

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Быстров Денис Викторович

Должность: проректор по учебной и воспитательной работе

Дата подписания: 17.10.2025 13:44:46

Уникальный программный ключ:

e65bf62efcec8b729439c34a5fda0a9490dbfb01

Министерство культуры Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургская государственная консерватория
имени Н. А. Римского-Корсакова»
Кафедра режиссуры балета

Принято на заседании Ученого совета
(в составе ОПОП, протокол от 26.08.2025 № 8)
Утверждено приказом ректора
от 26.08.2025 № 402

Согласовано
Проректор по учебной и воспитательной работе

_____ Д. В. Быстров

«26» августа 2025 г.

Элективные курсы по физической культуре и спорту: Хореографический тренаж

Рабочая программа дисциплины

Направление подготовки
52.03.01 Хореографическое искусство
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) программы
Искусство современного танца

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения – очно-заочная

Санкт-Петербург
2025

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: хореографический тренаж» составлена на основании требований Образовательного стандарта Консерватории по УГСН 52.00.00 Сценические искусства и литературное творчество федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургская государственная консерватория имени Н.А.Римского-Корсакова», утвержденный приказом от 22.02.2022 №60, и с учетом требований ФГОС ВО по направлению подготовки 52.03.01 «Хореографическое искусство» (профиль подготовки «Искусство балетмейстера»), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «16» ноября 2017 г. №1121.

Авторы-составители: профессор А.П.Босов, доцент М.К.Дудина.

Рецензент: профессор А.М.Полубенцев.

Рабочая программа дисциплины утверждена
на заседании кафедры режиссуры балета
«16» мая 2025 г., протокол № 5.

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
5. Содержание дисциплины.....	6
5.1. Тематический план	6
5.2. Содержание программы.....	9
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	17
6.1. Список литературы.....	17
6.2. Интернет-ресурсы.....	17
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины	17
8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся	17
8.1. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения.....	17
8.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания.....	19
8.3. Критерии оценивания сформированности компонентов компетенций	19
8.4. Контрольные материалы.....	23
Приложение 1. Методические рекомендации для преподавателей.....	25
Приложение 2. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины	27

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями дисциплины «Хореографический тренаж» являются освоение структуры построения уроков классического и современного танцев, грамотное исполнение элементов техники классического и современного танцев, увеличение объёма знаний лексического разнообразия классического и всех видов современного танцев, знание профессиональной терминологии для дальнейшей балетмейстерской, педагогической и репетиционной работы.

Задачи:

- физическая тренировка тела и развитие физической выносливости.
- совершенствование исполнительского мастерства для балетмейстерской, педагогической и репетиторской видов деятельности;
- развитие профессиональных данных и тренировка координации;
- воспитание музыкальности исполнения комбинаций экзерсиса;

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Хореографический тренаж» находится в вариативной части блока 1 (дисциплины по выбору студента) и состоит из двух разделов: тренаж классического танца и тренаж современного танца, которые преподают разные педагоги. Тренаж классического танца изучается с 1 по 6 семестр, а тренаж современного танца изучается с седьмого по восьмой семестр и предполагает наличие у студентов базовых знаний и навыков, приобретенных по разделу «Тренаж классического танца».

Дисциплина является необходимой для изучения дисциплин «Основы классического танца», «Наследие и репертуар: танцы кордебалета», «Искусство балетмейстера», «Образцы классического наследия», «Методы постановочной работы», «Методы репетиционной работы», «Основы дуэтно-классического танца», «Методы реконструкции классического наследия», практики «Работа с актером» и подготовки ВКР.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в рамках компонентов компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; – роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профес-

	сиональной деятельности; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; <i>Уметь:</i> – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; <i>Владеть:</i> – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.
ПК-2: способен обучать танцевальным и теоретическим дисциплинам, сочетая научную теорию и достижения художественной практики	Знать: - основные педагогические школы, - психологические особенности разных возрастных групп и составлять образовательную программу в соответствии с ними Уметь: - выбирать педагогические методы под конкретные задачи Владеть: - методиками преподавания танцевальных и теоретических дисциплин

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

В соответствии со стандартом высшего образования по направлению подготовки 52.03.01 «Хореографическое искусство» самостоятельная работа в данной дисциплине не предусмотрена. Часы в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплина «Физическая культура: хореографический тренаж» состоит из двух разделов: тренаж классического танца и тренаж современного танца, которые преподают разные педагоги.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 332 часа.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Аудиторные занятия (всего)	332	34	34	34	34	34	34	34	34	34	26
Практические занятия	332	34	34	34	34	34	34	34	34	34	26
Вид промежуточной аттестации ¹		КЗ	КЗ	КЗ	Зач	Зач	КЗ	Зач	Зач	Зач	Зач
Общая трудоемкость, часы	332	34	34	34	34	34	34	34	34	34	26

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	ВСЕГО часов	Практические занятия, час.
	Раздел 1. Тренаж классического танца. 1 семестр.	54	
1	Экзерсис у станка (1-й уровень сложности)		20
2	Экзерсис на середине зала: работа над позициями рук и выработка устойчивости на полупальцах.		17
3	Простые прыжки		14
4	Подготовка и проведение контрольного занятия		3
	Раздел 1. Тренаж классического танца. 2 семестр.	54	

¹ Часы для проведения консультаций и промежуточной аттестации включены в общее количество часов, выделенных на самостоятельную работу студентов.

5	Экзерсис у станка (1-й уровень сложности)		14
6	Экзерсис на середине зала: работа над вращениями.		11
7	Прыжки маленькие		12
8	Прыжки средние		8
9	Мелкая пальцевая техника		6
	Подготовка и проведение контрольного занятия		3
	Раздел 1. Тренаж классического танца. 3 семестр.	54	
10	Экзерсис у станка (2-й уровень сложности)		16
11	Экзерсис на середине зала (2-й уровень сложности): работа над вращениями в больших позах.		10
12	Прыжки маленькие		5
13	Прыжки средние		6
14	Прыжки большие. Все виды подходов.		8
15	Пальцы: средние движения		6
	Подготовка и проведение контрольного занятия		3
	Раздел 1. Тренаж классического танца. 4 семестр.	54	
16	Экзерсис у станка (2-й уровень сложности)		16
17	Экзерсис на середине зала (2-й уровень сложности)		14
18	Все виды прыжков с заносками.		13
19	Пальцы: крупные движения.		8
	Подготовка к зачету		3

	Раздел 1. Тренаж классического танца. 5 семестр.	54	
20	Экзерсис у станка повышенной сложности		14
21	Экзерсис на середине зала повышенной сложности.		16
22	Прыжки повышенной сложности		13
23	Пальцы: вращения (все виды tours).		8
	Подготовка к зачету		3
	Раздел 2. Тренаж современного танца. 6 семестр.	54	
24	Экзерсис у станка повышенной сложности		14
25	Экзерсис на середине зала повышенной сложности.		16

26	Прыжки повышенной сложности		13
27	Пальцы: вращения в больших позах		8
	Подготовка и проведение контрольного занятия		3
	Раздел 2. Тренаж современного танца. 7 семестр	54	
1	Тема 1. Основные принципы модерн танца		4
2	Тема 2. Разогрев ног в стилистике модерн танца		4
3	Тема 3. Методика построения тренажа		4
4	Тема 4. Работа над позвоночником. Roll-down, Roll-up		2
5	Тема 5. Изучение понятия Parter (работа на полу)		4
6	Тема 6. Основные принципы работы в партере		4
7	Тема 7. Изучение понятия Swing		4
8	Тема 8. Изучение Contraction - Relacse		4
9	Тема 9. Flat back и hinch said stretch (работа над спиной)		2
10	Тема 10. Изучение импровизации, как часть изучения модерна		6
11	Тема 11. Изучение спиралей		4
12	Тема 12. Изучение Arch - Curve		4
13	Тема 13. Различия мышечной и суставной работы		2
14	Тема 14. Работа с весом		2
15	Тема 15. Работа с пространством		4

	Раздел 2. Тренаж современного танца. 8 семестр.	36	
16	Тема 16. Работа с партнером		4
17	Тема 17. Изучение инерции		4
18	Тема 18. Изучение импульсов		4
19	Тема 19. Техники Хортона		4
20	Тема 20. Техника Кеннингема		4
21	Тема 21. Техника Хосэ Лимона		4
22	Тема 22. Техника Марты Грэм		6
23	Тема 23. Основы техники джаз-танца		6

5.2. Содержание программы

Раздел 1. Тренаж классического танца.

1. Экзерсис у станка (1-й уровень сложности).

В экзерсисе у станка особое внимание уделяется:

- а) постановке корпуса б) чистоте позиций рук и ног
- в) направлению движения ноги при исполнении *battement tendu*;
- г) определению мышц, участвующих в движении;
- д) правильному положению *sur le cou-de-pied, passe, retire.*;

2. Экзерсис на середине зала.

Работа над *port de bras* и *epaulement*, выработка устойчивости на полной стопе, подготовка к вращениям.

В экзерсисе на середине обращается внимание:

- а) на положение корпуса по отношению к точкам зала;
- б) к различным поворотам и наклонам головы в положениях *croise* и *efface*, при исполнении *port de bras, preparation* и *temps lie*;
- в) в *adagio* на положение опорной стопы и колена, какая часть тела начинает движение при *tour lent*, на выработку силы ног;
- г) на координацию рук и ног при подготовке к вращениям.

3. Маленькие и средние прыжки.

При прыжках основная работа идёт над вытянутостью стоп, выворотностью коленей, мягким приземлением, чистотой позиций ног. Необходимо следить, чтобы пятки вовремя отрывались от пола и опускались при приземлении, руки не тряслись и спина оставалась ровной.

2 семестр.

5. Экзерсис у станка (1-й уровень сложности).

В экзерсисе у станка обращается внимание на положение бёдер при поднятой ноге; на перемещении центра тяжести при переходе с одной ноги на другую; на правильную, одновременную работу ног при исполнении *battement fondu*; на выработку силы удержания ноги при исполнении *adagio*.

6. Экзерсис на середине зала.

В экзерсисе на середине закрепляется то, над чем работали у станка; удлиняется длительность *adagio*, в него включаются такие элементы, как *grand fouetté en dedans* и *en dehors*, *renverse*, *pirouette* из *grand plie*; исполняются *pirouette* из V, IV позиций, туры с продвижением, *chaîne*.

Работа над *adagio*, выработка устойчивости на полупальцах, работа над вращениями.

7. Маленькие прыжки.

8. Средние прыжки.

В работе над маленькими и средними прыжками включаются заноски, Обращается внимание на координацию работы рук и ног при исполнении подходов.

9. Мелкая пальцевая техника. Простые вращения.

После станка пальцевый урок продолжается на середине. Изучаются шаги на пальцах, *pas польки*, *pas menu*, *pas cougu*, различного вида *pas de bourree*, *tombe releve* или *rique* на одну ногу. Идёт подготовка к вращениям на пальцах и делается один *pirouette en dedans* и *en dehors* из 2-й, 4-й и 5 позиций. Движения с продвижением на пальцах в позах.

3 семестр.

10 Экзерсис у станка (2-й уровень сложности).

Экзерсис у станка убыстряется, комбинации удлиняются, движения делаются с правой и с левой ноги без остановки, во время одной комбинации вес тела часто перемещается с одной ноги на другую, работаем над чистотой и скоростью исполнения различных *battu*.

11. Экзерсис на середине зала(2-й уровень сложности) : комбинированные *adagio*, вращения в больших позах.

На середине комбинации становятся комбинированные: в *adagio* могут включаться *bettement tendu* и *pirouette*, в *grand battenet* вращения в больших позах и т.д. Делается *fouette en tournant* и *grand pirouette* на полупальцах.

12. Прыжки маленькие

Все виды маленьких прыжков с заносками. На прыжках изучаются виды связующих движений и подходов: *tombe- pas de bourree-glissade*, *tombe-pas de bourree en tournant-glissade*, *tombe-coupe- assemble*, *tour de force*.

13. Прыжки средние

Все виды средних прыжков.

На прыжках изучаются виды связующих движений и подходов: tombe- pas de bourree-glissade, tombe-pas de bourree en tournant-glissade, tombe-coupe- assemble, tour de force, jeté en tournant par terre.

14. Прыжки большие. Все виды подходов.

В комбинации включаются большие прыжки - с места, с шага, с подхода glissade, chasse.

Мужчины делают различные туры в воздухе. Grand fouettés.

15. Пальцы: средние движения

Изучается техника исполнений движений sautille (с подпрыжкой). Все виды ballonné, ouvert, renverse. Убыстряется темп, усложняется работа рук, корпуса и ног.

4 семестр.

16. Экзерсис у станка (2-й уровень сложности). Продолжается работа над выносливостью, силой и координацией во время экзерсиса у станка. Почти весь экзерсис делается на полупальцах, много упражнений на устойчивость на одной ноге. Добавляются вращения с остановками в большие позы, делается по крайней мере 2 pirouettes.

17. Экзерсис на середине (2-й уровень сложности).

На середине adagio делается на полупальцах. Все виды вращений, включая вращения по кругу. Fouette en tournant и grand pirouette с переменной точки оставления головы, italian grande fouette en dehors и en dedans.

18. Все виды прыжков с заносками.

Все виды entrechat. На прыжках больше внимания уделяется танцевальности комбинаций и широте исполнения. Изучаются техника исполнения движений во время manege: jeté en tournant, grand jeté en tournant, saut de basque, assemble en tournant., pas failli и grand assemblé, saut de basque.

19. Пальцы: крупные движения.

Итальянские fouetté en dedans и en dehors. Исполняются прыжки на пальцах, tour pique en dedans по кругу.

5 семестр

20. Экзерсис у станка повышенной сложности. Продолжается работа над выносливостью, силой и координацией во время экзерсиса у станка. Весь экзерсис делается на полупальцах, много упражнений на устойчивость на одной ноге.

Много вращений с остановками в большие позы, делается по крайней мере 2 pirouettes.

21. Экзерсис на середине повышенной сложности.

На середине делается adagio повышенной сложности на полупальцах. Используются все виды вращений, включая вращения по кругу. Fouette en tournant и grand pirouette с переменной точки оставления головы, italian grande fouette en dehors и en dedans.

22. Прыжки повышенной сложности .

Изучаются техника исполнения виртуозных прыжков в два оборота в воздухе.

23. Пальцы: вращения (все виды tours).

Проучиваются и исполняются tours pique en dedans по диагонали и по кругу; tours en dehors по диагонали. Делаются все виды вращений в больших позах.

В конце 1,2 и 3 семестров проводятся контрольные уроки.
В журнале ведется постоянный учет посещения тренажа.

Раздел 2. Тренаж современного танца.

Тема 1. Основные принципы модерн танца

Изучение техники танца модерн. Термин «Танец модерн» появился в США для обозначения сценической хореографии, отвергающей традиционные балетные формы. Общим для представителей танца модерн, независимо от того, к какому течению они принадлежали и в какой период провозглашали свои эстетические программы, было намерение создать новую хореографию, отвечающую, по их мнению, духовным потребностям человека XX века. Основные её принципы: отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. В стремлении к полной независимости от традиций представители танца модерн пришли, в конце концов, к принятию отдельных технических приёмов, в противоборстве с которыми зародилось новое направление.

Тема 2. Разогрев ног в стилистике модерн танца (Foot work)

Понятие параллельных позиций. Изучение параллельных позиций (параллельная, II параллельная позиция, IV параллельная позиция). Понятие выворотности в современном танце. Изучение выворотных позиций (I, II, III, IV). Особенности исполнения стандартных движений экзерсиса классического танца (battement tendu, jete, rond de jambe, grand battement), изучение специфических движений танца модерн: flick, kick, hip lift, brush, step ball change.

Тема 3. Методика построения тренажа

Особенности постановки ног, корпуса, рук; координация движения и дыхания; работа над освобождением тела; методика исполнения основных движений. Структура урока. Взаимосвязь ритма дыхания, импульса движения и темпоритма танца. Общие рекомендации по подбору музыкального сопровождения.

Тема 4. Работа над позвоночником. *Roll-down, Roll-up*

Основные принципы работы на укрепление мышц спины. Артикуляция позвоночника и методы повышения гибкости. Понятия Roll down – наклон с расслабленной спиной, задействует все тело; Roll up – возвращение в вертикальное положение.

Тема 5. Изучение понятия *Parter* (работа на полу)

Партер. Роль движений на полу в модерн-танце. Отличие партерного тренажа в танце модерн. Изучение упражнений на дыхание, контракцию и расслабление. Органичное движение во взаимодействии с полом.

Тема 6. Основные принципы работы в партере

Изучение основных движений корпуса в положении сидя (без движений рук и с движениями рук). Повороты и другие движения корпуса. Изучение перекатов в положении лежа и сидя на полу. Изучение прыжков и других вариантов продвижения в пространстве с опорой одну руку и две руки. Изучение кувырков и перекатов назад и вперед. Изучение падений (варианты падений в сторону, вперед, назад).

Тема 7. Изучение понятия *Swing*

Понятие центра. Центр и периферия. Понятие центральной оси тела. Взаимодействие с гравитацией. Использование веса тела при движении, использование силы инерции. Понятия «fall and recovery», «gravity–momentum–suspension»

Основные виды движения swing.

Тема 8. Изучение *Contraction – Release*

Понятие центральной оси тела. Динамическое выравнивание центральной оси тела. Понятие трех центров тела, их взаимосвязь и взаимодействие во время движения. Contraction

– сжатие диафрагмы. Release – положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.

Принципы освоения движений contraction-release в партере и на середине зала.

Возможности использования в прыжках и комбинациях на продвижение. Contraction и release – базовые понятия техники модерн-танца. Эти два термина связаны с положением корпуса, рук, ног и дыханием. Взаимосвязь дыхания и движения придает динамическую окраску движениям.

Тема 9. *Flat back u hinge; side stretch (работа над спиной)*

Строение позвоночника. Естественные изгибы позвоночника. Подвижность и гибкость всех отделов позвоночника. Ощущение целостности и длины позвоночника. Flat back – наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса. Hinge – положение тела, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах. Side stretch – боковое вытяжение торса, наклон торса вправо или влево.

Тема 10. *Изучение импровизации, как части изучения танца модерн*

Импровизация (лат. improvisus «непредвиденный», «непредусмотренный») — это замена танцевального текста, не отходя от темы, создание художественного произведения непосредственно в процессе его исполнения, в современном танце это и есть высшая степень мастерства, его цель – спонтанность движений, рождённых эмоциями и чувствами, которые и двигают тело. Контактная импровизация — танец, в котором импровизация строится вокруг точки контакта с партнёром. Контактная импровизация является одной из форм свободного танца.

Тема 11. *Изучение спиралей*

Изучение возможностей спирального закручивания корпуса в различных плоскостях. Отклик торсовых спиралей на работе конечностей. Торсовая работа корпуса twist, на закрепление мышечных ощущений спины и бока. Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а так же с поворотами на одной ноге.

Тема 12. *Изучение понятий Arch - Curve*

Arch – арка, прогиб торса назад. Curve – изгиб верхней части позвоночника (до "солнечного сплетения") вперед или в сторону. Принципы освоения движений Arch - Curve в партере и на середине зала. Возможности использования в прыжках и комбинациях на продвижение

Тема 13. *Различие мышечной и суставной работы*

Акцент на работе суставов, «выстраивании» позвоночника, налаживании связей между центром тела и конечностями, что в общем и целом называется процессом body-awareness (телесного осознания) и позволяет координировать тело и сознание. Осознанное движение и изучение различных подходов к выпол-

нению одного и того же базового упражнения.

Тема 14. Работа с весом

Работа с весом в режиме падения и преодоления гравитации. Перемещение веса между различными частями тела для создания текучего перехода из одного положения тела в другое. Сжатия и раскрытия в области брюшной полости и таза. Использование дыхания и инерции для облегчения движения.

Тема 15. Работа с пространством

Кинесфера: пространство вокруг тела, в котором тело может двигаться и граница которого определяется максимальной амплитудой движений. Пространственное намерение: направления или точки в пространстве, которые, двигающийся идентифицирует или использует.

Тема 16. Работа с партнером

Внимание и контакт. Разделение пространства. Вес и центр тяжести. Структура человеческого тела. Разделение веса. Партнеринг. Спиральное движение. Трио. Структуры. Контактная импровизация. Контактная импровизация чаще всего практикуется в форме дуэта, хотя может происходить и с одновременным контактом нескольких человек, или в форме соло (используя пол, стены, стулья). Некоторые виды поддержек в современном танце.

Тема 17. Изучение инерции

Взаимодействие с гравитацией. Использование веса тела при движении, использование силы инерции. Единство импульса, инерции и координации необходимое для достижения визуальной и внутренней свободы тела, существующего на сцене в трёхмерном пространстве.

Тема 18. Изучение импульсов

Импульс – один из пяти ритмов движения, выделенных впервые Р. Лабаном: импульс, импакт, свинг, риббаунд, континуус. Импульс – движение начинается с акцента и замедляется к окончанию. Энергия любого движения столь же внутренняя, сколь и внешняя, и, таким образом, анализ динамики касается также внутренних импульсов, которые рождают движение.

Тема 19. Обзор техники Хортон

Техника Лестера Хортон (Lester Horton Technique) — направлена на расширение диапазона движений и развитие выразительных возможностей любого тела, она использует комплексную систему упражнений для всех частей тела,

включая даже глаза и язык. Техника подчеркивает целое тело, анатомический подход к танцу, который включает гибкость, силу, координацию и пространственную осведомленность, чтобы достичь неограниченной драматической свободы самовыражения.

Тема 20. Техника Каннингема

Техника танца Мерса Каннингема (Cunningham technique) — основное внимание уделяется архитектуре тела в пространстве, ритму и артикуляции. Каннингем использует идею о присущей телу «линии силы» (line of energy), которая дает телу возможность легкого, естественного движения. Большую роль играют различные спирали и изгибы позвоночника в соединении с движениями ног, заимствованными из экзерсиса классического танца.

Тема 21. Техника Хосэ Лимона

Техника танца Хосе Лимона (Jose Limon) — на основе техники Хампри-Уэйдмана, у которых он учился, Хосе Лимон создал собственную технику, которая исследует использование силы и энергии применительно к гравитации и работе с весом в терминах падения, отдачи (rebound) и восстановления баланса. Эта техника использует движение дыхания через тело, чувство веса и «тяжелой энергии» в теле, перемещение веса между различными частями тела для создания текучего перехода из одного положения тела в другое. Техника, основанная на динамике падения и отражения, тесно связана с дыханием, его восходящим и падающим характером, она работает с такими составляющими как гравитация, инерция веса, энергия, импульс.

Тема 22. Техника Марты Грэм

Техника танца Марты Грэм (Graham technique) — уделяется большое внимание сжатию, раскрытию, падению и восстановлению баланса (recovery). Для этой техники характерна работа с полом и использование сжатий в области брюшной полости и таза.

Тема 23. Основы техники джаз-танца

Изучение техники танца джаз. Эта система танца, позволяющая выработать необходимые для исполнителя и балетмейстера современного танца профессиональные навыки: координацию, чувство ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Эти навыки вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных принципах этой техники танца: полицентрии и полиритмии, мультипликации и др. Структура и особенности экзерсиса в джаз-танце. Ритм в джаз-танце.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список литературы

- Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. СПб. Лань:Планета музыки. (1971,1981, 2005, 2008). 496 с.
- Домарк В.Ю. Классический танец. Размышления балетного педагога. Уч. пособие. Лань: Планета музыки. СПб-М-Краснодар. 2010. 127 с.
- Валукин М.Е. Эволюция движений в мужском классическом танце. Уч. пособие. ГИТИС. М. 2007. 247 с.
- Александрова Н., Голубева В. Танец модерн. Пособие для начинающих. СПб. Лань. 2011. 128 с.
- Альберт Г.Г. Александр Пушкин. Школа классического танца. СПб. Лань:Планета музыки. 2013.176 с. 2 экз.
- Ваганова А.Я. Основы классического танца. СПб. Лань:Планета музыки. 2003. 192 с. 3 экз.
- Савина А. Театр. Актер. Режиссер: Краткий словарь терминов и понятий [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — СПб. : Лань, Планета музыки, 2010. — 352 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=2009 — Загл. с экрана.
- Современный танец как культурный микрокосм: телесные модели на рубеже модернистской/постмодернистской культур | «Вестник Гуманитарного университета», 2014 год, №1. С. 165- 175. <http://e.lanbook.com/view/journal/111682/>

6.2. Интернет-ресурсы

Электронно-библиотечная система издательства «Лань»: <http://e.lanbook.com/>
Национальная электронная библиотека www.nab.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Балетные залы со специальным покрытием пола, станками и зеркалами;
Фортепиано (пианино);

8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся

8.1. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения

Компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в рамках компонентов компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к про-

	фессиональной деятельности; – роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; <i>Уметь:</i> – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; <i>Владеть:</i> – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.
ПК-2: способен обучать танцевальным и теоретическим дисциплинам, сочетая научную теорию и достижения художественной практики	Знать: - основные педагогические школы, - психологические особенности разных возрастных групп и составлять образовательную программу в соответствии с ними Уметь: - выбирать педагогические методы под конкретные задачи Владеть: - методиками преподавания танцевальных и теоретических дисциплин

8.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

1. На промежуточные аттестации в 4 и 5 семестрах по 1 разделу (тренаж классического танца) выносится урок классического танца, состоящий из трёх частей: экзерсиса у станка, экзерсиса на середине, прыжков.

Аттестация проводится в форме зачета.

Комиссия, состоящая из преподавателей кафедры, оценивает внешнюю физическую форму ученика, технику и выразительность исполнения движений, элевацию и способность к вращениям, танцевальность и музыкальность исполнения. На аттестации каждый студент помимо исполнения тренажа демонстрирует самостоятельно сочиненную учебную комбинацию, задает ее другим студентам и после ее исполнения делает педагогические замечания, знание студентом терминологии.

2. Промежуточные аттестации по разделу 2 (тренаж современного танца) проводятся в 7 и 8 семестрах в форме зачетов.

На промежуточной аттестации студенты в присутствии комиссии, состоящей из преподавателей кафедры, исполняют экзерсис современного танца, этюды собственного сочинения на основе изученного материала, демонстрируют умение определять и исправлять ошибки исполнения движений.

Процедура экзаменов и зачетов регламентируется Положением о порядке проведения промежуточной аттестации и текущем контроле успеваемости обучающихся в Санкт-Петербургской государственной консерватории имени Н. А. Римского-Корсакова.

8.3. Критерии оценивания сформированности компонентов компетенций

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы достижения компетенции	Уровни сформированности компетенции			
	Нулевой	Пороговый	Средний	Высокий
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Показ в балетном зале				
<i>Знать:</i> – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	<i>Не знает</i> – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	<i>Знает частично</i> – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и про-	<i>Знает в достаточной степени</i> – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полно-	<i>Знает в полной мере</i> – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социаль-

деятельности; – социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; – роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	деятельности; – социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; – роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	фессиональной деятельности; – социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; – роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	ценной социальной и профессиональной деятельности; – социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; – роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	ной и профессиональной деятельности; – социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; – роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Показ в балетном зале				

<i>Уметь:</i> – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять	<i>Не умеет</i> – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять	<i>Умеет, допуская фактические ошибки и неточности,</i> – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов пере-	<i>Умеет в достаточной мере</i> – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов пере-	<i>Умеет свободно</i> – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
---	---	--	--	--

приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	движения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	движения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Показ в балетном зале				
<i>Владеть:</i> – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма	<i>Не владеет</i> – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма	<i>Слабо владеет</i> – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма	<i>В целом владеет</i> – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма	<i>В полной мере владеет</i> – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма

ПК-2: способен обучать танцевальным и теоретическим дисциплинам, сочетая научную теорию и достижения художественной практики

Индикаторы достижения компетенции	Уровни сформированности компетенции			
	Нулевой	Пороговый	Средний	Высокий
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Показ в балетном зале				
<i>Знать:</i> – основные педагогические школы, – психологические особенности разных возрастных групп и составлять образова-	<i>Не знает</i> – основные педагогические школы, – психологические особенности разных возрастных групп и составлять образова-	<i>Знает частично</i> – основные педагогические школы, – психологические особенности разных возрастных групп и состав-	<i>Знает в достаточной степени</i> – основные педагогические школы, – психологические особенности разных возрастных групп и состав-	<i>Знает в полной мере</i> – основные педагогические школы, – психологические особенности разных возрастных групп и состав-

тельную программу в соответствии с ними	тельную программу в соответствии с ними	тельную образовательную программу в соответствии с ними	групп и составлять образовательную программу в соответствии с ними	тельную образовательную программу в соответствии с ними
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Показ в балетном зале				
<i>Уметь:</i> выбирать педагогические методы под конкретные задачи	<i>Не умеет</i> выбирать педагогические методы под конкретные задачи	<i>Умеет, допуская фактические ошибки и неточности,</i> выбирать педагогические методы под конкретные задачи	<i>Умеет в достаточной мере</i> выбирать педагогические методы под конкретные задачи	<i>Умеет свободно</i> выбирать педагогические методы под конкретные задачи
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Показ в балетном зале				
<i>Владеть:</i> методиками преподавания танцевальных и теоретических дисциплин	<i>Не владеет</i> методиками преподавания танцевальных и теоретических дисциплин	<i>Слабо владеет</i> методиками преподавания танцевальных и теоретических дисциплин	<i>В целом владеет</i> методиками преподавания танцевальных и теоретических дисциплин	<i>В полной мере владеет</i> методиками преподавания танцевальных и теоретических дисциплин

Критерии оценивания

1. Правильность и профессионализм исполнения движений экзерсиса.
2. Выразительность и музыкальность исполнения.
3. Умение распределять пространство и работать в группе.
4. Умение создать учебную комбинацию.
5. Знание терминологии.
6. Умение конструктивно работать с концертмейстером.

Студент считается сдавшим зачёт в случае соответствия исполненных им комбинаций хореографического тренажа не менее чем 4 критериям.

Студент считается не сдавшим зачёт в случае соответствия исполненных им комбинаций хореографического тренажа менее чем 3 критериям.

8.4. Контрольные материалы

8.4.1. Примерный план проведения зачетов

№	Задания
---	---------

	Экзерсис у станка: 1. Plie – grand plie; 2. Battements tendu; 3. Battements tendu jete; 4. Rond de jambe par terre; 5. Battements fondu; 6. Ronds de jambe en l’air; 7. Battements frappe; 8. Adajio - battements developments, releve; 9. Grand battements;
	Экзерсис на середине зала: 1. Adajio (temps lie на 90 градусов) 2. Battements tendu и battements tendu jete; 3. Battements fondu и ronds de jambe en l’air; 4. Большое adajio с tours в больших позах; 5. Grand battements и chainees;
	Allegro (маленькие прыжки): 1. Changements de pied и echappee 2. Assembles и glissades; 3. Jetes и ballones;
	Allegro (средние прыжки): 1. Sissones ferme; 2. Sissones ouvert на 45 и 90 градусов; 3. Cabrioles в позах арабеска;
	Allegro (большие прыжки): 1. Grand assembles и grand jetes; 2. Saut de basque; 3. Jetes entrelace;
	Показ учебной комбинации для урока классического танца (3-й уровень сложности). 8-16 тактов.

5 семестр. Зачет. Раздел 1. Тренаж классического танца.	
	Экзерсис у станка повышенной сложности: 1. Plie, grand plie, все виды port de bras; 2. Battements tendu в быстром темпе; 3. Battements tendu jete в быстром темпе; 4. Rond de jambe par terre и grand rond- battements; 5. Battements fondu и двойные tours en dehors и en dedans с остановками в большие позы; 6. Rond de jambe en l’air double в быстром темпе; 7. Battements frappe, petit battements и flic-flac en tournant; 8. Adajio - battements developments, releve fouettes;; Grand battements (все виды);
	Экзерсис на середине зала повышенной сложности: 6. Adajio на полупальцах с использованием tours из grand plie 7. Battements tendu и battements tendu jete en tournant; 8. Adajio с двойными tours в больших позах и элементами allegro; 9. Grand battements и chaines;

	Allegro (маленькие прыжки): 1. Changements de pied и echappee battu en tournant 2. Double assembles battu с glissade; Jetes battu и ballones battu;
	Allegro (средние прыжки): 1. Sissones ferme battu 2. Sissones ouvert и double ronds de jambe en l'air Cabrioles вперед и назад со всеми видами подходов;
	Allegro (большие прыжки): 1. Grand jetes и grand assembles en tournant; 2. Двойные saut de basque и grand jetes passee; 3. Jetes entrelace с заноской и grand pas de chat Double tours в воздухе;
	Вращения: 1. Tours pique и chainees по кругу; 2. Tours en dehors по диагонали; 3. Grand pirouettes; Fouettes en tournant;
	Показ учебной комбинации для урока классического танца повышенной сложности.
7 семестр. Зачет. Раздел 2. Тренаж современного танца.	
1	Исполнение основных движений экзерсиса танца модерн.
2	Исполнение основных элементов в партере.
3	Импровизация в технике танца модерн.
4	Показ этюда собственного сочинения на основе изученного материала с использованием принципов работы с пространством.
8 семестр. Зачет. Раздел 2. Тренаж современного танца.	
1	Исполнение основных элементов техники Марты Грэм
2	Исполнение основных элементов техники Хортон
3	Исполнение основных элементов техники Кеннингема
4	Исполнение основных элементов техники Хосэ Лимона
5	Исполнение основных элементов техники джаз-танца
6	Показ этюда собственного сочинения на основе изученного материала с использованием принципов.

Приложение 1. Методические рекомендации для преподавателей

Раздел 1.

Так как профессиональная подготовка студентов первого курса не равнозначна, педагогам рекомендуется не форсировать вхождение в форму в начале учебного года. Необходимо выяснить физические и интеллектуальные способности учеников перед тем, как давать им сложные задания. Интенсивность урока должна быть чуть больше возможностей худшего студента и чуть меньше - лучшего. Приблизительно раз в месяц рекомендуется дать сложный урок для всех, с которым и самые лучшие ученики не справятся. Это будет дополнительный стимул

для всех студентов. Необходимо помнить о грядущих зачётах и экзаменах, чтобы подвести к ним студентов в лучшей форме.

Рекомендуется регулярно поручать студентам сочинение учебных комбинаций для всех разделов тренажа классического танца, обращая внимание на умение ясно поставить и объяснить задачи технического и образного исполнения, а также на выбор музыкального темпа и размера.

Раздел 2.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки. Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений студента, всесторонне расширяя его кругозор в области хореографического творчества, в частности, дисциплины «Тренаж современного танца». Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков: правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, ног, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

С первых уроков студентам полезно рассказывать об истории возникновения того или иного явления в мире современного танца, о балетмейстерах, композиторах, выдающихся педагогах и исполнителях, наглядно демонстрировать качественный показ того или иного движения, использовать ряд методических материалов (книги, картины, фото и видео материалы), цель которых – способствовать восприятию лучших образцов современного танца на примерах русского и зарубежного искусства, помочь в самостоятельной творческой работе учащихся. В развитии творческого воображения играют значительную роль посещение спектаклей, просмотр видео материалов. Преподаватель в занятиях с учеником должен стремиться к достижению им поставленной цели, добиваясь грамотного, техничного и выразительного исполнения танцевального движения, комбинации движений, умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа, умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; умения осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже и разучивании хореографического произведения.

Приложение 2. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Раздел 1.

Студентам необходимо как можно быстрее адаптироваться к педагогу и к его требованиям. Рекомендуется обращаться к педагогу, если есть проблемы со здоровьем, если вы не поняли заданную комбинацию, или, тем более, если вы не знаете, как делать то или иное движение. Необходимо воспитывать в себе чувство коллективизма, помогать отстающим по классу и работать совместно над будущими проектами.

Рекомендуется перед началом урока подготовить мышечный аппарат, выполнив комплекс несложных движений. При исполнении комбинаций необходимо сохранять траекторию движений и следить за партнерами, сохраняя дистанцию.

Раздел 2

«Тренаж современного танца» подразумевает освоение комплекса техник современного танца сложившихся в течение XX века и подтвердивших право на свое существование устоявшейся системой и методикой преподавания. Прямой обязанностью студентов является точное выполнение инструкций преподавателя, во избежание профессионального травматизма, прежде всего. Технически сложные элементы студентам рекомендуется отрабатывать только в специально оборудованных классах и под контролем преподавателя.

Для обогащения исполнительского опыта и технических навыков студентам рекомендуется посещения мастер-классов, лабораторий и других обучающих мероприятий в области современного танца.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура: хореографический тренаж» осуществляется посредством организации информационной поддержки литературой, методическими пособиями, компьютерной техникой, полезными Интернет-ссылками, электронными образовательными и информационными ресурсами.

1. энциклопедии, монографии о деятелях балетного театра, видеозаписи, словари: <http://dancelib.ru/>
2. видеозаписи балетов, фрагментов спектаклей, интервью с деятелями балетного театра: <http://balletoman.com/>
3. видеозаписи балетов, фрагментов спектаклей, концертные номера: <http://www.youtube.com/>
4. Библиотека электронных изданий по истории балета, а также теории и практике хореографического искусства, видеозаписи: <http://ballet-world.ru/>
5. Статьи о балете современных исследователей, историков и критиков: <http://www.protanec.com/>