblé de volé*), изучается с приемов: *coupé-шаг*, *pas glissade* (из IV в IV позицию).
10. **Grand sissonne ouverte** a la seconde и в больших позах (без продвижения). По усвоении, в позах выполняется с продвижением.
11. **Sissonne simple en tournant** с поворотом по 1/2 круга (женский класс), целый поворот (мужской класс).
12. **Petit emboîté** (одна нога *sur le cou-de-pied* спереди, другая сзади) на месте, с продвижением в сторону и по диагонали.
13. **Grand emboîté** с продвижением по диагонали.
14. **Rond de jambe en l'air sauté** на 45°, en dehors et en dedans (один); изучается приемов: *sissonne ouvert* из V позиции (приемом *jeté*).
15. **Chassé** вперед, назад и в сторону с приема *developpé tombé*.
16. **Assemblé de volé** в сторону с *coupe-шага* и *pas glissade*.
17. **Pas échappé en tournant** на II и в IV позиции с поворотом на 1/2 круга. На II позицию – полный поворот к концу года (мужской класс).
18. **Tour en l'air** (мужской класс по одному). Рука с I позиции не отводится в сторону.
19. **Temps glissé** (скользящее продвижение вперед и назад на *demi-plié*) в позах 1, 2 и 3-й *arabesques*.

Экзерсис на пальцах

1. **Pas échappé** на II и IV позиции *en tournant* по 1/2 поворота.
2. **Pas de bourrée en tournant** с *cou-de-pied* и без *cou-de-pied* всевиды:
 - а) с переменной ног;
 - б) *dessus-dessous*.
3. **Pas glissade soutenu en tournant** с открыванием ноги вперед, с продвижением по диагонали (4–8).
4. **Grand sissonne ouverte** во всех направлениях и позах (без продвижения).
5. **Relevé** на одной ноге в позах (без продвижения), другая нога поднята на 45° (от 2 до 8 раз) и на 90° (от 2 до 4 раз).
6. **Relevé en tournant** на одной ноге по 1/4 поворота, другая нога в положении *sur le cou-de-pied*.
7. **Pas ballonné** с продвижением вперед и назад (обязательно)(4-6).
8. **Rond de jambe en l'air et dehors et en dedans**(факультативно).
9. **Tours** en dehors et en dedans с IV позиции (1–2).
10. **Tour** en dehors с V позиции по одному подряд (4–8).
11. **Temps sauté** на пальцах в V позиции с продвижением вперед и назад.
12. **Changement de piéd** с продвижением вперед, назад *en tournant*.
13. **Sissonne simple** *en tournant* по 1/4 и 1/2 поворота.
14. **Pas de bourrée suivi** по кругу.

ПЯТЫЙ РАЗДЕЛ

ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи пятого года обучения: дальнейшее развитие устойчивости; исполнение упражнений на середине зала *en tournant* на полупальцах;

постановка вращений в больших позах; изучение *pirouettes* с разных приемов на месте и с продвижением по диагонали; освоение техники различных *tours* на пальцах; развитие пластичности и гибкости в поворотах из одной позы в другую; введение более сложной формы *adagio* с переменной темпа внутри комбинации; начало развития элевации в больших прыжках; совершенствование воздушных вращений (мужской класс).

Экзерсис у палки

- 1. Double rond de jambe en l'air** en dehors et en dedans на всей стопе, на полупальцах и с окончанием в *demi-plié*.
- 2. Rond de jambe en l'air на 90°** (один), en face и с окончанием в позы.
- 3. Flic-flac en tournant** en dehors et en dedans из позы в позу на 45° и на 90°.
- 4. Battements développés tombés** в позах, оканчивая носком в пол и на 90°.
- 5. Battements développés** скоротким *balancé*.
- 6. Grand temps relevé** en dehors et en dedans (на 2/4).
- 7. Grand battement jeté balansoir** впереди назад.
- 8. Полуоборот en dehors et en dedans**, начиная en face и из позы в позу через *passé* на 45° и 90° на полупальцах и с *plié-relevé* на полупальцы.
- 9. Поворот fouetté** en dehors et en dedans с ногой на 90° на полупальцах и с *plié-relevé* на полупальцы.
- 10. Половина tour** en dehors et en dedans с ногой, вытянутой вперед или назад на 45° и 90°.
- 11. Tour en dehors et en dedans**, начиная с открытой ноги вперед или назад на 45°.
- 12. Два tours en dehors et en dedans с temps relevé** (факультативно).
- 13. Tours tire-bouchon** en dehors et en dedans, начиная из положения ноги, открытой в сторону на 90°.
- 14. Tour fouetté** на 45° en dehors et en dedans (1–2 в комбинациях).
- 15. Port de bras с ногой, поднятой на 90°** вперед и назад, на всей стопе и на полупальцах.
- 16. Battements fondus на пальцах** (исполняется 2 раза в неделю).
- 17. Adagio на пальцах** (исполняется 2 раза в неделю).
- 18. Grands battements на пальцах** (исполняется 2 раза в неделю).
- 19. Rond de jambe en l'air** (исполняется 2 раза в неделю).

Экзерсис на середине

- 1. Battements tendus jetés dégagé et enveloppé на 45°.**
- 2. Rond de jambe par terre en tournant** en dehors et en dedans споворотом на 1/2.
- 3. Battements fondus en tournant** en dehors et en dedans, споворотом на 1/4 на полупальцах.
- 4. Battements frappés, battements doubles frappés** с поворотом на 1/8 на всей стопе и на полупальцах.
- 5. Rond de jambe en l'air en tournant** en dehors et en dedans споворотом на 1/8.

- 6. Battement battu** sur le cou-de-piéd впередианазад ераulement навсейстопеинаполупальцах.
- 7. Flic-flac en tournant** en dehors et en dedans сокончаниемна 45°.
- 8. Double rond de jambe en l'air** en dehors et en dedans – наполупальцахисокончаниемв demi-plié.
- 9. Battement relevé lent et battement developpé** впозах: IV arabesque et ecartée наполупальцахис plié-relevé наполупальцы.
- 10. Battement developpé tombé** в позах, оканчивая носком в пол и на 90°.
- 11. Battement developpé ballotté** (одной ногой вперед, другой назад).
- 12. Grand rond de jambe developpé** en dehors et en dedans en face иизпозывпозунаполупальцах.
- 13. Tour lent** вбольшихпозах ecartée и IV arabesque en dehors et en dedans.
- 14. Tour lent** в больших позах на demi-plié.
- 15. Медленный поворот с работой корпуса** из одной большой позы в другую (обязательно из позы croisée вперед в attitude croisée и обратно).
- 16. Grand temps relevé** en dehors et en dedans навсейстопеинаполупальцах.
- 17. Grand fouetté** с coupe-шага, оканчиваяв attitude effacée иобратновпозу effacée вперед. Grand fouetté в 1-й и 2-й arabesque по прямой линии.
- 18. Battements divisés en quarte** (четвертные battements) en dehors et en dedans (одинприемвмужскомииженскомклассе).
- 19. Grand fouetté en effacée** впередианазад.
- 20. Один - два tours** en dehors et en dedans с V, II, IV позиций с окончанием в позы носком в пол.
- 21. Tour en dehors et en dedans с temps relevé** (один).
- 22. Один – два tours** en dehors et en dedans с pas échappé на II и IV позиции, атакжесприема sauté в V позиции.
- 23. Tour с grand plié** с I, II, V позиций en dehors et en dedans.
- 24. Tours tire-bouchon** en dehors et en dedans с IV и V позиций.
- 25. Tours с pas tombé на 45°** en dehors et en dedans.
- 26. Tour a la seconde** en dehors и en dedans со II позиции по1/4, затем 1/2 поворота с plié relevé.
- 27. Tours в большие позы:**
 а) со II позиции à la seconde (en dehors et en dedans);
 б) с IV позиции à la seconde, attitude croisée et effacée, croisée впереди effacée вперед (en dehors et en dedans), 1, 2, 3 arabesque en dedans.
- 28. Tours** сногойвположениии**sur le cou-de-pied** вперед (4, неставяногу в V позицию) en dehors et en dedans.
- 29. Tours с degagé** по прямой и диагонали (4–8).
- 30. Tours piqués** подиагонали (4–8).
- 31. Tours chaînés** (8–16). Изучается, как в 4-ом классе, увеличивая темп и количество.
- 32. Tours fouettés** на 45° (8).
- 33. Temps lié par terre с tour** с V позиции en dehors et en dedans.
- 34. Grand pirouette** (мужской класс, 4–6).

Allegro

1. **Entrechat-quatre** с продвижением вперед и назад.
2. **Petit assemblé en tournant** по 1/4 поворота.
3. **Double assemblé battu** (навтором assemblé).
4. **Petit jeté battu**.
5. **Ballotté** носком в пол и на 45°.
6. **Failli** впереди назад.
7. **Sissonne simple en tournant** en dehors et en dedans.
8. **Sissonne ouverte en tournant** en dehors et en dedans с окончанием в сторону на 45°.
9. **Jeté fermé на 45°** во всех направлениях и позах.
10. **Sissonne fondu**.
11. **Ballonné** с шага-супре с 1/2 поворота.
12. **Petit jeté en tournant** с продвижением в сторону по 1/2 поворота (по прямой и по диагонали).
13. **Double rond de jambe en l'air sauté** en dehors et en dedans (с приема сissonne ouverte из V позиции).
14. **Temps lié saute** впереди назад.
15. **Ballonné battu** в сторону, без продвижения и с продвижением.
16. **Grand sissonne tombé** во всех направлениях и позах.
17. **Grand temps lié sauté** впереди назад.
18. **Assemblé de volé** в сторону приемов: coupe-шаг, pas glissade, sissonne tombé, developpé tombé вперед.
19. **Temps levé** в позах на 90°.
20. **Grand jeté** вперед в позах: attitude croisée, 1, 2 и 3-й arabesque, attitude effacée с coupe-шаг. Grand pas jeté в attitude effacée, 1 и 2-й arabesque – pas glissade.
21. **Grans fouettés** в позы attitude effacée, 1 и 2-й arabesques (по прямой линии).
22. **Assemblé de volé** вперед с coupe-шага и pas coupé.
23. **Emboîtés en tournant** с продвижением в сторону и по диагонали (4).
24. **Grand sissonne tombé à la seconde** в сочетании с pas de bourrée с продвижением по прямой и по диагонали.
25. **Cabriole** на 45° вперед и назад с приемов: coupe-шаг, pas glissade, sissonne ouverte, sissonne tombée (мужской класс).
26. **Tours en l'air** по одному подряд (мужской класс – факультативно, 2).
27. **Два tours en l'air** (мужской класс – факультативно).

Экзерсис на пальцах

1. **Pas piqué fondu en tournant** с продвижением в сторону по 1/2 поворота, по прямой и диагонали.
2. **Sissonne ouverte** на 45° en tournant en dehors et en dedans с поворотом на 1/4 и 1/2.
3. **Grand sissonne ouverte** во всех направлениях и позах с продвижением (écartée и 4-й arabesque – без продвижения).
4. **Pas tombé** из позы в позу на 90°.

5. **Rond de jambe en l'air et dehors et en dedans** и **Double rond de jambe en l'air** en dehors et en dedans.
6. **Fouetté на 90°** с a la seconde в 1 и 2-й arabesque (1/4 поворота).
7. **Grand fouetté** с шага в **attitude effacée, 1 и 2 arabesque**.
8. **Relevé** на одной ноге в позах на 45° и 90° с продвижением вперед (4–6).
9. **Soutenu en tournant** en dehors et en dedans, начиная из позы на 90° (1/2 и целый поворот).
10. **Grands battements jetés** во всех направлениях и позах.
11. **Tours** приема **pas tombé** на 45° en dehors et en dedans.
12. **Два tours** en dehors et en dedans с V и IV позиций.
13. **Tours en dehors** с V позиции по одному подряд (8–16).
14. **Pas glissade soutenu en tournant** с продвижением вперед по диагонали (8).
15. **Tours с dégagé** по диагонали (8).
16. **Tours piqués** по диагонали (8).
17. **Tours fouettés** на 45° (8–16).
18. **Tours chaînés** по диагонали (8–12).
19. **Pas emboîtés-piqué** по 1/2 поворота, с продвижением в сторону и по диагонали (2–4).
20. **Pas emboîtés-sauté** на месте и с продвижением (одна нога sur le cou-de-pied спереди, другая – сзади, 4–8).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УПО.10.02

Тренаж классического танца

3.1. Материально-техническое обеспечение УПО.10.02

ЮУрГИИ, реализующий программу СПО по специальности 52.02.01, располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение подготовки обучающихся в соответствии с санитарными нормами и противопожарными правилами безопасности.

Необходимый для реализации дисциплины перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов, сценических площадок и материально-технического обеспечения включает в себя:

- библиотеку (учебная литература, справочники, альбомы, видеокурсы на электронных носителях), читальный зал с выходом в сеть Интернет и доступом к электронно-библиотечной системе «Лань», доступ к беспроводной сети Wi-Fi;
- костюмерную с костюмами и реквизитом для выступлений (ХФ);
- раздевалки и душевые (ХФ ОХИ);
- класс для занятий гримом: рабочие столы- 15, зеркало- 15, лампа настольная- 15, технические средства грима, доска (ХФ ОХИ);
- учебные аудитории с видеоаппаратурой для теоретических и аналитических занятий (ХФ ОХИ);

- два балетных зала ХФ ОХИ площадью не менее 75 кв.м. для 12-14 учащихся, размером 6х13,5м, с наличием музыкального инструмента и звуковой аппаратуры;
- балетный зал ХФ ОХИ для самостоятельных занятий, площадью менее 75кв.м., размером 6х10,6м., с наличием музыкального инструмента и звуковой аппаратуры;
- учебную сцену (основную ЮУрГИИ) площадью не менее 100кв.м.;
- видеовоспроизводящую аппаратуру;
- компьютеры;
- звукозаписывающую и звуковоспроизводящую технику;
- фонотеку, видеотеку.

3.2 Информационное обеспечение программы учебной дисциплины **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.**

Основная литература

- Базарова, Н. П. Азбука классического танца [Электронный ресурс] / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – Санкт-Петербург : Лань : Планета музыки, 2017. – 204 с. – URL:<https://e.lanbook.com/reader/book/90850/#4>.
- Тарасов, Н. И. Классический танец: Школа мужского исполнительства [Электронный ресурс] / Н. И.Тарасов. – Санкт-Петербург : Лань : Планета музыки, 2016. – 496 с. – URL:<https://e.lanbook.com/reader/book/79347/#6>.

Дополнительная литература

- Меднис, Н. В. Введение в классический танец [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. В. Меднис, С. Г. Ткаченко. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань : Планета музыки, 2017. — 60 с. — URL : <https://e.lanbook.com/reader/book/90839/#2>. **Интернет – источники:**

1. <http://www.balletacademy.ru>.
2. <http://www.mariinsky.ru>.
3. <http://www.vaganova.ru>.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УПО.10.02 **Тренаж классического танца**

Оценка качества освоения УПО.10.02 включает текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Оценка качества подготовки обучающихся осуществляется по двум основным направлениям: оценка уровня освоения УПО, оценка компетенций обучающихся.

4.1 Основные формы и виды контроля

Контроль освоения УПО.10.02 осуществляются в двух видах – текущий и промежуточный.

По окончании освоения основной профессиональной образовательной программы УПО.10.02 проводится итоговая аттестация. **Форма итогового контроля УПО.10.02** – контрольный урок в конце пятого года обучения.

Текущий контроль

Текущий контроль является основой для составления прогноза результатов промежуточной аттестации обучающихся, принятия мер по совершенствованию методики преподавания, оказания индивидуальной помощи обучающимся.

Формами и процедурами текущего контроля успеваемости являются:

практические занятия, тестирования на исполнение отдельных тем программы тренажа классического танца, комплексов и отдельных упражнений на развитие и улучшение двигательных навыков и координации. Четвертные оценки текущего контроля успеваемости выставляются преподавателем по среднему баллу.

Промежуточный контроль

Промежуточная аттестация является главной формой контроля успеваемости учащихся и студентов специальности 52.02.01. В качестве форм промежуточной аттестации используются контрольные уроки.

В соответствии с учебным планом, контрольный урок проводится в конце учебного года.

При проведении промежуточной аттестации ставятся следующие задачи:

- 1) определение уровня имеющихся у учащихся и студентов умений, знаний и навыков по дисциплинам учебного плана с целью их аттестации, включая конкурсный отбор;
- 2) контроль качества преподавания и содержания учебной дисциплины;
- 3) анализ итогов аттестации и совершенствование учебного процесса путем корректировки рабочих учебных программ дисциплин, поиска новых форм и методов ведения учебного процесса.

Промежуточная аттестация учащихся специальности 52.02.01 по УПО.10.02 «Тренаж классического танца» представляет собой:

контрольный урок,

в виде открытого урока в присутствии членов аттестационной комиссии. В процессе показа должны быть представлены результаты освоения программы соответствующего года обучения. Оценка выставляется экзаменационной комиссией по принципу коллегиальности: большинством голосов членов комиссии.

Аттестационная комиссия включает, как правило, не менее пяти человек. Согласно требованиям ФГОС (п.8.3), для промежуточной аттестации членами аттестационной комиссии, кроме преподавателей конкретной дисциплины, в качестве внешних экспертов привлекаются

- преподаватели смежных дисциплин,
- видные мастера балета, подтвердившие свою квалификацию наличием государственных званий и наград, известностью своей творческой и научно-педагогической деятельности,
- представители художественного руководства ЧГАТОБ им. М.И.Глинки (работодатель).

Выставляемая оценка является обобщенным оценочным выражением общего художественного впечатления и профессионального исполнения, представленного учащимся членам аттестационной комиссии во время урока тренажа классического танца в его полном, в соответствии с программой, объеме.

Оценка, полученная на годовом аттестационном уроке по тренажу классического танца, выставляется в ведомость успеваемости воспитанника, как годовая оценка успеваемости, вне зависимости от оценок, полученных в предыдущих семестрах (четвертях).

Примечание: контрольный урок может проходить в форме открытого рабочего урока под руководством преподавателя. Требования к содержанию аттестационного урока изложены в **приложении №2**.

4.2 Фонд оценочных средств компетенций, текущего, итогового и промежуточного контроля для проведения аттестации по УПО 08.01 Тренаж классического танца

Фонды оценочных средств отражают требования ФГОС СПО поданной специальности, соответствуют целям и задачам дисциплины, учебному плану. Фонды оценочных средств обеспечивают оценку качества освоения общих и профессиональных компетенций по видам деятельности и степень готовности выпускников к профессиональной деятельности. Фонды оценочных средств разработаны и утверждены в соответствии с требованиями ФГОС (п.8.3).

4.2.1 Оценочные средства умений и навыков (фонд оценочных средств итоговой и промежуточной аттестации, текущего контроля обучающихся по УПО.10.02 Тренаж классического танца).

Принятая пятибалльная система оценок является единой по всем видам аттестации и текущего контроля:

- «отлично» - «пять»,
- «хорошо» - «четыре»,
- «удовлетворительно» - «три»,

«неудовлетворительно» - «два».

Существующая пятибалльная система оценок качества полученных знаний, является основной. В зависимости от сложившихся в хореографическом образовании традиций и с учетом целесообразности, на этапах текущего контроля система может корректироваться дополнительными к баллам «+» и «-», несущими немалый эмоциональный заряд, и, позволяя преподавателю реже ставить «тройки», избегать «двоек».

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК УПО.10.02 ТРЕНАЖ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Учитывая специфику хореографического искусства, оценке при проведении аттестации по тренажу классического танца подлежат:

- Телосложение: эстетика тела, особенности строения тела, пропорциональность и гармония телосложения, сценичность внешности, выразительность лица, рост, вес (приложение №1).
- Психологические особенности: уверенность в исполнении, эмоциональная выразительность исполнения в сочетании с пластической, воля, выдержка, собранность, целеустремленность, отношение к делу, перспективность.
- Профессиональные технические навыки владения программными элементами тренажа классического танца, четкость исполнения, знание и практическая демонстрация основных методических принципов, апломб, подвижность, мобильность в исполнении.
- Музыкальность исполнения;
- Степень развития физических данных;
- Владение координацией.

Ни один из указанных элементов не является самодостаточным. Выставляемая оценка является обобщенным оценочным выражением общего впечатления и профессионального исполнения.

1. Требования к оценке «5»:

- Безукоризненная сценическая внешность, отличные профессиональные данные.
- Безукоризненное исполнение всех программных технических элементов тренажа классического танца.
- Абсолютная музыкальность исполнения хореографических комбинаций, пластическая и эмоциональная выразительность.

2. Требования к оценке «4»:

- Хорошая сценическая внешность. Профессиональные данные, достаточные для наличия перспектив в профессиональной деятельности, наличие способности к дальнейшему совершенствованию при регулярной работе.
- Уверенное исполнение всех программных технических элементов тренажа классического танца.

- Музыкальность исполнения хореографических комбинаций, пластическая и эмоциональная выразительность.
3. Требования к оценке «3»:
- Недостаточная сценическая внешность, средние профессиональные данные, недостаточные для полноценного исполнения и вытекающие отсюда ограниченные возможности в отдельных разделах программы тренажа классического танца (прыжках, вращениях, танцах на пуантах и т.п.).
 - Элементарная музыкальность исполнения хореографических комбинаций, недостаточная пластическая и эмоциональная выразительность.
4. Если исполнение не соответствует оценке «3», то ставится «2». Оценка «2» также выставляется вне зависимости от наличия профессиональных данных за:
- диспропорциональную деградацию фигуры, относительно профессиональных стандартов (рост, вес);
 - отсутствие перспектив профессионального развития.

4.2.2 Оценочные средства компетенций:

Результаты обучения	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умеет:		
- методически грамотно исполнять элементы и комбинации базовой технической подготовки;	ОК 11, ПК 1.6	Практические занятия, контрольный урок.
Знает:		
- названия изучаемых элементов тренажа классического танца;	ОК 11	Практические занятия
- структуру и основные части урока по тренажу классического танца;	ОК 11	Практические занятия
- последовательность изучаемых элементов хореографического тренажа, методику их исполнения.	ОК 11	Практические занятия контрольный урок

4.2.3 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования

Компетенции	Этапы формирования
<p>Общекультурные компетенции (11) ОК 11. Использовать результаты освоения предметной области «Искусство» основной образовательной программы основного общего образования в профессиональной деятельности.</p>	1-5 класс
<p>Профессиональные компетенции (1.6) ПК 1.6. Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму.</p>	1-5 класс

4.2.4 Критерии оценивания компетенций

Используется пятибалльная система оценки компетенций на различных этапах их формирования:

- «5» - отлично;
- «4» - хорошо;
- «3» - удовлетворительно;
- «2» - неудовлетворительно.

Перечень компетенций	Описание критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования
<p>Общекультурные компетенции</p>	1-5 класс
<p>ОК 11. Использовать результаты освоения предметной области «Искусство» основной образовательной программы основного общего образования в профессиональной деятельности.</p>	<p>«отлично» – убедительно использует результаты освоения предметной области «Искусство» основной образовательной программы основного общего образования в профессиональной деятельности;</p> <p>«хорошо» – достаточно уверенно использует результаты освоения предметной области «Искусство» основной образовательной программы основного общего образования в профессиональной деятельности;</p> <p>«удовлетворительно» – не в полной мере способен использовать результаты освоения предметной области «Искусство» основной</p>

	образовательной программы основного общего образования в профессиональной деятельности; «неудовлетворительно» – демонстрирует отсутствие результата освоения предметной области «Искусство» основной образовательной программы основного общего образования в профессиональной деятельности;
Профессиональные компетенции	1-5 класс
ПК 1.6. Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму.	«отлично» – убедительно демонстрирует способность сохранять и поддерживать безукоризненную собственную внешнюю физическую и профессиональную форму; «хорошо» – достаточно уверенно демонстрирует способность сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму; «удовлетворительно» – не в полной мере способен сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму; «неудовлетворительно» – демонстрирует отсутствие способности сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму.

5.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

5.1 Методические рекомендации для преподавателей

Успешное выполнение рабочей программы УПО.10.02 складывается из комплекса необходимых условий и требований. Специфика преподавания тренажа классического танца требует от преподавателя эрудиции и высокой культуры.

Преподаватель должен быть вооружен знаниями методики исполнения и методики преподавания тренажа классического танца, музыки, педагогики, психологии, анатомии и других учебных дисциплин. Практическое освоение учащимися программного материала, должно подкрепляться показом различных исполнительских приемов и вариантов исполнения. Изучение программного материала дисциплины «Тренаж классического танца» необходимо тесно связывать с теоретическим изложением материала и практической работой, учитывая при этом большое разнообразие методов работы.

Концертмейстер является помощником преподавателя, музыкальным воспитателем учеников.

Преподаватель и концертмейстер работают в творческом контакте и тщательно отбирают музыкальный материал, включая в него произведения русской и зарубежной классики, лучшие образцы современной музыки.

Предлагая музыкальный материал, концертмейстер должен проявлять строгий вкус понимать художественно-воспитательное значение музыкального оформления урока тренажа классического танца, исходя из целей и задач данного года обучения.

По мере перехода учащихся их класса в класс, используемый на уроках музыкальный материал должен усложняться в соответствии с возрастом учащихся, задачами программы обучения, построением и содержанием комбинаций, учитывая, что осмысленное восприятие музыки учащимися, проникновение в ее содержание рождает одухотворенность исполнения.

Качественное освоение программы зависит от умения преподавателя планировать свою работу. Тематическое прохождение нового материала рекомендуется распределить так, чтобы осталось время для закрепления проработанной за год программы и подготовки контрольного урока.

В каждом классе необходимо заранее закреплять ранее пройденный материал, включая его в комбинации в сочетании с более сложными новыми движениями. Это позволит выработать у учащихся мышечную силу, устойчивость, координацию, а также профессиональную моторную память и выносливость.

Успех работы каждого класса во многом зависит так же и от умения преподавателя выстраивать как отдельные комбинации, так и весь урок. Важно умело сочетать учебные комбинации с танцевальными, не увлекаясь «балетмейстерством» за счет качества исполнения.

Построение урока в целом и содержание отдельных комбинаций должны строго соответствовать программе и задачам каждого этапа обучения, без превышения или занижения возможностей учащихся.

С первого года обучения необходимо вырабатывать у учеников навык сознательной работы, внимание и сосредоточенность на уроках, прививать любовь к профессии.

Для лучшего усвоения пройденного материала рекомендуется использовать аудиторные средства учебной информации – кинофильмы, кинофрагменты из балетов классического наследия и современного репертуара. Особенно эффективно применение в учебном процессе видеозаписей уроков тренажа классического танца. На просмотрах видеозаписей педагог совместно с учениками проводит методический анализ исполнения движений, это могут быть также просмотры уроков параллельных классов, уроков старших курсов, государственных экзаменов и концертов профессиональной практики.

Необходимо таким же образом ознакомить учащихся с творчеством крупнейших мастеров отечественного и зарубежного балета.

Росту и совершенствованию педагогического мастерства способствует тщательное и целенаправленное изучение специальной литературы, взаимное посещение уроков и их методический анализ, участие в научных исследованиях и методической работе, а также творческий контакт с преподавателями других профилирующих дисциплин.

Преподаватель УПО.10.02 должен уметь создавать творческую атмосферу в классе, пробуждать творческую инициативу учащихся, учить их размышлять, анализировать явления искусства и окружающей действительности.

5.2 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.

Освоение УПО.10.02 Тренаж классического танца готовит обучающихся к самостоятельной практической деятельности. Самостоятельная работа направлена на формирование профессиональных навыков и компетенций, систематизацию полученных знаний, развитие профессионального и творческого мышления.

Самостоятельная работа состоит из:

- освоения умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки при самостоятельной подготовке к урокам по специальным дисциплинам;
- систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планирования содержания этих занятий, включения их в режим учебного дня и учебной недели;
- систематизации знаний по углубленной методике исполнения элементов классического танца;
- работы с видеоматериалами, тематической литературой;
- самоанализа исполнения по видеоматериалам;
- работы с музыкальным материалом, направленной на комплексное восприятие всей музыкальной ткани;
- разучивания и запоминания хореографического текста.

Преподаватель должен четко формулировать самостоятельное задание, определять его объем и обозначать возможности для его выполнения. Учебные задания для каждого ученика подбираются индивидуально в соответствии с его возможностями.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1.

Рекомендуемые нормы соответствия роста и веса для учащихся и студентов специальности «Искусство балета» 52.02.01, овладевающих УПО.10.02 тренаж классического танца

ДЕВОЧКИ		МАЛЬЧИКИ	
РОСТ	ВЕС	РОСТ	ВЕС
130 см	22,1кг	130см	26,9 кг
131 см	22,4 кг	131 см	27,5 кг
132 см	22,8 кг	132 см	28,1 кг
133 см	23,4 кг	133 см	28,7 кг
134 см	23,9 кг	134 см	29,3 кг
135 см	24,3 кг	135 см	29,9 кг
136 см	24,7 кг	136 см	30,5 кг
137 см	25,3 кг	137 см	31,1 кг
138 см	25,7 кг	138 см	31,7 кг
139 см	26,3 кг	139 см	32,5 кг
140 см	27 кг	140 см	33,2 кг

141 см	27,5 кг	141 см	34 кг
142 см	28,1 кг	142 см	34,6 кг
143 см	28,8 кг	143 см	35,2 кг
144 см	29,5 кг	144 см	35,9 кг
145 см	30,2 кг	145 см	36,7 кг
146 см	30,9 кг	146 см	37,4 кг
147 см	31,5 кг	147 см	38,1 кг
148 см	32,3 кг	148 см	38,9 кг
149 см	33 кг	149 см	39,6 кг
150 см	33,6 кг	150 см	40,3 кг
151 см	34,3 кг	151 см	41,1 кг
152 см	35 кг	152 см	41,8 кг
153 см	35,7 кг	153 см	42,6 кг
154 см	36,3 кг	154 см	43,3 кг
155 см	37 кг	155 см	44 кг
156 см	37,7 кг	156 см	44,7 кг
157 см	38,4 кг	157 см	45,5 кг
158 см	38,7 кг	158 см	46,2 кг
159 см	39 кг	159 см	47 кг
160 см	39,5 кг	160 см	47,7 кг
161 см	40 кг	161 см	48,5 кг
162 см	41,5 кг	162 см	49,2 кг
163 см	42,5 кг	163 см	49,9 кг
164 см	43,1 кг	164 см	50,7 кг
165 см	43,8 кг	165 см	51,5 кг
166 см	44,5 кг	166 см	52,3 кг
167 см	45,1 кг	167 см	53,1 кг
168 см	45,7 кг	168 см	53,9 кг
169 см	46,5 кг	169 см	54,7 кг
170 см	47,2 кг	170 см	55,5 кг
171 см	47,8 кг	171 см	56,4 кг
172 см	48,5 кг	172 см	57,2 кг
173 см	49,3 кг	173 см	58 кг
174 см	49,8 кг	174 см	58,8 кг
Допустимое отклонение параметров веса при росте до 169 см +/- 1 кг. Допустимое отклонение параметров веса при росте от 170 см +/- 2 кг.		175 см	59,6 кг
		176 см	60,4 кг
		177 см	61,2 кг
		178 см	62 кг
		179 см	62,8 кг
		180 см	63,7 кг

	<p>Допустимое отклонение параметров веса при росте до 169 см +/- 1 кг. Допустимое отклонение параметров веса при росте от 170 см +/- 3 кг.</p>
--	---

Приложение №2

Требования к содержанию аттестационного (контрольного) урока.

На контрольном уроке демонстрируются **упражнения** тренажа классического танца на:

- развитие гибкости, пластичности и выносливости;
- освоение растяжек (stretching), разминочной и силовой гимнастики;
- освоение приемов релаксации и разогрева мышц;
- формирование осанки обучающегося;
- корректировку физических недостатков строения тела обучающегося;
- тренировку сердечнососудистой и дыхательной системы обучающегося;
- развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных;
- степень развития физических данных.

и все части разделов урока программы тренажа классического танца(соответствующего года обучения), с целью демонстрации:

- исполнительной подготовки;

- углубленного изучения и владения основами методики исполнения элементов классического танца;
- развития танцевально-ритмической координации и выразительности;
- грамотного практического показа.

Урок состоит из следующих разделов:

Период обучения 1-5 класс		
Содержание тем разделов	Количество комбинаций и упражнений	
	Женский класс	Мужской класс
Раздел I: ЭКЗЕРСИС У СТАНКА		
Блок разминочных упражнений, направленный на разогрев мышечно-связочного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной системы обучающегося.	1-2	1-2
Экзерсис классического танца в соответствии с программой соответствующего года обучения (женский класс в пальцевой обуви – в соответствии с программой)	9	9
Блок упражнений адажийного характера на освоение растяжек (stretching), развитие гибкости, пластичности	1-2	1-2
Блок упражнений на отведение и приведение паховых связок (Grands battements jetés, Battement tendu pour batteries и др.)		
Блок упражнений на тренировку сердечнососудистой и дыхательной системы выносливости (скоростные комбинации на Battements tendus, Battements tendus jetés, укрепление и противотравматическую профилактику голеностопного сустава)	1-2	1-2
Раздел II: ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА		
Экзерсис классического танца в соответствии с программой соответствующего года обучения (женский класс в пальцевой обуви – в соответствии с программой)	6	6
Блок упражнений на развитие вестибулярного аппарата во вращении	1-2	1-2
Блок упражнений на развитие устойчивости на п/п (женский класс в пальцевой обуви – в	1-2	1-2

соответствии с программой)		
Раздел III: ADAGIO		
(женский класс в пальцевой обуви – в соответствии с программой)	1	1
Раздел IV: ALLEGRO		
Маленькие прыжки (женский класс в пальцевой обуви – в соответствии с программой)	3	6
Средние прыжки (женский класс в пальцевой обуви – в соответствии с программой)	3	6
Большие прыжки (женский класс в пальцевой обуви – в соответствии с программой)	3	6
Блок упражнений на развитие прыжка, координации, тренировки сердечнососудистой и дыхательной системы, выносливости в allegro: (трамплинные большие прыжки, Temps levé по I, II и V позициям, Sissonnesrétirés, Sissonnesfermée с равноценным открытием ног в сторону, вперед-назад и др. прыжки по усмотрению преподавателя)	2-3	3-4
Упражнения на развитие толчковых мышц стопы (demitemps levé по I, II позициям без plié во время толчка и др.)	1	1
Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса	1-2	3-4
Упражнения на укрепление и развитие мышц плечевого пояса	-	2-3
Раздел V: ЭКЗЕРСИС НА ПАЛЬЦАХ		
Упражнения у станка на различные виды Relevés по различным позициям	1- 3	-
Комбинации экзерсиса у станка (в соответствии с программой обучения)	1-4	-
Комбинации экзерсиса на середине	3-5	-
Комбинации на вращения (в соответствии с программой по годам обучения)	2-5	-
Раздел VI: ПРОФИЛАКТИЧЕСКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ		
Упражнения на релаксацию и восстановление дыхания	1-2	1-2

Автор (составитель):

Потапович Е.М. – засл. арт. РФ, преподаватель отделения хореографического искусства ГБОУ ВО ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского.

Мухазалов В.Р. – преподаватель отделения хореографического искусства ГБОУ ВО ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского.

Учебно-методический комплекс дисциплины одобрен и рекомендован кафедрой хореографического искусства

Протокол заседания от _____ г. № _____

Заведующий отделением: Ю.О. Репицына.

Декан

«___» _____ 20__ г.

Е.П. Кацук

Начальник учебно-методического
отдела

«___» _____ 20__ г.

Отдел внедрения СМК

«___» _____ 20__ г.

Е.А. Соломатова

Дата заполнения "___" _____ 20__ г.

Декан факультета _____ (Ф.И.О.)