

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Быстров Денис Викторович

Должность: проректор по учебной и воспитательной работе

Дата подписания: 29.08.2025 13:30:28

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

Специальность

52.05.02 Режиссура театра

(уровень специалитета)

Специализация

Режиссер музыкального театра: режиссер балета

Форма обучения

Очная

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 (специалитет), утвержденного приказом ректора Консерватории от 25.01.2022 №23, и с учетом требований ФГОС ВО по специальности 52.05.02 Режиссура театра (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 ноября 2017 № 1116.

Составитель:

Старший преподаватель А.П.Босов, преподаватель М.К.Пинчук.

Рецензент:

Заслуженный деятель искусств России, профессор А.М. Полубенцев

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

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.	4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы.	5
5. Содержание дисциплины.	6
5.1. Тематический план	6
5.2. Содержание программы	8
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	14
6.1. Список литературы.....	14
6.2. Интернет-ресурсы.....	15
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	15
8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся	15
8.1. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения	15
8.2. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания.....	16
8.3. Критерии оценивания сформированности компонентов компетенций	17
8.4. Контрольные материалы	20

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цели: 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту: 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 4 семестр, а тренаж современного танца изучается с 5 по 8 семестр и предполагает наличие у студентов базовых знаний и навыков, приобретенных по разделу «Тренаж классического танца».

Дисциплина тесно взаимодействует с другими образовательными «Наследие русского балета XX-XXI вв», «Реконструкция классического наследия», «Техники современного танца», «Методы репетиционной работы», «Наследие характерного танца», «Основы методики классического танца» и является необходимой для изучения.

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

Изучение дисциплины направлено на формирование универсальных, общепрофессиональной и профессиональных компетенций:

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: — определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; — особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья
	Уметь: — соблюдать нормы здорового образа жизни; — использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья

	<p>Владеть: — основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма</p>
ПК-9. Способность поддерживать свою внешнюю форму и необходимое для творчества психофизическое состояние.	<p>Знать: – возможности и проблемы своего телесного аппарата; – основы психологии творчества; – методики поддержания своей внешней формы и психофизического состояния</p>
	<p>Уметь: – самостоятельно заниматься поддержанием своей внешней формы и психофизического состояния</p>
	<p>Владеть: – различными техниками и методиками поддержания своей внешней формы и психофизического состояния</p>

4. Объем дисциплины и виды учебной работы.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: хореографический тренаж» состоит из двух разделов: тренаж классического танца и тренаж современного танца, которые преподают разные педагоги.

Занятия с 1 по 4 семестр проводятся в сопровождении концертмейстера.

В соответствии со стандартом высшего образования по специальности 52.05.02 Режиссура театра самостоятельная работа в данной дисциплине не предусмотрена. Часы в зачетные единицы не переводятся.

Вид учебной работы	Всего часов	семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная аудиторная работа (всего)	328	51	51	51	51	51	51	15	7
В том числе:									
Практические занятия	328	51	51	51	51	51	51	15	7
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость, часы	328	51	51	51	51	51	51	51	51

5. Содержание дисциплины.

5.1. Тематический план

№	Наименование тем и разделов	Всего часов	Контактная работа
	Раздел 1. Тренаж классического танца. 1 семестр.	51	
1	Экзерсис у станка (1-й уровень сложности)		13
2	Экзерсис на середине зала: работа над позициями рук и выработка устойчивости на полупальцах.		13
3	Простые прыжки		13
4	Основы пальцевой техники		12
	Раздел 1. Тренаж классического танца. 2 семестр.	51	
5	Экзерсис у станка (2-й уровень сложности)		11
6	Экзерсис на середине зала: работа над вращениями.		10
7	Прыжки маленькие		10
8	Прыжки средние		10
9	Мелкая пальцевая техника		10
	Раздел 1. Тренаж классического танца. 3 семестр.	51	
10	Экзерсис у станка (3-й уровень сложности)		9
11	Экзерсис на середине зала: работа над вращениями в больших позах.		9
12	Прыжки маленькие		9
13	Прыжки средние		8
14	Прыжки большие. Все виды подходов.		8
15	Пальцы: средние движения		8
	Раздел 1. Тренаж классического танца. 4 семестр.	51	
16	Экзерсис у станка повышенной сложности		13
17	Экзерсис на середине зала повышенной сложности.		13
18	Прыжки повышенной сложности		13
19	Пальцы: крупные движения и вращения.		12
	Раздел 2. Тренаж современного танца. 5 семестр.	51	

1	Тема1. Основные принципы модерн танца		4
2	Тема 2. Методика построения тренажа		4
3	Тема 3. Изучение импровизации, как часть изучения модерна		4
4	Тема 4.Работа над позвоночником. Roll-down, Roll-up		4
5	Тема 5. Изучение понятия Parter (работа на полу)		4
6	Тема 6.Основные принципы работы в партере		4
	Раздел 2. Тренаж современного танца. 6 семестр.	51	
7	Тема 7. Изучение понятия Swing		10
8	Тема 8. Изучение Contraction - Relacse		10
9	Тема 9.Flat back и hinch said stretch (работа над спиной)		10
10	Тема 10.Разогрев ног в стилистике модерн танца		10
11	Тема 11.Изучение спиралей		11
	Раздел 2. Тренаж современного танца. 7 семестр	15	
12	Тема 12. Изучение Areh - Curve		2
13	Тема 13. Различие мышечной и суставной работы		2
14	Тема 14. Работа с весом		3
15	Тема 15. Работа с пространством		2
16	Тема 16. Работа с партнером		2
17	Тема 17.Изучение инерции		2
18	Тема 18.Изучение импульсов		2
	Раздел 2. Тренаж современного танца. 8 семестр	7	
19	Тема 19.Техники Хортон		2
20	Тема 20.Техника Кеннингема		2
21	Тема 21.Техника Хосэ Лимона		1
22	Тема 22. Техника Марты Грэм		2
	ИТОГО:		328

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.

4. Основы пальцевой техники.

Экзерсис на пальцах начинается у станка, лицом к палке. Основное внимание уделяется правильному положению стопы на пальцах, выработке силы стопы, различным видам *releve* (со вскока и отжатия), чистоте и скорости при исполнении *pas de bourree*, положению опорной ноги при *adagio*.

2 семестр.

5. Экзерсис у станка (2-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, од-

новременную 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. Подготовка к вращениям.

После станка пальцевый урок продолжается на середине. Изучаются шаги на пальцах, различного вида *pas de bourree*, *tombe releve* или *riche* на одну ногу. Идёт подготовка к вращениям на пальцах и делается один *pirouette*. Движения с продвижением на пальцах.

3 семестр.

10 Экзерсис у станка (3-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: 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*. Убыстряется темп и работа ног. Прыжки на пальцах.

4 семестр.

16. Экзерсис у станка повышенной 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 повышенной 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 и вращения.

Делаются вращения в больших позах. Итальянские *fouetté*. Исполняются прыжки на пальцах, *tour pique en dedans* по кругу, *fouetté en tournant*

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. Методика построения тренажа

Особенности постановки ног, корпуса, рук; координация движения и дыхания; р

бота над освобождением тела; методика исполнения основных движений. Структура урока. Взаимосвязь ритма дыхания, импульса движения и темпоритма танца. Общие рекомендации по подбору музыкального сопровождения.

Тема 3. 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 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 движения 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. *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 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 выполнению 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, двигаясь, 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, континиус. 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. Каннингэм 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.

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.

Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце : учебное пособие / В. Ю. Никитин. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2020. — 520 с. — ISBN 978-5-8114-5561-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/145990> (дата обращения: 06.03.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Зарипов, Р. С. Драматургия и композиция танца : учебное пособие / Р. С. Зарипов, Е. Р. Валяева. — 2-е, стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2020. — 768 с. — ISBN 978-5-8114-5063-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133827> (дата обращения: 06.03.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Новерр, Ж. Ж. Письма о танце / Ж. Ж. Новерр ; под редакцией А. А. Гвоздев ; художник М. Н. Макарова. — 4-е, стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2020. — 384 с. — ISBN 978-5-8114-6448-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151835> (дата обращения: 06.03.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Богданова, М. А. Концепт человеческой телесности: междисциплинарный синтез : монография / М. А. Богданова, Л. С. Абросимова. — Ростов-на-Дону :

ЮФУ, 2018. — 108 с. — ISBN 978-5-9275-2749-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125070> (дата обращения: 06.03.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6.2. Интернет-ресурсы

1. Современный танец как культурный микрокосм: телесные модели на рубеже модернистской/постмодернистской культур | «Вестник Гуманитарного университета», 2014 год, №1. С. 165- 175. <http://www.e.lanbook.com/> дата посещения 8.01.16.

2. Савина А. Театр. Актер. Режиссер: Краткий словарь терминов и понятий. СПб-М Краснодар. 2010. 350 с. <http://www.e.lanbook.com/> дата первого посещения 4.03. 2016.

3. Краткий словарь танцев : словарь / составители Т. В. Летягова [и др.] ; под редакцией А. В. Филипова. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 272 с. — ISBN 978-5-89349-784-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/85922> (дата обращения: 09.03.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Балетные залы со специальным покрытием пола, станками и зеркалами;
Фортепиано (пианино);
При обязательном сопровождении концертмейстера

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	Знать: — определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; — особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья

	<p>Уметь: — соблюдать нормы здорового образа жизни; — использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья</p>
<p>ПК-9. Способность поддерживать свою внешнюю форму и необходимое для творчества психофизическое состояние.</p>	<p>Владеть: — основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма</p>
	<p>Знать: — возможности и проблемы своего телесного аппарата; — основы психологии творчества; — методики поддержания своей внешней формы и психофизического состояния</p>
	<p>Уметь: — самостоятельно заниматься поддержанием своей внешней формы и психофизического состояния</p> <p>Владеть: — различными техниками и методиками поддержания своей внешней формы и психофизического состояния</p>

8.2. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания

Оценка «зачёт» выставляется в случае, если: студент свободно владеет фактическим приёмами танца, координирует движения, запоминает порядок комбинаций. Может исполнять хореографический материал заданный педагогом. Следит за музыкальностью исполнения. Использует профессиональную терминологию, а также даёт правильные ответы на дополнительные вопросы. Свободно ориентируется в изученном материале.

Оценка «незачёт» выставляется в том случае, когда студент демонстрирует либо полное отсутствие навыков движения и координации по заявленным темам, либо слабое знание материала, бессистемно и отрывочно исполняет хореографические элементы. При ответе на дополнительные или наводящие вопросы, не владеет профессиональной терминологией. Плохо исполняет базовый уровень хореографических элементов, не координирует, и не следит за музыкальностью исполнения.

Фактором, влияющим на снижение оценки ответа, является также малограмотная речь с использованием жаргонных и просторечных выражений, неумение правильно пользоваться хореографическими терминами..

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. Способность 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: устный ответ на три вопроса, содержащиеся в билете.				
Знать:определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья	Не знает определение и составляющие компоненты здорового образа жизни. особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья	Знает частично компоненты здорового образа жизни. особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья	Знает в достаточной степени компоненты здорового образа жизни. особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья;	Знает в полной мере компоненты здорового образа жизни. особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: практическое занятие в присутствии экзаменационной комиссии				

Уметь: соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья	Не умеет соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья	Умеет, допуская технические ошибки и неточности, соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья	Умеет в достаточной мере соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья	Умеет свободно соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья
--	--	--	--	--

Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: демонстрация зачётного урока, в присутствии экзаменационной комиссии.

Владеть: основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма	Не владеет основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма	Частично владеет основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма	В целом владеет основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма	В полной мере владеет основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма
--	--	--	---	---

ПК-9. Способность поддерживать свою внешнюю форму и необходимое для творчества психофизическое состояние				
Индикаторы достижения компетенции	Уровни сформированности компетенции			
	Нулевой	Пороговый	Средний	Высокий

Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: устный ответ на три вопроса, содержащиеся в билете.

<p>Знать:</p> <p>-возможности и проблемы своего телесного аппарата; основы психологии творчества;</p> <p>-методики поддержания своей внешней формы и психофизического состояния.</p>	<p>Не знает:</p> <p>-возможности и проблемы своего телесного аппарата; основы психологии творчества;</p> <p>-методики поддержания своей внешней формы и психофизического состояния.</p>	<p>Знает частично:</p> <p>-возможности и проблемы своего телесного аппарата; основы психологии творчества;</p> <p>-методики поддержания своей внешней формы и психофизического состояния.</p>	<p>Знает в достаточной степени:</p> <p>-возможности и проблемы своего телесного аппарата; основы психологии творчества;</p> <p>-методики поддержания своей внешней формы и психофизического состояния.</p>	<p>Знает в полной мере:</p> <p>-возможности и проблемы своего телесного аппарата; основы психологии творчества;</p> <p>-методики поддержания своей внешней формы и психофизического состояния.</p>
---	--	--	---	---

Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: практическое занятие в присутствии экзаменационной комиссии

<p>Уметь:</p> <p>– самостоятельно заниматься поддержанием своей внешней формы и психофизического состояния</p>	<p>Не умеет:</p> <p>– самостоятельно заниматься поддержанием своей внешней формы и психофизического состояния</p>	<p>Умеет, допуская технические ошибки и неточности:</p> <p>– самостоятельно заниматься поддержанием своей внешней формы и психофизического состояния</p>	<p>Умеет в достаточной мере:</p> <p>– самостоятельно заниматься поддержанием своей внешней формы и психофизического состояния</p>	<p>Умеет свободно:</p> <p>– самостоятельно заниматься поддержанием своей внешней формы и психофизического состояния</p>
---	--	---	--	--

Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: демонстрация зачётного урока, в присутствии экзаменационной комиссии.

<p>Владеть:</p> <p>– различными техниками и методиками поддержания своей внешней формы и психофизического состояния</p>	<p>Не владеет:</p> <p>– различными техниками и методиками поддержания своей внешней формы и психофизического состояния</p>	<p>Частично владеет:</p> <p>– различными техниками и методиками поддержания своей внешней формы и психофизического состояния</p>	<p>В целом владеет:</p> <p>– различными техниками и методиками поддержания своей внешней формы и психофизического состояния</p>	<p>В полной мере владеет:</p> <p>– различными техниками и методиками поддержания своей внешней формы и психофизического состояния</p>
--	---	---	--	--

8.4. Контрольные материалы

Для зачёта студент должен исполнить урок классического танца и урок современного танца. Зачет проводится в присутствии экзаменационной комиссии, состоящей из педагогов кафедры. Состав комиссии назначает заведующий кафедрой.

Примерные задания

1. Сочинение учебной комбинации на основе одного из движений классического экзерсиса, у палки или на середине.
2. Составление экзерсиса классического танца у палки.
3. Составление урока классического танца.
4. Сочинение учебной комбинации современного танца, на основе изученных принципов работы с телом.
5. Составление урока современного танца
6. Сочинение раздела современного танца, например «траверсы», «кроссы», «прыжки», «вращения».