

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Быстров Денис Викторович

Должность: проректор по учебной и воспитательной работе

Дата подписания: 28.08.2025 20:59:20

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: старший преподаватель А.П.Босов, преподаватель М.К.Пинчук.

Рецензент: доцент Колб И.П.

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 курса в структуре ООП	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3.1. Предварительные компетенции	4
3.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.....	5
3.3. Знания, умения и навыки.....	5
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 обеспечение дисциплины.....	17
6.1. Список основной литературы	17
6.2. Список дополнительной литературы:	17
6.3. Интернет-ресурсы.....	17
7. Виды учебной деятельности.....	18
7.1. Аудиторные занятия.....	18
7.2. Самостоятельная работа студента	19
7.2.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	19
7.2.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	19
8. Материально-техническая база, включая перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение).....	20
9. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	20
9.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ООП	20
9.2. Показатели, критерии и шкала оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования.....	21
9.3. Контрольные материалы.....	22
9.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания	24

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 курса в структуре ООП

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

3.1. Предварительные компетенции

До начала изучения дисциплины «Физическая культура (хореографический тренаж)» обучающийся должен обладать следующими компетенциями (согласно ФГОС СПО по специальностям Искусство танца и Искусство балета):

- исполнять различные виды танца: классический, народно-сценический, историко-бытовой (ПК 1.2.).
- сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму (ПК 1.6.).

3.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
способностью конструктивно работать с концертмейстером, балетмейстером (ПК-21);
способностью использовать методы контроля и дозирования специфической физической нагрузки во время репетиционных занятий (ПК-22).

3.3. Знания, умения и навыки

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- лексическое богатство классического танца;
- основные движения, из которых складывается урок современного танца;
- французскую терминологию, используемую для обозначения движений классического балета;
- терминологию, используемую в современных видах танца;
- принципы построения и особенности структуры уроков классического и современного танцев;
- музыкальную терминологию, обозначающую ритмы и темпы музыкальных произведений;

уметь:

- правильно, в соответствии с методикой А. Я. Вагановой, исполнять заданные комбинации;
- выполнять и объяснять технику элементов, входящих в тренаж современного танца;
- распределить все движения комбинации в определенный отрезок музыки;
- понимать, замечать и исправлять свои ошибки;
- работать в группе, не мешая и не сталкиваясь с другими танцовщиками;
- через заданные движения передавать характер музыки;
- не задерживать дыхание на трудных движениях;
- правильно распределить силы в каждой комбинации, а также на весь урок;
- концентрироваться, четко и быстро выполнять поставленную педагогом задачу;

владеть:

- техникой классического танца;
- техникой современных видов танца;

- необходимыми теоретическими знаниями о возникновении современного танца и технике его исполнения, его особенностях
- распределением пространства в сценическом помещении;
- дыхательной гимнастикой.

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

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

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	
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-dewn, 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 Areh - 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, что-

бы 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 plié*; 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 manège: 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 piqué 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 piqué 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 незави-

симости 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 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. 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 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, 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 Хортона

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 вни-

мание 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 обеспечение дисциплины

6.1. Список основной 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.

6.2. Список дополнительной литературы:

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/>

6.3. Интернет-ресурсы

Электронно-библиотечная система ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
Электронно-библиотечная система издательства «Лань»: <http://e.lanbook.com/>

7. Виды учебной деятельности

7.1. Аудиторные занятия

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.

7.2. Самостоятельная работа студента

7.2.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

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/>

7.2.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Раздел 1.

Студентам необходимо как можно быстрее адаптироваться к педагогу и к его требованиям. Рекомендуются 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, выпол-

нив 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.

8. Материально-техническая база, включая перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение).

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

9. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

9.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ООП

Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);	Умение использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Проявляет инициативность в процессе освоения учебного материала;	Тренинги, контрольные занятия, зачеты.
способностью конструктивно работать с концертмейстером, балетмейстером (ПК-21);	Умение конструктивно работать с концертмейстером	Тренинги, контрольные занятия, зачеты.
способностью использовать методы контроля и дозирования специфической физической нагрузки во время репетиционных занятий (ПК-22);	Умение использовать методы контроля и дозирования специфической физической нагрузки во время репетиционных занятий	Тренинги, контрольные занятия, зачеты.

9.2. Показатели, критерии и шкала оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования

Компетенции	Показатели оценивания	Уровень сформированности компетенций		
		Пороговый	Базовый	Повышенный
способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	Умение использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не в полной мере использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Эффективно использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
способность конструктивно работать с концертмейстером, балетмейстером (ПК-21)	Умение конструктивно работать с концертмейстером	Не всегда конструктивно работает с концертмейстером.	Может конструктивно работать с концертмейстером.	Умеет конструктивно работать с концертмейстером.
способность использовать методы контроля и дозирования специфической физической нагрузки во время репетиционных занятий (ПК-22);	Умение использовать методы контроля и дозирования специфической физической нагрузки во время репетиционных занятий.	Не в полной мере использует методы контроля и дозирования специфической физической нагрузки во время репетиционных занятий	Использует методы контроля и дозирования специфической физической нагрузки во время репетиционных занятий	Эффективно использует методы контроля и дозирования специфической физической нагрузки во время репетиционных занятий

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.

9.3. Контрольные материалы

4.1. Примерный план проведения зачетов

№	Задания	Соответствие компетенциям (пп. 3.2 и 9.1 настоящей Программы)
	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;	ОК-8; ПК-21;
	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;	ОК-8; ПК-21;
	Allegro (маленькие прыжки): 1. Changements de pied и echangee 2. Assembles и glissades; 3. Jetes и ballones;	ОК-8; ПК-21;
	Allegro (средние прыжки): 1. Sissones ferme; 2. Sissones ouvert на 45 и 90 градусов; 3. Cabrioles в позах арабеска;	ОК-8; ПК-21;
	Allegro (большие прыжки): 1. Grand assembles и grand jetes; 2. Saut de basque; 3. Jetes entrelace;	ОК-8; ПК-21;
	Показ учебной комбинации для урока классического танца (3-й уровень сложности). 8-16 тактов.	ОК-8; ПК-21; ПК-22

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;; 9. Grand battements (все виды);	ОК-8; ПК-21;
	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;	ОК-8; ПК-21;
	Allegro (маленькие прыжки): 1. Changements de pied и echappee battu en tournant 2. Double assembles battu с glissade; 3. Jetes battu и ballones battu;	ОК-8; ПК-21;
	Allegro (средние прыжки): 1. Sissones ferme battu 2. Sissones ouvert и double ronds de jambe en l'air 3. Cabrioles вперед и назад со всеми видами подходов;	ОК-8; ПК-21;
	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 4. Double tours в воздухе;	ОК-8; ПК-21;
	Вращения: 1. Tours pique и chainees по кругу; 2. Tours en dehors по диагонали; 3. Grand pirouettes; 4. Fouettes en tournant;	ОК-8; ПК-21;
	Показ учебной комбинации для урока классического танца повышенной сложности.	ОК-8; ПК-21; ПК-22;

7 семестр. Зачет. Раздел 2. Тренаж современного танца.		
1	Исполнение основных движений экзерсиса танца модерн.	ОК-8; ПК-21;
2	Исполнение основных элементов в партере.	ОК-8; ПК-21;
3	Импровизация в технике танца модерн.	ОК-8; ПК-22;
4	Показ этюда собственного сочинения на основе изученного материала с использованием принципов работы с пространством.	ОК-8; ПК-22;
8 семестр. Зачет. Раздел 2. Тренаж современного танца.		
1	Исполнение основных элементов техники Марты Грэм	ОК-8; ПК-21;
2	Исполнение основных элементов техники Хортона	ОК-8; ПК-21;
3	Исполнение основных элементов техники Кеннингема	ОК-8; ПК-21;
4	Исполнение основных элементов техники Хосэ Лимона	ОК-8; ПК-21;
5	Исполнение основных элементов техники джаз-танца	ОК-8; ПК-21;
6	Показ этюда собственного сочинения на основе изученного материала с использованием принципов.	ОК-8; ПК-22;

9.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

1. На промежуточные аттестации в 4 и 5 семестрах по 1 разделу (тренаж классического танца) выносятся 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.