


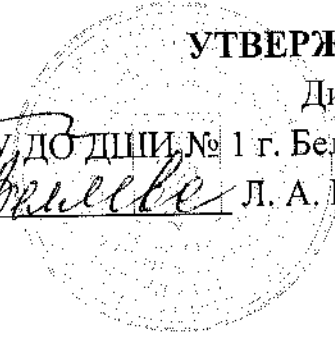
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 1 ГОРОДА БЕЛГОРОДА»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
Педагогического совета школы  
«29» августа 20 19 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
МБУ ДО ДШИ № 1 г. Белгорода  
  
Л. А. Беляева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА:**

**«ЮНОШЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ»**

**Учебный предмет  
«Тренажная классика»**

**Срок обучения – 3 года**

г. Белгород  
2019

*Рассмотрена на заседании отделения хореографии  
МБУ ДО ДШИ №1 г. Белгорода  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_*

**Разработчики:**

**Байбикова Лариса Александровна**  
преподаватель по классу хореографии  
МБУ ДО ДШИ №1 г. Белгорода

**Рецензенты:**

**Франк Людмила Николаевна**  
заведующая отделением хореографии,  
преподаватель отделения хореографии  
высшей квалификационной категории  
МБУ ДО ДШИ № 1 г. Белгорода  
Заслуженный работник культуры РФ

## **Пояснительная записка**

Предмет «Тренажная классика» является одной из специальных дисциплин в хореографическом образовании.

Цель предмета - развить важнейшие качества, составляющие основу исполнительского мастерства хореографа, силу и выносливость

Процесс формирования мышечной силы и укрепления связок и сухожилий, направленный на приобретение виртуозной техники, осуществляется в строгом соответствии с методикой классического танца.

Предмет «Тренажная классика» состоит из четырех разделов и введения. Каждый из разделов разработан в соответствии с материалами программы по предмету «Классический танец и методика его преподавания», где закладывается крепкая основа профессиональных навыков, необходимых для дальнейшего технического развития и совершенствования обучающихся.

# Содержание предмета

## 1 год обучения

### 1-е полугодие

#### Введение в предмет.

Цели и задачи классического тренажа. Особенности построения урока. Опорнодвигательный аппарат, мышечная и дыхательная системы человека.

#### Раздел 1. Упражнения у станка и на середине зала.

- 1.1. Упражнения у станка. Движения группы plié и их назначение в уроке. Минимальная физическая нагрузка. Постепенное увеличение нагрузки.
- 1.2. Движения группы battements и их разновидности. Назначение каждого из видов battements в уроке. Минимальная физическая нагрузка. Постепенное увеличение нагрузки. Равномерное распределение нагрузки на обе ноги.
- 1.3. Движения группы rond и их разновидности. Назначение каждого из видов rond в уроке. Минимальная физическая нагрузка. Постепенное увеличение нагрузки. Равномерное распределение нагрузки на обе ноги. Равномерное распределение нагрузки как в направлении en dehors так и в направлении en dedans.
- 1.4. Allegro и его разновидности. Назначение allegro в уроке. Прыжки трамплинного характера.

### 2-е полугодие

#### Раздел 1. Упражнения у станка и на середине зала.

- 1.1. Упражнения у станка. Движения группы plié. Постепенное увеличение нагрузки.
- 1.2. Движения группы battements и их разновидности. Постепенное увеличение нагрузки.
- 1.3. Движения группы rond и их разновидности. Постепенное увеличение нагрузки.
- 1.4. Упражнения на середине зала. Adagio и его разновидности. Назначение adagio в уроке. Plié как разновидность adagio. Увеличение количества движений. Простое adagio. Комбинированное adagio. Постепенное усложнение связующих и вспомогательных движений. Ввод в adagio работы рук (port de bras), поз классического танца, подъема на полупальцы.
- 1.5. Allegro и его разновидности. Маленькие и высокие прыжки трамплинного характера.
- 1.6. Малое allegro. Прыжки с двух ног на две и их разновидности. Назначение прыжков с двух ног на две в уроке. Увеличение количества прыжков.
- 1.7. Pas assemble и petit parjete и их разновидности. Назначение Pas assemble и petit par jete в уроке.

## 2 год обучения

### 1-е полугодие

#### Раздел 1. Упражнения у станка и на середине зала.

- 1.1. Упражнения у станка. Движения группы plié. Plié как элемент движения. Постепенное увеличение количества движений.

- 1.2. Движения группы battements и их разновидности. Увеличение количества движений. Ускорение темпа.
- 1.3. Движения группы rond и их разновидности. Rond как элемент движения. Увеличение физической нагрузки за счет увеличения количества движений и ускорения темпа.
- 1.4. Упражнения на середине зала. Малое Adagio. Постепенное усложнение связующих и вспомогательных движений. Увеличение количества движений.
- 1.5. Allegro и его разновидности. Назначение allegro в уроке. Соответствие нагрузки физической подготовке и возрастным особенностям человека. Маленькие и высокие прыжки трамплинного характера. Чередование трамплинных прыжков с эластичными мягкими прыжками.
- 1.6. Малое allegro. Увеличение физической нагрузки за счет увеличения количества прыжков и замедления темпа.
- 1.7. Pas assemble et petit parjete и их разновидности. Увеличение количества прыжков. Увеличение амплитуды движения.

## **Раздел 2. Tours и повороты корпуса.**

- 2.1. Повороты корпуса с двух ног. Назначение полуповоротов в уроке. Развитие координации движений. Поворот как элемент движения.

## **Раздел 3. Музыкальное оформление урока классического тренажа.**

- 3.1. Музыкальное сопровождение упражнений у станка и на середине зала. Характер музыкального сопровождения и его соответствие темпоритмической структуре движения.

## **2-е полугодие**

### **Раздел 1. Упражнения у станка и на середине зала.**

- 1.1. Упражнения у станка. Движения группы pile. Распределение тяжести корпуса на две ноги и на одну ногу.
- 1.2. Движения группы battements и их разновидности. Соответствие физической нагрузки особенностям физического развития и определенного возрастного периода человека.
- 1.3. Движения группы rond и их разновидности. Соответствие физической нагрузки особенностям физического развития и определенного возрастного периода человека.
- 1.8. Упражнения на середине зала. Малое Adagio. Простое adagio и комбинированное adagio. Взвод в adagio работы рук (port de bras).
- 1.9. Малое allegro. Увеличение физической нагрузки за счет увеличения количества прыжков.
- 1.10. Pas assemble et petit par jete и их разновидности. Увеличение амплитуды движения

### **Раздел 2. Tours и повороты корпуса.**

- 2.1. Повороты корпуса с двух ног и их разновидности. Ориентация в пространстве при повороте. Значение рук во вращательных движениях.

### **Раздел 3. Музыкальное оформление урока классического тренажа.**

- 3.1. Учет возрастных особенностей обучаемых при подборе музыкального материала Музыкальная и движенческая динамика. Ускорение и замедление темпа музыкального сопровождения. Синкопа. Музыкальный акцент.

## 3 год обучения

### 1- -е полугодие

#### Раздел 1. Упражнения у станка и на середине зала.

- 1.1. Упражнения у станка. Движения группы plié. Увеличение физической нагрузки
- 1.2. Движения группы battements и их разновидности. Увеличение физической нагрузки за счет постепенного ускорения темпа и увеличения амплитуды движения.
- 1.3. Движения группы rond и их разновидности. Увеличение физической нагрузки за счет увеличения амплитуды движения ног.
- 1.4. Упражнения на середине зала. Малое Adagio. Увеличение количества движений.
- 1.5. Большое adagio. Ввод в adagio поз классического танца. Увеличение амплитуды усложнение связующих элементов.
- 1.6. Малое allegro. Увеличение физической нагрузки за счет прыжков в режиме en tournant.
- 1.7. Pas assamble, par jete и их разновидности. Увеличение амплитуды движения.
- 1.8. Большое allegro и его разновидности. Назначение большого allegro в уроке Увеличение физической нагрузки соответственно физической подготовке.

#### Раздел 2. Tours и повороты корпуса.

- 2.1. Повороты корпуса и их разновидности. Назначение поворотов корпуса в уроке Увеличение физической нагрузки за счет увеличения количества поворотов и ускорения темпа.
- 2.2. Подготовка к tours и ее назначение в уроке. Подготовка к tours из 2, 5, 4 позиции Подготовка к tours в направлениях en dehors en dedans.

#### Раздел 3. Музыкальное оформление урока классического тренажа.

- 3.1. Работа концертмейстером по подбору музыкального материала.

### 2- е полугодие

#### Раздел 1. Упражнения у станка и на середине зала.

- 1.9. Упражнения у станка. Движения группы plié. Увеличение физической нагрузки за счет ускорения темпа.
- 1.10. Движения группы battements и их разновидности. Увеличение физической нагрузки за счет ускорения темпа.
- 1.11. Движения группы rond и их разновидности. Увеличение физической нагрузки за счет ускорения темпа.
- 1.12. Упражнения на середине зала. Battement divise en quarts. Равномерное распределение нагрузки на обе ноги. Равномерное распределение нагрузки как в направлении en dehors так и в направлении en dedans.
- 1.13. Большое adagio. Усложнение движений за счет подъема на полупальцы.
- 1.14. Малое allegro. Увеличение физической нагрузки за счет замедления темпа.
- 1.15. Pas assamble et petit par jete, их разновидности. Увеличение количества прыжков
- 1.16. Большое allegro и его разновидности. Увеличение амплитуды движения ног и корпуса.

## **Раздел 2. Tours и повороты корпуса.**

- 2.3. Повороты корпуса с двух ног и их разновидности. Увеличение количества поворотов.
- 2.4. Tours и их разновидности. Tours en dehors en dedans с 2 и 5 позиций в один оборот

## **Раздел 3. Упражнения на пальцах**

- 3.1. Упражнения на двух ногах лицом к станку: temps leve по всем позициям, echange, glissade, temps lie. Группировка пальцев ног. Концентрация равновесия тела на одной точке. Укрепление связок ступни посредством количественного исполнения однородных движений. Упражнения на середине зала.
- 3.2. Подъем на пальцы одной ноги. Par de bourre. Особенности положения ноги sur le soi- de-pied при подъеме на полупальцы. Увеличение нагрузки посредством ускорения темпа. Полуповороты и повороты на двух ногах. Подготовка к Tours,

## **Раздел 4. Музыкальное оформление урока классического тренажа.**

- 4.1. Использование в оформлении урока музыки из классического наследия. Музыкальная купюра. Воспитание эстетических чувств и художественного вкуса у исполнителя.

## Литература

1. Базарова Н. Классический танец в средних классах. М., 1970.
2. Ваганова А. Основы классического танца. М. Л., 2000.
3. Головкина С. Уроки классического танца в старших классах. М., 1989.
4. Тарасов Н. Школа классического танца. И. М., 1971.



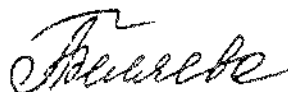
**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**для дополнительной общеразвивающей программы**  
**в области хореографического искусства**  
**«Балетмейстерское мастерство»**  
**МБУ ДО ДШИ № 1 г. Белгорода**

| №<br>п/п | Наименование<br>предметов        | Количество учебных<br>часов<br>в неделю |    |     | Экзамены<br>в классах |
|----------|----------------------------------|---|----|-----|-----------------------|
|          |                                  | I                                       | II | III |                       |
| 1.       | Композиция и<br>постановка танца | 4                                       | 4  | 4   | III                   |
| 2.       | Тренажная<br>классика            | 1                                       | 1  | 1   |                       |
|          | Всего:                           | 5                                       | 5  | 5   |                       |

Примечание

1. На факультет для юношества зачисляются учащиеся, достигнувшие возраста 12-14 лет.
2. При реализации учебного плана устанавливается численность обучающихся: групповые занятия – от 11 человек, мелкогрупповые занятия от 6 до 10 человек (по учебному предмету «Сценическая практика» - от 1 человека).
3. В целях выполнения учебного плана предусматриваются концертмейстерские часы, из расчета 100% часов, отводимые на групповые занятия.
4. Предметы, по которым проводится итоговая аттестация, выделяются школой самостоятельно.

Директор школы искусств №1



Л.А. Беляева