

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

**Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Гимназия искусств при Главе Республики Коми» имени Ю.А. Спиридонова**

**Ю.А. Спиридонов нима «Коми Республикаса Юралысь бердын искусство гимназия»
уджсикасö велöдан канму учреждение**

**Рабочая программа
учебной дисциплины**

ОП.02 Тренаж народно-сценического танца

(наименование дисциплины в соответствии с ФГОС)

для студентов, обучающихся по специальности
52.02.01 «Искусство танца (народно-сценический танец)»

(код, наименование специальности)

углублённый

(уровень подготовки: базовый, углубленный)

Сыктывкар, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта по специальности
52.02.02 «Искусство танца» (народно-сценический танец)

(код, наименование специальности)

Уровень **углублённый**
подготовки _____

Разработчики

	Ф.И.О.	Квалификационная категория	Должность
1	Харченко Е.Е.	высшая	преподаватель

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
государственного профессионального
общеобразовательного учреждения «Гимназия
искусств при Главе Республики Коми» имени Ю.А.
Спиридонова
№ 1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом государственного
профессионального общеобразовательного
учреждения «Гимназия искусств при Главе
Республики Коми»
имени Ю.А. Спиридонова
№ 703/1-од от 30.08.2022 г.

Рассмотрена на заседании художественно-методического объединения
преподавателей специальности «Искусство танца» (народно-сценический танец) и рекомендована к
использованию

Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Руководитель _____ Е.Е. Харченко

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тренаж народно-сценического танца

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 52.02.02 Искусство танца (народно-сценический танец) углублённой подготовки.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (повышении квалификации и переподготовки) по специальности 52.02.02 Искусство танца (народно-сценический танец).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы - общепрофессиональные учебные дисциплины

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель дисциплины:

дальнейшее совершенствование двигательных навыков и координации обучающегося, как этап формирования высококвалифицированного артиста балета ансамбля народного танца, хореографического коллектива.

Задачи дисциплины:

дальнейшее развитие гибкости, пластичности и выносливости обучающегося; поддержание уровня растяжки в соответствии с профессиональными требованиями, предъявляемыми к артисту балета; поддержание эффективного функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем обучающегося; дальнейшее развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

В результате прохождения дисциплины обучающийся должен:

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств с учётом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения;

Знать:

- роль тренажа классического, народного танца и физической культуры в формировании здорового образа жизни;

- требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;
- основы формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии (далее - ИКТ) для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

ПК 1.1. Исполнять хореографический репертуар в соответствии с программными требованиями и индивидуально-творческими особенностями.

ПК 1.2. Исполнять различные виды танца: классический, народно-сценический, историко-бытовой, современный, спортивно-бальный.

ПК 1.3. Готовить поручаемые партии под руководством репетитора- хореографа, балетмейстера.

ПК 1.4. Создавать художественно-сценический образ в соответствии со стилем хореографического произведения.

ПК 1.5. Определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 138 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 138 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>138</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>138</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>138</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Итоговая аттестация в форме контрольного урока в 6 семестре</i>	

2.2. Содержание учебной дисциплины

№ п/п разделов, тем	Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Первый год обучения, II курс			72	
1.1	Упражнения у станка. Развитие выворотности тазобедренного, коленного, голеностопного суставов.	<p>1. Полное приседание (grand plié):</p> <p>а) по всем позициям с наклоном корпуса;</p> <p>б) по V открытой позиции с круговым перегибанием корпуса;</p> <p>в) лицом к палке приседание по I прямой позиции с выгибанием корпуса "колечком" (стараться достать затылком до пяток).</p> <p>2. Подготовка к "верёвочке" (развороты для бедра):</p> <p>а) с прыжком в открытом положении;</p> <p>б) с разворотом стоп из I прямой в V открытую позицию через прыжок; то же с двойными ударами стопы рабочей ноги по I прямой и в V открытую позицию.</p> <p>Сочинить комбинацию plié у станка в русском, восточном характере и т.д.</p> <p>Сочинить комбинацию «верёвочки» в русском, венгерском, украинском и т.д. характере.</p>	8	2

1.2	Упражнение у станка. Развитие силы ног.	<p>1. Сквозные броски по I-ой открытой позиции:</p> <p>а) со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании (в demi plie),</p> <p>б) встречные броски на 45 градусов - "ножницы".</p> <p>2. "Каблучный" на 90 градусов - просто и с мазком полупальцами но полу (при закрывании ноги в V открытую позицию).</p> <p>3. Круговые движения ноги на 45 9 со скачком на опорной ноге и одновременным поворотом пятки в закрытое положение.</p> <p>4. Двойные мазки подушечкой стопы с акцентом от себя (double flic):</p> <p>а) с одновременным ударом пяткой опорной ноги из V открытой позиции (вперед, в сторону, назад),</p> <p>б) то же "всеером" (в закрытом положении, вперед, в сторону, - на 1/3 каждое направление, последняя 1/8 -пауза, музыкальный размер 2/4);</p> <p>в) по I и V прямой позиции па высоких полупальцах с большим замахом высоко поднятого колена (в цыганском характере).</p> <p>5. Развертывание ноги - battement développé вперед, в сторону, назад:</p> <p>а) с прыжком на опорной ноге с поджатыми ногами.</p> <p>Сочинить комбинацию на выбор:</p> <p>1) battement jete в грузинском, итальянском, еврейском , русском характере и т.д.).</p> <p>2) «Каблучный» battement в русском характере;</p> <p>3) Rond de jambe par terr в грузинском, польском, испанском, цыганском характере и т.д.</p> <p>4) Flic flac в цыганском, матросском характере.</p> <p>5) battement développé в венгерском, русском характере.</p>	5	2
-----	---	--	---	---

1.3	Упражнение у станка. Развитие танцевального шага.	<p>1. Большой бросок (grand battement jete) с прыжком:</p> <p>а) с падением па работающую ногу в V открытую позицию с двумя ударами (подушечкой и всей стопой опорной ноги);</p> <p>б) полукругом с падением па работающую ногу в V открытой позиции с двумя ударами (подушечкой стопы или всей стопой опорной ноги) в координации с движением руки и корпуса;</p> <p>в) "ножницы" - поочередные встречные броски вперед па 90</p> <p>2. Обертас - растяжка назад в прямом положении с последующим полуповоротом и остановкой на ребро каблука (муж).</p> <p>Сочинить комбинацию grand battement jete в испанском, русском, украинском и т.д. И характере.</p>	5	2
1.4	Упражнения у станка. Развитие подвижности стопы, голеностопного сустава.	<p>1. "Восьмерка" - круговые скольжения (rond de jambe par terre) спереди и сзади в координации с движением руки:</p> <p>а) на вытянутой ноге;</p> <p>б) в полуприседании (с demi plie).</p> <p>2. "Змейка" - (pas tortille) повороты стопы с прыжка:</p> <p>а) мягкие;</p> <p>б) жесткие (с ударом).</p> <p>Сочинить:</p> <p>1) комбинацию rond de jambe par terre;</p> <p>2) комбинацию demi plie в русском, восточном характере.</p>	5	2
1.5	Упражнения у станка. Развитие разных приёмов техники вращений у станка.	<p>1. Опускание па подъем в повороте на 360 " (tours):</p> <p>а) в полуприседании (в demi plie);</p> <p>б) в полном приседании (в grand plie).</p> <p>2. 2 pirouettes en dedans и en dehors па вытянутой ноге на demi plie, другая нога согнута в прямом положении на passe;</p> <p>Сочинить комбинацию на приёмы техники вращений у станка.</p>	5	2
1.6	Экзерсис у станка. Развитие приёмов мужской техники на прыжке.	<p>Револьтад:</p> <p>а) с прыжком па 45 с остановкой, держась одной рукой за станок;</p> <p>б) с прыжком на 90 ' с остановкой,</p>	5	2

		держась одной рукой за палку. Сочинить комбинацию с включением «Револьтад» в русском, венгерском, украинском характере.		
1.7	Упражнения на координацию. Развитие выносливости. Кардиотренировка. (энергичное, без пауз повторение программы комплекса движений).	Закрепление пройденного материала.	3	2
1.8	Упражнения у станка. Развитие выворотности тазобедренного, коленного, голеностопного суставов. Развитие силы ног.	1. Круговые скольжения по полу на полном приседании (rond de jambe par terre в grand plié en dehors и en dedans. 2. Развертывание ноги на полном приседании (battement developpe в grand plié) вперед в сторону, назад. 3. Подготовка к "веревочке" с прыжком. 4. Большой бросок (вперед, назад) с прыжком на опорной ноге с поворотом корпуса на 180� (к станку, от станка) и приземлением на колено (grand fouetté sauté en tournant en dedans и en dehors). 5. Револьтад на 90 градусов. Сочинить комбинацию с включением силовых элементов у станка в русском, украинском, цыганском, характере и т.д.	9	2
1.9	Упражнения на середине. Тренаж в технике грузинского танца «Картули». Формирование музыкальности, сложной координации, навыков работы в паре. Кардиотренировка.	1. Положение ног. 2. Положение рук. 3. Движения кисти - "хелсартави" (наружу, внутрь): а) полные повороты в запястье; б) неполные повороты в запястье. 4 4. Движения рук: а) плавные переводы; б) "самтилу�" - (муж) сгибание рук со взмахом: одной рукой спереди (перед грудью), другой - сзади (на уровне талии); в) "чагреха" - (муж) круговые поочередные переводы от предплечья. 5. Ходы: а) "сада сриала" - простой скользящий ход: шаг вперед с пятки на всю стопу в прямом положении с двумя последующими скользящими шагами на полупальцах; б) "сриала эргцеребзе" - скользящий ход на полупальцах, в) "ртула" - усложненный ход: шаг вперед с пятки на всю стопу в прямом	9	2

		<p>положении с двумя последующими скользящими шагами - одной ногой, согнутой в колене, на полупальцы, другой, вытянутой на всю стопу по I прямой позиции;</p> <p>г) "мухлура" - шаг вперед с пятки на всю стопу в прямом положении и с последующим проскальзыванием или прыжком, другая нога согнута в прямом положении стопой, у колена (муж);</p> <p>д) "свла" - тройные переступания на полупальцах по I прямой позиции с ударом подушечкой стопы по полу (на месте, с продвижением в сторону, назад, с поворотом).</p> <p>6. "Гасма" - скользящие движения ног:</p> <p>а) "сада сриала гасма" - три поочередных встречных скольжения на низких полупальцах в прямом положении;</p> <p>б) "сарули гасма" - три поочередных встречных движения на низких полупальцах вперед в прямом положении с остановкой на пальцы у носка другой ноги;</p> <p>в) "чакрули гасма" - удар подушечкой стопы в пол по V прямой позиции сзади и одновременное проскальзывание на низких полупальцах вперед, с двумя последующими встречными скольжениями на низких полупальцах. Движения из танцев "Мтиулури", "Мхедрули", "Хоруми" и других.</p> <p>7. "Чаквра" - ударные движения ног (муж):</p> <p>а) "сада чаквра" - два подскока на одной ноге с поочередными ударами пяткой и пальцами перед носком другой ноги в прямом положении;</p> <p>б) "рахснили чаквра" - два подскока на одной ноге с поочередными ударами пяткой в открытом положении спереди и пальцами в закрытом положении в сторону;</p> <p>в) "пехшлили чаквра" - полуприседание по V открытой позиции с последующим вскоком на полупальцы (или на пальцы - факультативно) во II</p>		
--	--	--	--	--

		<p>закрытую позицию.</p> <p>8. "Дахвевит бруни" (муж) - выворот "мотком": поворот внутрь с шага вперед с последующим шагом на другую ногу.</p> <p>Составить комбинацию на материале рузинского танца «Картули», («Мхедрули», «Рачули и т.д.).</p>		
1.10	<p>Тренаж в технике польского народного танца.</p> <p>Формирование музыкальности, сложной координации, навыков работы в паре.</p> <p>Кардиотренировка</p>	<p>1. Положение ног.</p> <p>2. Положение рук.</p> <p>3. Положение корпуса и рук в парном танце.</p> <p>4. «Ключ» – удар каблуками (на вытянутых ногах и с полуприседанием):</p> <p>а) одинарный;</p> <p>б) двойной.</p> <p>V поз. – ноги в перекрещенном положении, стопа левой ноги в прямом положении, стопа правой ноги в открытом положении, носком у каблука левой стопы сзади (образуют прямой угол), колено левой ноги согнуто, правой – вытянуто; VI поз. – ноги в перекрещенном положении, стопа левой ноги в прямом положении, стопа правой ноги в открытом положении, носком у носка левой стопы сзади (образуют, прямой угол), колено левой ноги согнуто, правой – вытянуто; VII поз. – ноги поставлены рядом в перекрещенном положении, соприкасаясь внешними сторонами стоп;</p> <p>б) большие – положение ног в больших позициях аналогичны положениям ног в малых позициях, но ноги поставлены на расстоянии стопы друг от друга.</p> <p>2. Позиции рук:</p> <p>а) округлые:</p> <p>I поз. – руки опущены вниз и согнуты в запястье ладонями навверх, чуть ниже талии;</p> <p>II поз. – аналогична 1-й позиции характерного танца, по руки на уровне груди;</p> <p>III поз. – аналогична 3-й позиции характерного танца, руки согнуты в запястье ладонями вниз на небольшом расстоянии между кистями;</p> <p>IV поз. – руки подняты в стороны на уровне плеч и округло согнуты в локтях предплечьями навверх, ладони повернуты к себе;</p> <p>V поз. – руки подняты в стороны на уровне плеч и согнуты в локтях предплечьями вниз, ладони повернуты назад;</p> <p>VI поз. – руки согнуты сзади корпуса, локти направлены в сторону, кисти чуть</p>	9	2

		<p>ниже талии, ладони повернуты вверх; VII поз. – аналогична 2-й позиции характерного танца, руки согнуты в запястье ладонями к себе. 3. Положение кисти – рука согнута в запястье, ладонь повернута внутрь или наружу, пальцы округлые, большой и средний собраны (условно держат кастаньеты). 4. Щелчки двумя пальцами. 5. Движения округлых рук – переводы из позиции в позицию. 6. Прыжки (муж) с согнутыми ногами – одной вперед, другой назад в прямом положении, носок одной ноги у колена другой. 7. Движения на коленях – полуповороты с одного колена на другое, не поднимаясь с колен. 8. Pas de basque с перескока по I малой позиции. 9. Шаг в сторону с подскоком и подведением другой ноги к икре сзади. 10. Pas ballonné' вперед, с последующим шагом и подведением другой ноги сзади. 11. Понта та копа – подскок на одной ноге на полупальцах с ударом другой по III малой позиции спереди (assemble) с последующим перескоком на той же not e и открыванием другой в сторону (sissonne ouverte) и тройным переступанием (pas de bourrée). 12. Подскоки на одной ноге с одновременными ударами другой по III малой позиции спереди: в открытом положении ребром каблука и носком (тоже в закрытом). 13. «Кшесанэ» – бросок ноги со скользящим ударом ребром каблука в прямом положении вперед на 45 0 и последующее сгибание назад с мазком подушечкой стопы по полу. 14. Ходы: а) галоп; б) «цвал» – галоп с подскоком; в) шаг с подскоком и подъемом согнутой ноги вперед в прямом положении (на месте, с продвижением вперед, назад и с</p>		
--	--	---	--	--

		<p>поворотом).</p> <p>15. Шаг с броском ноги вперёд и прыжком с последующим сгибанием ног в прямом положении с полуповоротом.</p> <p>16. «Голубец»:</p> <p>а) подбивание ноги по I прямой позиции по полу, с продвижением в сторону;</p> <p>б) на 35 0 в маленьком прыжке (на месте, с продвижением в сторону, с поворотом.</p> <p>17. Pas de basque – перескок с ноги на ногу с двумя последующими переступаниями по IV свободной позиции в полуприседании.</p> <p>Движения танца «Куявяк»:</p> <p>1. Основной ход – небольшой шаг вперед (из полуприседания) с двумя последующими переступаниями на полупальцах.</p> <p>2. Парный ход по кругу:</p> <p>а) с вращением;</p> <p>б) с голубцами и вращением;</p> <p>в) с опусканием юноши на колено,</p> <p>г) с переступанием на полупальцах и каблуках с вращением,</p> <p>д) с подъемом и переносом девушки за талию. Движения танца «Оберек»:</p> <p>3. Основной ход – перескок с одной ноги на другую (в полуприседании) в I прямую позицию с последующим перескоком на одну ногу, другая – отбрасывается назад, сгибаясь в колене.</p> <p>4. Вращения в паре:</p> <p>а) на основном ходе;</p> <p>б) с вращением юноши на глубоком приседании с вытянутой ногой вперед («пистолет»);</p> <p>в) с «козлами» (муж).</p> <p>Выучить фрагменты танцев «Краковяк», «Куявяк», «Оберек».</p> <p>Составить комбинацию на материале польского сценического танца «Оберек», «Куявяк», «Мазурка» и т.д.</p>		
--	--	--	--	--

1.11	Упражнения на середине. Тренаж в технике испанского народного, сценического танцев. Кардиотренировка.	<p>1. Позиции ног:</p> <p>а) малые: I поз. - аналогична I прямой позиции характерного танца, II поз. - аналогична V прямой позиции характерного танца; колено левой ноги вытянуто, правой - согнуто;</p> <p>III поз. - стопа левой ноги в прямом положении, стопа правой ноги - в открытом положении, каблук у носка левой стопы спереди (образуют прямой угол) Колено левой ноги вытянуто, правой - согнуто;</p> <p>IV поз. - стопа левой ноги в прямом положении, стопа правой ноги - в открытом положении каблук у каблука левой стопы спереди (образуют прямой угол). Колено левой ноги вытянуто, правой-согнуто;</p> <p>13. Cabriole в сторону с согнутыми ногами: С</p> <p>а) в прямом положении со свободными стопами;</p> <p>б) в открытом положении с сокращенными стопами.</p> <p>14. Из V большой позиции переступание на впереди стоящую ногу с последующим подскоком и переносом другой ноги, согнутой под прямым углом на 90° в открытом положении, вперед в V большую позицию с полуповоротом корпуса, переступание на ногу, переносом другой ноги, согнутой под прямым углом на 90 градусов в открытом положении, назад в V большую позицию с полуповоротом корпуса.</p> <p>15. Dos a dos на pas de basque с шага и перескока в свободном положении.</p> <p>Испанский академический танец</p> <p>1. Port de bras с круговым перегибанием корпуса, с рясняжкой и переходом на другую ногу.</p> <p>2. Ходы - удлиненные шаги в прямом положении:</p> <p>а) назад в demi plié',</p> <p>б) шаг вперед в demi plié с двумя переступаниями по I прямой позиции на полупальцах или двумя небольшими шагами вперед;</p>	9	2
------	--	---	---	---

		<p>в) шаг вперед в прямом положении с последующим подведением и ударом другой ноги по I прямой позиции.</p> <p>3. Выстукивания - шаг по диагонали вперед или назад, с одним или двумя ударами подушечкой стопы по V свободной позиции, сзади или спереди.</p> <p>Соскоки в I, IV прямые и V свободную каблуком у носка левой стопы спереди (образуют прямой угол) Колено левой ноги вытянуто, правой - согнуто;</p> <p>IV поз. - стопа левой ноги в прямом положении, стопа правой ноги - в открытом положении каблуком у каблука левой стопы спереди (образуют прямой угол). Колено левой ноги вытянуто, правой-согнуто;</p> <p>13. Cabriole в сторону с согнутыми ногами: С</p> <p>а) в прямом положении со свободными стопами;</p> <p>б) в открытом положении с сокращенными стопами.</p> <p>14. Из V большой позиции переступание на впереди стоящую ногу с последующим подскоком и переносом другой ноги, согнутой под прямым углом на 90 ' в открытом положении, вперед в V большую позицию с полуповоротом корпуса, переступание на ногу, переносом другой ноги, согнутой под прямым углом на 90градусов в открытом положении, назад в V большую позицию с полуповоротом корпуса.</p> <p>1 5. Dos a dos на pas de basque с шага и перескока в свободном положении.</p> <p>Испанский академический танец</p> <p>1. Port de bras с круговым перегибанием корпуса, с рястяжкой и переходом на другую ногу.</p> <p>2. Ходы - удлиненные шаги в прямом положении:</p> <p>а) назад в demi plié',</p> <p>б) шаг вперед в demi plie с двумя переступаниями по I прямой позиции на полупальцах или двумя небольшими шагами вперед;</p> <p>в) шаг вперед в прямом положении с последующим подведением и ударом другой ноги по I прямой позиции.</p> <p>3. Выстукивания - шаг по диагонали вперед или назад, с одним или двумя ударами подушечкой стопы по V</p>		
--	--	--	--	--

		<p>свободной позиции, сзади или спереди.</p> <p>4. Соскоки в I, IV прямые и V свободную позиции на полупальцы в demi plie.</p> <p>5. Поочередные тройные переступания по IV прямой позиции на полупальцах на demi plie с полуповоротом корпуса и ног.</p> <p>6. Подскоки на полупальцах по IV прямой позиции на demi plie с поочередной переменной поджатых ног.</p> <p>7. Grand pas de chat.</p> <p>8. Renverse en dehors и en dedans на 45° и 90°:</p> <p>а) на demi plie';</p> <p>б) с подъема на полупальцы; в) с подскоком;</p> <p>г) с прыжка.</p> <p>9. Поддержка девушки за талию - ноги девушки в TV прямой позиции на demi plie, корпус откинут назад на руку юноши, стоящего на выпаде.</p> <p>Выучить испанский танец "Сигидилья" из балета Людвиг Минкуса "Дон Кихот".</p> <p>Составить комбинацию в испанском характере.</p>		
Раздел 2. Второй год обучения, III-ий курс			66	
2.1	Упражнения у станка. Развитие выворотности тазобедренного, коленного, голеностопного суставов.	<p>Выполнение элементов экзерсиса:</p> <p>Plie battement tendu, battement jete, rond de jamb par terr, battement fondu, pas developpe, grand battement gete.</p> <p>Составить комбинацию у станка (на выбор или по заданию преподавателя).</p>	16	2

2.2	Упражнения на середине. Развитие силы ног. Тренаж в характере армянского народного танца.	<p>1 Положение ног.</p> <p>2. Положение рук.</p> <p>3. Движения кисти:</p> <p>а) сгибания и разгибания в запястье,</p> <p>б) повороты и полуповороты внутрь и наружу;</p> <p>в) "цалк" - короткий взмах кистей или пальцев.</p> <p>4. Движения рук:</p> <p>а) переводы плавные и резкие;</p> <p>б) "чахарак" - круговые движения от локтя к себе и от себя с движением кисти;</p> <p>в) "цал" - хлопки в ладоши с переводом рук в различные положения.</p> <p>5. Движения плеч (резкие и плавные):</p> <p>а) "котроц" - вперед, назад (одним плечом или двумя одновременно);</p> <p>б) "усна-тап" - вверх, вниз (двумя плечами);</p> <p>6. Движения ног:</p> <p>а) "тап" - небольшое пружинистое полуприседание по I прямой позиции;</p> <p>б) "хор-тап" - полное приседание по I прямой позиции (муж);</p> <p>в) "егевани" - одновременные повороты стоп из I свободной в I закрытую позицию (с продвижением в сторону, с поворотом);</p> <p>7. Ходы: а) поочередные шаги с цоска (жен); с пятки (муж); с пружинистым приседанием (муж) - вперед, назад, с поворотом;</p> <p>б) три шага с остановкой на третьем (вперед, с поворотом),</p> <p>в) шаг на всю стопу с двумя последующими шагами на полупальцах (вперед, назад);</p> <p>г) маленькие шаги на полупальцах (вперед, назад, в сторону, с поворотом);</p> <p>5. Прыжки (муж):</p> <p>д) бег вперед с отбрасыванием согнутых ног назад (муж);</p> <p>е) "шалахо" - шаг с подскоком вперед, с последующим скачком вперед в полуприседании, другая нога согнута назад в свободном положении (муж); ж) удлинённый шаг в полуприседание в перекрещенное положение с поворотом бедер и двумя последующими переступаниями по I прямой позиции (жен).</p> <p>8. "Вер-вери" - шаг в сторону с подъемом ноги вперед в перекрещенное положение на 45° и 90° (муж), с последующим</p>	16	2
-----	--	--	----	---

		<p>подъемом на полупальцы или подскоком.</p> <p>9. "Тричк" - прыжки (муж):</p> <p>а) на одной ноге с другой, согнутой вперёд в прямом положении, стопой у колена;</p> <p>б) на одной ноге с одновременным броском другой ноги в сторону на 45 0 и сгибанием ее у икры сзади и спереди;</p> <p>в) тройные перескоки с ноги на ногу по V позиции с согнутыми коленями вперед на 90 0 (на месте, из стороны в сторону);</p> <p>г)) прыжок с согнутыми коленями в прямом положении назад с одновременным перегибанием корпуса;</p> <p>д) три поочередных прыжка в длину; вперед, в сторону, назад с последующим круговым подведением вытянутой ноги в I позицию в перекрещенное положение сзади.</p> <p>10. "Керцы" - резкие полуповороты бедер и ног (муж):</p> <p>а) тройные на полупальцах в I прямой позиции в перекрещенном положении;</p> <p>б) тройные в прыжке по I прямой позиции;</p> <p>в) с подъемом на полупальцы или прыжком на одной ноге, другая согнута вперед в закрытом положении, с последующим переходом на нее в I прямую позицию в полуприседание и полуповоротом в другую сторону (другая нога сгибается стопой у щиколотки)</p> <p>11. "Вотназарк" - удар подушечкой стопы в пол с двумя последующими встречными проскальзываниями (муж):</p> <p>а) с удара по I прямой позиции;</p> <p>б) с удара в открытом или перекрещенном положении (спереди или сзади).</p> <p>12. "Чатма" - присядки (муж) в полное приседание по I прямой позиции с подскока:</p> <p>а) с прыжком на одну ногу в полуприседание на полупальцы и броском другой ноги вперед в прямом или перекрещенном положении;</p> <p>б) с двумя поочередными встречными бросками вперед или полукругом в прыжке с остановкой в I прямую позицию в перекрещенное положение ("трынги-чатма").</p>		
--	--	---	--	--

		<p>13. "Птуит" - повороты внутрь и наружу: а) на одной ноге на полупальцах в полуприседании; б) на двух ногах на полупальцах по прямой позиции в перекрещенном положении.</p> <p>15. "Силла" - подскок с проскальзыванием на опорной ноге вперед и одновременным коротким и ударом подушечкой стопы работающей ноги в пол: а) удары работающей ногой в I прямую позицию; б) удары работающей ногой спереди накрест опорной ноги, в) удары работающей ногой сзади накрест опорной ноги.</p> <p>Составить комбинацию в армянском (азербайджанском, грузинском и т.д.) характере.</p>		
2.3	<p>Упражнения на середине. Развитие силы, выносливости, музыкальности, танцевальной выразительности. Тренаж в характере болгарского народного танца.</p>	<p>1. Положение ног. 2. Положение рук. 3. Положение корпуса и рук в массовом танце. 4. Ходы: а) два подскока и два pas de chat (в прямом положении) - во время подскока на опорной ноге, работающая нога, сгибаясь в колене, поднимается вперед (стопа свободная); pas de chat выполняется так же, как в классическом танце, но по прямой позиции; б) переменный ход по I прямой позиции на всей ступне; в) переменный ход по I прямой позиции с пятки - каждый шаг - выполняется с пятки, согнув ноги в коленях; г) ход назад с подтягиванием работающей ноги к опорной ноге (по I прямой позиции) - работающая нога, скользя по полу, подтягивается к опорной, затем опускается с полупальцев на всю стопу и после этого выполняется шаг опорной ногой назад, слегка приседая; д) ход вперед с поочередным выставлением ног на пятку (в прямом положении) - опорная нога в полуприседании, работающая - с вытянутым коленом, носком вверх; е) перекрестный ход (в прямом</p>	17	2

		<p>положении) - шаг левой ногой влево, затем шаг правой ногой спереди накрест левой, отделив ногу от пола, сзади правой, переступить левую на всю ступню левой ноги сзади правой - поднять правую ногу, согнутую в колене (подъемсвободный). Движение выполняется в сочетании с другими.</p> <p>Переступания:</p> <p>а) мелкие на полупальцах (колени свободные) - шаг правой ногой перед носком левой, двигаясь влево поочередно переступая на полупальцы обеих ног. Движение выполняется из стороны в сторону.</p> <p>б) переступания крестом с подскоками (ноги в прямом положении, колени свободные) - переступание на всю ступню правой ногой перед левой, переступить левой ногой сзади правой; переступание правой ногой вправо во II параллельную позицию, переступить левой ногой на месте; переступание правой ногой сзади левой, переступить на всю ступню левой ноги сзади правой; подскок на левой ноге - правая поднимается вверх, сгибаясь сзади левой; снова подскок на правой ноге и переступить на всю ступню левой ноги в I прямую позицию.</p> <p>6. Подскоки: а) вынося ногу то на пятку, то на полупальцы с последующим переступаниями нош в прямом положении, колени присогнуты;</p> <p>б) на одной ноге и удары всей ступней другой ноги спереди накрест опорной: подскакивая трижды на опорной ноге в полуприседании - рабочая, через rond (из положения вперед) с ударом стопой по полу, опускается накрест опорной ноги (колени и подъем вытянуты).</p> <p>7. Движение типа "balance" - исполняется так же, как в классическом танце, но ноги в прямом положении, в полуприседании</p> <p>- опорная нога переступает на целую стопу, рабочая - на полупальцы с вытянутым коленом в перекрещенное положение.</p>		
--	--	--	--	--

		<p>8. Высокие броски (муж) - выполняются вперед: правой ногой - справа налево, левой - слева направо. Верх корпуса прямой, бедра поворачиваются то влево, то вправо.</p> <p>9. Скольжение с небольшим подскоком (движение напоминает pas chasse) - выполняется шаг ногой вперед накрест другой, затем нога, находящаяся сзади, подтягивается к ноге, сделавшей шаг вперед. При исполнении движения ноги находятся в свободном положении, слегка приседая.</p> <p>10. "Боковые шаги на подскоках". Движение выполняется, слегка отрываясь от пола, напоминает pas glissade: из V открытой позиции выполняется боковой шаг влево, перескакивая на всю ступню левой ноги, правая нога, отделившись от пола, ставится перед левой на всю ступню. Обе ноги слегка присогнуты в коленях.</p> <p>11. "Присядка" (муж) по Г прямой позиции на полупальцах.</p> <p>12. "Ситно" (по 1 прямой позиции) - движение выполняется трамплина на опорной ноге, опускаясь с полупальцев на всю ступню. Во время опускания пятки опорной ноги, работающая нога ударяет пяткой о пол (колени и стопа свободны). Движение выполняется с двух ног.</p> <p>13. "Свий колени" (соедини колени) - ноги в прямом положении, согнуты в коленях. Исполнитель перескакивает с левой ноги на правую (колени соединены), поднимая не выворотной правой ногу, согнутую в колене (подъем вытянут), затем, подскочив на левой ноге, перескакивает на всю ступню правой ноги. Движение повторяется с одной ноги с продвижением вперед.</p> <p>14 «Ножницы» - поочередное выбрасывание ног вперед в прямом положении (подъем свободный), слегка подскакивая наверх.</p> <p>15. "Опускание на колени" (муж) - стопа не кладется на пол, другая нога, согнутая в колене, находится на всей ступне. Ноги в прямом положении.</p>		
--	--	---	--	--

		<p>16. Круговые движения ногой по полу - из IV параллельной позиции (левая нога в полуприседании, правая - вытянута в колене впереди левой) правая нога проводится вправо подушечкой стопы, не сгибая колена, затем она резко подтягивается к левой ноге в I прямую позицию, поднимаясь на полупальцы обеих ног (колени вытянуты). Движение выполняется с двух ног.</p> <p>Предлагается изучение следующих болгарских танцев: "Пайдушко хори", ("Северпятка ") - смешанный, "Ситпоженско " - женский, "Грановско хоро " - смешанный, "Трыпско хоро" — мужской и других.</p> <p>Составить комбинацию в болгарском характере.</p>		
2.4	<p>Упражнения на середине.</p> <p>Развитие музыкальности, танцевальной выразительности, выносливости, силы, координации движений.</p> <p>Кардиотренаж в технике пройденного материала.</p> <p>Подготовка к контрольному уроку.</p>	<p>Народные танцы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Русский 2. Армянский 3. Грузинский 4. Танцы народов зарубежных стран: польский, венгерский, болгарский, испанский и другие. 5. Сценические (академические) танцы: испанский, цыганский, польский, венгерский. <p>Работа над пройденным материалом, включение лучших фрагментов работ студентов (комбинации у станка, на середине) в экзаменационный урок.</p>	17	2
Всего:			138	

Для достижения поставленной цели и реализации задач дисциплины используются следующие методы обучения:

словесный (объяснение, разбор, анализ);

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Методы обучения.

- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы в рамках профессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета.

3.1.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Гимназия искусств при Главе Республики Коми располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов аудиторных и практических занятий, творческой работы обучающихся, учебной практики, предусмотренных учебным планом. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Реализация ИОП в ОИ обеспечивает:

выполнение обучающимся практических занятий, включая как обязательный компонент практические задания с использованием персональных компьютеров;

освоение обучающимся профессиональных модулей в условиях созданной соответствующей образовательной среды в Гимназии искусств при Главе Республики Коми или в организациях (предприятиях) в зависимости от специфики вида профессиональной деятельности.

Минимально необходимый для реализации ИОП в ОИ перечень специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- парк музыкальных инструментов (рояли, пианино, электронные пианино, народные инструменты и др.);
- видеозаписывающую и видеовоспроизводящую технику; звукозаписывающую и звуковоспроизводящую технику;
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений и необходимым реквизитом;
- концертный зал на 350 посадочных мест с оборудованной сценической

площадкой;

- 2 балетных зала площадью 130 кв.м. и 92 кв.м. (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодные для танца полы со специализированным линолеумным покрытием, балетные станки (палки) длиной 32 и 29 погонных метров вдоль трёх стен, зеркала размером 9м x 3м на трёх стенах в обоих классах;

- 2 балетных зала площадью 52 кв.м (на 6-8 обучающихся), имеющие пригодные для танца полы со специализированным линолеумным покрытием, балетные станки (палки) длиной 25 погонных метров вдоль трёх стен, зеркала размером 9м x 2м на двух стенах в обоих классах;

- концертный зал на 350 посадочных мест, по оснащённости соответствующий условиям профессионального театра;

- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей;
- специализированное медицинское подразделение;
- столовую;
- интернат.

В Гимназии искусств при Главе Республики Коми обеспечены условия для содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, музыкальных инструментов, костюмерной.

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличия балетного зала, имеющего пригодные для танца полы со специализированным линолеумным (деревянным) покрытием,
- наличия зеркал по периметру балетного класса (2-3 стены);
- наличие музыкального инструмента (фортепиано, баян) в балетном классе. шторы.

- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов и реквизита для учебных занятий, репетиционного процесса.

- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал - видеовоспроизводящую технику);

3.1.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Интернет-ресурсы:

www.horeograf.com:

1. Т. Ткаченко «Народные танцы. Часть 1»
2. Т. Ткаченко «Народные танцы. Часть 2»
3. Т. Ткаченко «Народные танцы. Часть 3»
4. Т. Ткаченко «Народные танцы. Часть 4»
5. Л. Богаткова «Танцы разных народов. Часть 1»
6. Л. Богаткова «Танцы разных народов. Часть 2»
7. Л. Богаткова «Танцы разных народов. Часть 3»

8. Л. Богаткова «Танцы разных народов. Часть 4»
9. Л. Богаткова «Танцы разных народов. Часть 5»
10. М.А. Козенко «Лексика белорусского народного танца»
11. Г.П. Гусев «Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка»
12. Гусев «Танцевальные движения и комбинации на середине»
13. Методические указания к ведению урока народного танца
14. А.В. Лопухов, А.В. Ширяев, А.И. Бочаров «Основы характерного танца», Издательство: Лань, Планета музыки, 2007г.

vk.com/dance_heiper (DanceHelp/RU –Граф-Хореограф-Клуб):

Книги по русскому народному танцу: методические указания, теория, музыкальное сопровождение.

1. Г.П. Гусев. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. Учебное пособие для вузов. Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004г.
2. Н.И. Бочкарёва_Русский народный танец: теория и методика: учебное пособие. Издательство КемГУКИ, 2006г.

Дополнительные источники:

Сайт: www.twirpx.com

1. Бочкарёва Н.И. Русский народный танец: теория и методика.
2. Вирский П.П. Украинский народный танец.
3. Голейзовский К.Я. Образы русской народной хореографии.
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. Учебное пособие для вузов. Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004г.
5. Заикин Н.И. Этнография и танцевальный фольклор народов России.
6. Заикин Н.И., Заикина Н.А. Русский народный танец. Часть 1.
7. Климов А. Методические советы по изучению основных элементов русского народного танца.
8. Климов А. Основы русского народного танца.
9. Ткаченко Т.С. Народные танцы.
10. Ткаченко Т.С. Народный танец. Танцы народов мира от русского до эстонского.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: У1 Составлять и выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств с учётом индивидуальных особенностей организма;	Владеет методикой составления и выполнения комплексов упражнений для разогрева, развития, укрепления и расслабления различных групп мышц	Текущий контроль в форме выставления оценок по итогам текущего месяца. Промежуточный контроль в форме контрольного урока в 6 семестре.
У2 Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за режимами физической нагрузки;	Знает профессиональные требования к физической подготовке танцовщика, знает преимущества и недостатки своего физического развития, проводит контроль веса	
У3 Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;	Понимает необходимость разогрева перед физической нагрузкой, грамотно распределяет физическую нагрузку на различные группы мышц, владеет комплексом расслабляющих упражнений, соблюдает технику безопасности привыполнении упражнений.	
У4 Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения;	Умеет самостоятельно провести разогрев различных групп мышц, знает последовательность разогрева и допустимую нагрузку, владеет навыками восстановительного массажа.	

знать: 31 Роль тренажа классического, народного танца и физической культуры в формировании здорового образа жизни;	Регулярно проводит самостоятельные занятия по развитию и укреплению различных групп мышц, регулярно работает над развитием природных данных.
32 Требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;	Регулярно работает над развитием и укреплением своих физических данных, контролирует вес.
34 Основы формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств.	Демонстрирует владение методикой составления и выполнения комплексов упражнений для разогрева, развития, укрепления и расслабления различных групп мышц.

