

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Быстров Денис Викторович

Должность: проректор по учебной и воспитательной работе

Дата подписания: 29.08.2025 09:51:04

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.

Пилатес

Рабочая программа дисциплины

Направление подготовки
52.03.01 Хореографическое искусство
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) программы
Искусство современного танца

Форма обучения
Очно-заочная

Санкт-Петербург
2025

Рабочая программа дисциплины «Пилатес» составлена на основании требований Образовательного стандарта Консерватории по УГСН 52.00.00 Сценические искусства и литературное творчество (уровень бакалавриата) 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.

Автор-составитель: доцент Дудина М.К.

Рецензент: ст. преподаватель Любашин А.А.

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	5
5. Содержание дисциплины	5
5.1. Тематический план	5
5.2. Содержание программы	6
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	6
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины	7
8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся	7
8.1. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения	7
8.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания	8
8.3. Критерии оценивания сформированности компонентов компетенций	8

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Пилатес» является освоение студентами основ безопасного движения, здоровьесбережения и реабилитационных методик.

Задачи дисциплины:

Формирование навыков безопасного движения

Понимание методов здоровьесбережения в условиях повышенной физической нагрузки

Освоение методики посттравматической реабилитации через осознанное движение

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Пилатес» входит в вариативную часть блока 1 образовательной программы подготовки бакалавров по специальности 52.03.01 **Хореографическое искусство (уровень бакалавриата)**.

Курс «Пилатес» занимает важное место в системе межпредметных связей, взаимодействуя с такими дисциплинами, как «Математика движения», «Партнеринг», «Методика преподавания современного танца», «Физическая подготовка: анализ движения», «Техники современного танца», «Интердисциплинарные подходы в создании танцевальных форм», «Лаборатория современного танца», а также с исполнительской практикой и научно-исследовательской работой.

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

Компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в рамках компонентов компетенций
ПК-15: способен демонстрировать представление о базовых подходах в процессах организации движений человеческого тела учитывая современный контекст развития танцевального искусства в целом	Знать: – закономерности безопасного движения
	Уметь: – пользоваться методами здоровьесбережения в условиях повышенной физической нагрузки
	Владеть: – представлением о базовых подходах в процессах организации движений человеческого тела – методиками посттравматической реабилитации через осознанное движение
УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: – теорию физической подготовки и снижения травматизма
	Уметь: – поддерживать должный уровень физической подготовленности
	Владеть: – навыками безопасного движения и методами посттравматического восстановления

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общий объем дисциплины составляет 4 зачетные единицы и включает в себя аудиторную (учебную: практическую), самостоятельную работу, а также текущую и промежуточную аттестацию. Дисциплина ведется в течение двух семестров.

Вид учебной работы	Зачетные единицы	Количество академических часов	Формы контроля по семестрам			
			Контрольное занятие	Зачет	Зачет с оценкой	Экзамен
Общая трудоемкость	4	108	9		10	
Аудиторные занятия		60	семестр		семестр	

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематический план

3.1. Тематический план					
№ п/п	Тема	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)			
		Всего	Аудиторные занятия	Контроль	Самостоятельная работа
9 семестр					
1	Вводное занятие. Пилатес как основа телесного интеллекта и профилактики травм в современном танце.	6	2		4
2	Дыхание как инструмент движения. Интеграция латерального дыхания в танцевальные паттерны.	7	4	1	2
3	Построение "Центра силы" (Power House). Основы стабильности для движения.	6	3		3
4	Стабилизация лопаток и плечевого пояса. База для работы в партере и поддержках.	7	3	1	3
5	Артикуляция позвоночника. Волновые движения и спирали в танце.	6	3		3
6	Выравнивание и центрирование нижних конечностей. Профилактика травм колена и голеностопа.	8	4	1	3
7	Развитие функциональной силы и гибкости мышц бедра и таза.	7	3		4
8	Интеграция работы центра с движением конечностей. Принципы изоляции и координации.	8	4	1	3

9	Динамическая стабильность. Упражнения в положении на четвереньках и стоя.	7	3		4
10	Пилатес у опоры (у станка/стены). Выравнивание корпуса в вертикальной плоскости.	8	4	1	3
10 семестр					
11	Работа с малым оборудованием: изотоническое кольцо. Для усиления работы на выравнивание и сопротивление.	7	3		4
12	Работа с малым оборудованием: мяч (фитбол). Развитие баланса и неустойчивости.	8	4	1	3
13	Работа с малым оборудованием: роул (Foam Roller). Углубление проприоцепции и миофасциальный релиз.	7	3		4
14	Работа с малым оборудованием: резиновый амортизатор. Для развития эластичной силы и динамического растяжения.	8	4	1	3
15	Пилатес для восстановления и работы с дисбалансами. Адаптация упражнений под индивидуальные задачи.	7	3		4
16	Построение комплексной разминки и заминки на основе пилатеса для танцовщика.	7	3	1	3
17	Интеграция принципов пилатеса в танцевальную комбинацию.	8	3	1	4
18	Итоговое занятие. Контрольное выполнение комплекса и ответы на вопросы.	10	4	2	4
	Итого по курсу	132	60	11	61

5.2. Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Пилатес как основа телесного интеллекта и профилактики травм в современном танце. Знакомство с дисциплиной. Роль метода Дж. Пилатеса в подготовке танцовщика. Основные принципы: дыхание, центрирование ("Центр силы"), контроль, координация. Обсуждение распространенных танцевальных травм и их профилактики.

Тема 2. Дыхание как инструмент движения. Интеграция латерального дыхания в танцевальные паттерны. Освоение техники грудного (латерального) дыхания. Связь дыхания с мышечным усилием и координацией. Практика дыхания в статике и простом движении для снятия излишнего напряжения.

Тема 3. Построение "Центра силы" (Power House). Основы стабильности для движения. Глубокая проработка мышц кора (поперечная мышца живота, тазовое дно)

как основы для любых движений в танце. Упражнения: "Сотня", нейтральное положение таза, импринт. Акцент на стабильности, а не на движении.

Тема 4. Стабилизация лопаток и плечевого пояса. База для работы в партере и поддержках. Анатомия плечевого комплекса. Упражнения на стабилизацию лопаток и мобильность плечевых суставов ("Скольжение лопаток", подготовка к "Teaser"). Развитие силы для работы в партере и безопасного выполнения вращений.

Тема 5. Артикуляция позвоночника. Волновые движения и спирали в танце. Развитие подвижности и гибкости позвоночника. Упражнения: "Roll Down", "Cat Stretch", "Spine Twist". Связь с танец-техниками, основанными на волновых и спиралевидных движениях (Release-based, Cunningham).

Тема 6. Выравнивание и центрирование нижних конечностей. Профилактика травм колена и голеностопа. Принципы правильного выравнивания колена над стопой. Упражнения на укрепление ягодичных мышц и мышц-стабилизаторов бедра ("Side Kick Series", "Clams"). Актуальность для прыжков, приземлений и работы в плие.

Тема 7. Развитие функциональной силы и гибкости мышц бедра и таза. Упражнения на увеличение контролируемой амплитуды движения в тазобедренных суставах. Растяжка и укрепление приводящих/отводящих мышц. Работа над глубоким плие. Упражнения: "Rolling Like a Ball", "Spine Stretch".

Тема 8. Интеграция работы центра с движением конечностей. Принципы изоляции и координации. Координация движения рук и ног при стабильном корпусе. Упражнения: "Single/Double Leg Stretch", "Criss-Cross". Развитие навыка, необходимого для сложных координационных задач в танце.

Тема 9. Динамическая стабильность. Упражнения в положении на четвереньках и стоя. Проработка устойчивости корпуса в нестабильных положениях. Упражнения: "Bird Dog", "Kneeling Arm/Leg Reach". Развитие баланса, необходимого для работы в off-axis и импровизации.

Тема 10. Пилатес у опоры (у станка/стены). Выравнивание корпуса в вертикальной плоскости. Использование стены для развития проприоцепции и понимания вертикальной оси тела. Упражнения: "Wall Roll Down", "Plie у стены". Перенос принципов выравнивания на танец.

Тема 11. Работа с малым оборудованием: изотоническое кольцо. Для усиления работы на выравнивание и сопротивление. Применение кольца для активации приводящих мышц бедра, усиления работы на руки и грудные мышцы. Углубление понимания усилия и сопротивления в движении.

Тема 12. Работа с малым оборудованием: мяч (фитбол). Развитие баланса и нестабильности. Использование фитбола для усложнения упражнений и повышения требований к стабильности корпуса. Развитие навыков балансировки, необходимых в современной хореографии.

Тема 13. Работа с малым оборудованием: ролл (Foam Roller). Углубление проприоцепции и миофасциальный релиз. Использование ролла для выполнения упражнений пилатеса в условиях крайней нестабильности (для развития силы малых стабилизаторов). Основы самомассажа для восстановления после нагрузок.

Тема 14. Работа с малым оборудованием: резиновый амортизатор. Для развития эластичной силы и динамического растяжения. Применение лент для увеличения сопротивления в упражнениях на ноги и руки, а также для помощи в растяжке. Развитие эластичной, "танцевальной" силы.

Тема 15. Пилатес для восстановления и работы с дисбалансами. Адаптация упражнений под индивидуальные задачи. Анализ типичных мышечных дисбалансов

у танцовщиков (гипертонус/слабость). Составление коротких восстановительных и коррекционных комплексов.

Тема 16. Построение комплексной разминки и заминки на основе пилатеса для танцовщика. Практика создания коротких последовательностей для подготовки тела к танцевальному классу (разминка) и для восстановления после занятия (заминка).

Тема 17. Интеграция принципов пилатеса в танцевальную комбинацию. Практическое занятие, направленное на применение освоенных принципов (дыхание, центрирование, выравнивание) во время выполнения простой танцевальной комбинации.

Тема 18. Итоговое занятие. Контрольное выполнение комплекса и ответы на вопросы. Демонстрация учащимися составленного комплекса, направленного на решение конкретной танцевальной задачи (сила, гибкость, восстановление). Обсуждение теоретических основ метода.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список литературы

1. Ханна, Т. Восстание тел. Основы соматического мышления / Т. Ханна. — Москва : ИОИ, 2016. — 281 с. — ISBN 978-5-7312-0904-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/92024> (дата обращения: 19.02.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Фельденкрайз, М. Искусство движения / М. Фельденкрайз. — 2-е изд. — Москва : ИОИ, 2018. — 316 с. — ISBN 978-5-7312-0959-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/108606> (дата обращения: 19.02.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Зыков, А. И. Современный танец. Учебное пособие для студентов театральных вузов : учебное пособие / А. И. Зыков. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2018. — 344 с. — ISBN 978-5-8114-1862-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/111451> (дата обращения: 19.02.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека : учебник / Н. И. Федюкович, И. К. Гайнутдинов. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. — 510 с. — ISBN 978-5-222-16959-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/74268> (дата обращения: 19.02.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6.2. Список дополнительной литературы

1. Барлоу У. Техника Александера / Барлоу Уилфред // «Будь здоров» № 5 – 9, 1995
2. Бернштейн, Н. А. Биомеханика и физиология движений / Бернштейн Н.А. Избранные психологические труды под ред. В.П.Димченко. 2-е изд-е. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2004. 688 с.
3. Майерс Т. Анатомические поездки. Миофасциальные меридианы для мануальной и спортивной медицины/Томас Майерс, Health Profession,
4. Фельденкрайз, М. Сознание через движение: двенадцать практических уроков/Моше Фельденкрайз Пер. с англ. М. Папуш. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001. 160 с.
5. Alexander F.M. The Use of the Self. - Orion Publishing, 2001. - 128с.
6. Barlow W. The Alexander Technique: How to Use Your Body without Stress. - Healing Arts Press; Rep Sub edition, 1991. - 240с.

7. Batson, G. Somatic Studies and Dance [Электронный ресурс] // The International Association for Dance Medicine and Science. 2004-2012. URL: www.DanceEducation.org
8. Bernard, A. Ideokinesis: A Creative Approach to Human Movement and Body Alignment / Andre Bernard, Wolfgang Steinmuller, Ursula Stricker. 1 ed. California: «North Atlantic Books», 2006. 224p.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории №№ 404, 405, 415, 416, 419, 501, 502, 505, 529, 530, 532, 536, 537 с необходимым количеством посадочных мест, оснащенные роялями (пианино), учебно-методическими материалами, переносной и стационарной аудио- и видеоаппаратурой, нотный материал, аудио- и видеозаписи.

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
ПК-15: способен демонстрировать представление о базовых подходах в процессах организации движений человеческого тела учитывая современный контекст развития танцевального искусства в целом	Знать: – закономерности безопасного движения
	Уметь: – пользоваться методами здоровьесбережения в условиях повышенной физической нагрузки
	Владеть: – представлением о базовых подходах в процессах организации движений человеческого тела – методиками посттравматической реабилитации через осознанное движение
УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: – теорию физической подготовки и снижения травматизма
	Уметь: – поддерживать должный уровень физической подготовленности
	Владеть: – навыками безопасного движения и методами посттравматического восстановления

8.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Форма промежуточной аттестации – контрольное занятие в конце 9-ого и зачет с оценкой в конце 10-го семестра. Зачет проводится в устной форме в виде ответов по билетам. Билет содержит два вопроса.

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

ПК-15: способен демонстрировать представление о базовых подходах в процессах организации движений человеческого тела учитывая современный контекст развития танцевального искусства в целом

Индикаторы достижения компетенции	Уровень сформированности компетенций			
	Нулевой	Пороговый	Средний	Высокий
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Ответ на вопросы билета				
<i>Знать:</i> закономерности безопасного движения	<i>Не знает</i> закономерности безопасного движения	<i>Знает</i> закономерности безопасного движения	<i>Знает хорошо</i> закономерности безопасного движения	<i>Знает в полной мере</i> закономерности безопасного движения
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Ответ на вопросы билета				
<i>Уметь:</i> пользоваться методами здоровьесбережения в условиях повышенной физической нагрузки	<i>Не умеет</i> пользоваться методами здоровьесбережения в условиях повышенной физической нагрузки	<i>Умеет, допуская серьёзные недочёты</i> пользоваться методами здоровьесбережения в условиях повышенной физической нагрузки	<i>Умеет с отдельными недочётами</i> пользоваться методами здоровьесбережения в условиях повышенной физической нагрузки	<i>Умеет свободно</i> пользоваться методами здоровьесбережения в условиях повышенной физической нагрузки
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Ответ на вопросы билета				
<i>Владеть:</i> методиками посттравматической реабилитации через осознанное движение	<i>Не владеет</i> методиками посттравматической реабилитации через осознанное движение	<i>Владеет лишь частично</i> методиками посттравматической реабилитации через осознанное движение	<i>В целом владеет</i> методиками посттравматической реабилитации через осознанное движение	<i>Владеет в полной мере</i> методиками посттравматической реабилитации через осознанное движение

УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы достижения компетенции	Уровень сформированности компетенций			
	Нулевой	Пороговый	Средний	Высокий
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Ответ на вопросы билета				

<i>Знать:</i> теорию физической подготовки и снижения травматизма	<i>Не знает</i> теорию физической подготовки и снижения травматизма	<i>Знает</i> теорию физической подготовки и снижения травматизма	<i>Знает хорошо</i> теорию физической подготовки и снижения травматизма	<i>Знает в полной мере</i> теорию физической подготовки и снижения травматизма
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Ответ на вопросы билета				
<i>Уметь:</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности	<i>Не умеет</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности	<i>Умеет, допуская серьёзные недочёты</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности	<i>Умеет с отдельными недочётами</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности	<i>Умеет свободно</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности
Вид аттестационного испытания для оценки компонента компетенции: Ответ на вопросы билета				
<i>Владеть:</i> навыками безопасного движения и методами посттравматического восстановления	<i>Не владеет</i> навыками безопасного движения и методами посттравматического восстановления	<i>Владеет лишь частично</i> навыками безопасного движения и методами посттравматического восстановления	<i>В целом владеет</i> навыками безопасного движения и методами посттравматического восстановления	<i>Владеет в полной мере</i> навыками безопасного движения и методами посттравматического восстановления

Оцениваемые компоненты промежуточной аттестации и диапазон баллов оценивания компонентов компетенций

Оцениваемые компоненты	Баллы (макс.количество – 100 баллов)			
	нулевой	пороговый	средний	Высокий
а) правильность ответа на вопросы	0-10	11-14	15-17	18-20
б) содержание и полнота ответа на поставленные дополнительные вопросы	0-10	11-14	15-17	18-20
в) логика изложения материала ответа	0-10	11-14	15-17	18-20
г) умение увязывать исторические, аналитические и практические аспекты вопроса	0-10	11-14	15-17	18-20
д) владение профессиональной терминологией и культура устной речи	0-10	11-14	15-17	18-20
	50	70	85	100

Шкала оценивания

Баллы	Оценки
86-100	Отлично
71-85	Хорошо
51-70	Удовлетворительно
0-50	Неудовлетворительно

Оценка «отлично» выставляется в случае, если студент свободно владеет фактическим материалом по заданному вопросу, умеет определить причинно-следственные связи в исполнительском и педагогическом процессе, логично и грамотно, с использованием профессиональной терминологии обосновывает свою точку зрения.

Оценка «хорошо» выставляется в случае, когда студент, владея материалом вопроса, знает его фактическую сторону, умеет правильно сделать выводы из своего ответа, но допускает отдельные ошибки или неточности, недостаточно логично доказывает свою точку зрения. Также данная оценка выставляется в случае, если студент затрудняется дать полный, исчерпывающий ответ на один из вопросов билета или дополнительный вопрос.

Для получения оценки «отлично» или «хорошо» обязательно умение студента изложить материал правильным литературным языком, без применения вульгаризмов, жаргонных или просторечных выражений, с соблюдением норм русского языка.

Оценка «удовлетворительно» выставляется в случае, когда студент слабо владеет материалом вопроса, допускает значительные пробелы в изложении фактического материала или демонстрирует отрывочные знания. Эта же оценка выставляется в случае, когда студент не может удовлетворительно ответить на один из вопросов билета.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется в том случае, когда студент демонстрирует либо полное незнание материала билета, либо наличие бессистемных, отрывочных знаний, связанных с поставленными перед ним вопросами только частично, и проявляет беспомощность при ответе на дополнительные или наводящие вопросы. При этом студент не владеет профессиональной терминологией.

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