



**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**федеральное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«ПЕРМСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ УЧИЛИЩЕ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**УПО.10.02, ПУП.02.06, ОП.02  
КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

по специальности среднего профессионального образования

52.02.01

Искусство балета углубленной подготовки  
Квалификация: Артист балета, преподаватель

Форма обучения  
очная

г. Пермь, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 52.02.01. Искусство балета, утвержденного приказом Минобрнауки от 30 января 2015г. № 35 с изменениями: Приказ Минпросвещения РФ от 5 марта 2021 г. №87.

Организация-разработчик: ФГБПОУ «Пермское государственное хореографическое училище»

Разработчики:

Соснина Д.Н., преподаватель классического танца, директор ПГХУ

Толстухин В.Н., преподаватель классического танца, художественный руководитель ПГХУ

Уланова Л.Г., преподаватель классического танца, Заслуженный учитель школы России

Коротаева О.В., преподаватель классического танца

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>42</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>46</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Тренаж классического танца

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины УПО 10.01, ПУП.02.06, ОП 02. «Классический танец» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 05.02.01 Искусство балета (углубленная подготовка). Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (детские балетные студии, хореографические отделения детских школ искусств, самодеятельные хореографические коллективы), а также при подготовке программ повышения квалификации и переподготовки педагогов-хореографов.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина УПО 10.01, ПУП.02.06, ОП 02. «Классический танец» относится к предметной области ПО. 10 «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» общеобразовательного цикла ОД. 01.

Дисциплина «Тренаж классического танца» изучается в течение всех восьми лет обучения. Обучение организуется в форме мелкогрупповых практических занятий. Для овладения данной учебной дисциплиной необходимы знания, приобретенные обучающимися в смежных, основных профессиональных дисциплинах, таких как: «Классический танец»; «Современная хореография»; «Ритмика»; «Охрана труда артиста балета»; «Дуэтно-классический танец»; «Народно-сценический (характерный) танец» и т.д.

**1.3. Цель и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

**Целью рабочей программы** является подготовка высококвалифицированных артистов балета.

**Основные задачи дисциплины:**

- овладение учащимися системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности.
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности.

-установление связей между жизненным опытом и знаниями из различных предметных областей.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

**понимать** роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

**овладеть** системой знаний о физическом совершенствовании человека, уметь подбирать необходимые физические упражнения с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

**уметь** сформировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, контролировать направленность воздействия нагрузки на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

**уметь** выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- составлять и выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма.

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за режимами физической нагрузки.

**соблюдать** безопасность при выполнении физических упражнений;

**использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения;

**знать:** роль тренажа классического 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.

**Результатом освоения учебной дисциплины является овладение**

**обучающимися профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:**

#### **УПО 10.01**

**ОК 10.** Использовать в профессиональной деятельности личностные, метапредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования в профессиональной деятельности.

**ПК 1.6.** Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму.

#### **ПУП.02.06.**

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

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

**ПК 1.6.** Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму.

#### **ОП 02.**

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

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

**ПК 1.6** Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины

I. Виды учебной работы	Всего часов	Объем часов							
		I класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс	I курс	II курс	III курс
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>734</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>99</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>93</b>
В том числе:									
Лабораторные работы		<i>не предусмотрены</i>							
<b>Практические занятия</b>	<b>490</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>66</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>62</b>
в т.ч. контрольных уроков	16	2	2	2	2	2	2	2	2
Курсовая работа (проект)		<i>не предусмотрены</i>							
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>244</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>31</b>
В том числе:									
Самостоятельная работа над проектом (если предусмотрено)		<i>не предусмотрена</i>							
<b>Итоговая аттестация: контрольный урок</b>		контрольные работы							

## 2.2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины 1 год обучения

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>I четверть 1 класс</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>«Вводный курс основных элементов дисциплины»</b>		
<b>Тема 1.1. Упражнения для стоп</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах	2	<b>1</b>
	Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции		<b>1.2.3</b>
	Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.	2	
	Releve на полупальцах в VI позиции у станка.		
	Самостоятельная работа	2	
<b>Тема 1.2. Упражнения на выворотность</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I	2	<b>1</b>
	2. «Лягушка»: а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе, г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.		<b>1.2</b>
	3. Лежа на спине сохраняя выворотность правая нога занимает выворотное passé не отрывая колена от пола. Затем вернуться в исходное положение, обе ноги сокращаются в стопе и вытягиваются в стопе	1	
	4. Лежа на спине, правая нога занимает выворотное положение passé, сохраняя выворотность, правая нога раскрывается от колена в сторону на 90. Правая нога возвращается в passé и, скользя пальцами по левой ноге, занимает исходное положение сократить, вытянуть стопы	1	
	Самостоятельная работа	2	

<b>Тема 1.3.</b> <b>Упражнения на гибкость вперед</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы	2	<b>1.2</b>
	2. «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.		<b>1.2.3</b>
	3. Из положения упор присев «Страус» (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).	1	
	Сидя на полу ноги согнуты в коленях, правой рукой взяться за пятку левой ноги. Вытянуть ногу в колене вперед.	1	
	Самостоятельная работа	2	
<b>Тема 1.4.</b> <b>Развитие гибкости назад</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	«Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.	1	<b>1.2</b>
	Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед. «Аленушка»	1	
	Встать упор на коленях мах назад прогнуть спину. Вернуться в исходное положение, повторить с другой ноги.	1	
	«Кошка» встать на колени упор руками в пол спину прогнуть голову поднять вверх, спину выгнуть голову опустить вниз.	1	
	Самостоятельная работа	2	
<b>II четверть 1 класс</b>			
<b>Тема 1.5.</b> <b>Силовые упражнения для мышц живота</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз	2	<b>1.2.3</b>
	2. Упражнение на пресс		
	3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину	2	
	4. «Цифры» поднять ноги от пола под углом 45°, лежа на спине. Вырисовывать цифры от 1-10 и обратно.		
	Самостоятельная работа	2	
<b>Тема 1.6.</b> <b>Силовые упражнения для мышц спины</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1. «Самолёт». Из положения - лёжа на животе, одновременное подъём и опускание ног и туловища	2	<b>1</b>
	2. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно		<b>1</b>
	3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4)		<b>1.2.</b>



	4. «Берёзка». Лечь на спину ноги вытянуть вверх прямые, приподняться на лопатках руки поддерживают спину. Опустить прямые ноги на пол за голову. Вернуть ноги в положение «Берёзка» опустить натянутые ноги на пол. Далее «Складочка» достать лбом прямые колени	2	<b>1.2.</b>
	Самостоятельная работа	2	
<b>Тема 1.7.</b> <i>Упражнения на развитие шага</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед.	2	
	2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед		
	3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх		
	4. Сидя на полу широко развести ноги в сторону вперед животом лечь на пол руки вытянуть вперед	2	
	6. Шпагаты: поперечный, на правую, на левую ноги		
	Сидя на поперечном «шпагате», повороты тазобедренного сустава до выхода на правый и левый шпагат, наклоны корпуса: вперед направо налево.		
	Самостоятельная работа	2	
<b>Тема 1.8</b> <i>Первоначальное освоение пространственной координации</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Балетный шаг на высоких полупальцах в различных фигурных перестроениях: «Круг», 1-2-4 и различные переходы.	1	
	<b>«Восьмерка»</b> Эта фигура образуется из двух кругов, стоящих рядом. Круги движутся в различные стороны. В определенный момент ведущие одновременно разрывают круги, и участники через одного переходят из одного круга в другой, их общее движение образует рисунок, похожий на цифру «8»		
	<b>«Улитка», «Змейка», «Колонна» (1-4-6-8), «Ворота», «Гребень» («Прочес»).</b>	2	
	Различные фигурные перестроения в разных вариантах шага (вальс, галоп, полька, полонез и пр.)		
	<b>Контрольный урок</b>	<b>1</b>	
	Самостоятельная работа	2	
<b>III четверть 1 класс</b>			
<b>Раздел 2.</b>	<b>«Основы балетного тренажа»</b>		
<b>Тема 2.1</b> <i>Упражнения для стоп</i>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку)	2	<b>1.2</b>
	2. Разработка «взъема стопы». Стать лицом к станку в I выворотную позицию правая		<b>1.2</b>

	нога согнута в колене подъём должен «вывалиться» упираемся пальцами в пол, стараемся вытянуть колено. Повторить с другой ноги		
	3. . Releve на полупальцы. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:	2	<b>1.2.</b>
	4. «Качалочка на подъеме». Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп		<b>1.2.</b>
	Самостоятельная работа	2	
<b>Тема 2.2</b> <b>Упражнения</b> <b>выворотность</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	1. 1. «Лягушка» с наклоном вперед	2	<b>1.2.</b>
	2. 2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед		<b>1.2.</b>
	3. Лёжа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп	2	<b>1.2.</b>
	4. Лёжа на спине, «developpe» правая нога занимает положение passé прямое и выворотное, открыть в потолок и медленно опустить ногу в сторону сохраняя выворотность в тазобедренном суставе, опустить прямую ногу вниз. Повторить с другой ноги		<b>1.2</b>
	5. «Plie с demi-rond». Лёжа на спине ноги в положение «Лягушки», затем ноги раскрыть в стороны во 2 позицию стопы сократить. Согнуть ноги в коленях положение 2 позиция plie стопы сокращены. Вытянуть колени и стопы. Закрыть ноги в исходное положение	2	<b>1.2</b>
	Самостоятельная работа	3	
<b>Тема 2.3</b> <b>Силовые упражнения</b> <b>для мышц живота</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	«Уголок» из положения лежа.	1	<b>1.2.</b>
	Стойка на лопатках без поддержки под спину	1	<b>1.2.</b>
	Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.	2	<b>1.2.</b>
	Упражнения для пресса	2	<b>1.2</b>
	Самостоятельная работа	3	
<b>Тема 2.4</b> <b>Упражнения на</b> <b>развитие спины</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание корпуса до 90°. Партнер придерживает за колени. (1-30раз) (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).	2	<b>1.2</b>
	2 «Ход гусеница». Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед,	2	<b>1.2.</b>

	поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лёжа». При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.		
	Упражнения для пресса	1	
	Самостоятельная работа	3	
<b>IV четверть 1 класс</b>			
<b>Тема 2.5.</b> <b>Развитие гибкости назад</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	1. «Кошечка» - из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.	2	<b>1.2.</b>
	<b>«Корзиночка».</b> В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»). <b>«Мост»</b> , стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).		
	Самостоятельная работа	1	<b>1</b>
<b>Тема 2.6</b> <b>Упражнения развитие шага</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях	2	<b>1.2</b>
	Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях		<b>1.2</b>
	«developpe» из позы «Лягушка».	2	<b>1.2</b>
	А) Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.		
	Б) Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу		
	«Grand Rond» на полу.	2	<b>1.2</b>
	Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке		
Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой	2		
Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.			
Самостоятельная работа	4		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	

<b>Тема 2.7</b> <b>Комплексы</b> <b>упражнений, с учетом</b> <b>индивидуальных</b> <b>особенностей</b>	1. Примерный комплекс упражнений на развитие стоп (из пройденного материала)	2	
	2. Примерный комплекс упражнений на развитие выворотности (на основе пройденного материала)		
	3. . Примерный комплекс упражнений на развитие гибкости ( на основе пройденного материала)	1	
	4. Примерный комплекс упражнений на развитие мышц спины (на основе пройденного материала)		
	5. Примерный комплекс упражнений на развитие мышц живота (на основе пройденного материала)	2	
	6. Примерный комплекс упражнений на развитие шага (на основе пройденного материала)		
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Контрольный урок</b>	<b>1</b>	
Самостоятельная работа	3		
<b>Итого</b>	<b>Практических занятий</b>	<b>72</b>	
	<b>в том числе контрольных</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>36</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач (проект-метод))

**2.2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
2 год обучения**

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>I четверть 2 класс</b>			
<i>Раздел 1.</i>	<i>«Партерная гимнастика по системе Б. Князева»</i>		
<i>Тема 1.1. Экзерсис на полу.</i>	<b>Практические занятия:</b>	7	
	1.Правила соблюдения техники безопасности при выполнении тренажа	2	1
	2. Лежа на полу, demi- Grande plie		1.2
	3.Battelements tendus:		
	а) с I позиции в сторону, вперед, назад; с V позиции (в сторону, вперед, назад)	1	1.2
	4.Demi-rond и rond de jambe par terre en dehors и en dedans	1	1.2
	5.Battelements retirés sur le cou-de-pied, лежа на боку.	1	1.2
	6.Battelements releves lents на 45° и на 90° с I и с V позиции в сторону, вперед, назад.	1	1.2
	7.Grands battements jetes с I и V позиции вперед, в сторону, назад	1	1.2
Самостоятельная работа	3,5	1.2	
<i>Тема 1.2. Упражнения на выворотность</i>	<b>Практические занятия:</b>	3	
	1. «Лягушка» на животе. Отведение и приведение бедра не отрывая икры от пола	1	1
	2. Сидя, без опоры: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить за пятку стопу руками так, чтобы сохранялась 1 позицию, согнуть-разогнуть, поднять и опустить.	1	1.2
	3. Переход в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый через поперечный шпагат без отрыва от пола тазовых костей.		1
	4.rond de jambe par terre махом (en dehors и en dedans): Из положения сидя обе ноги вытянуть вперед. промахнуть правой ногой назад полный круг до положения шпагата с левой ноги. Тоже промахнуть обратно.	1	1.2
Самостоятельная работа	1,5		
<i>Тема 1.3. Упражнения</i>	<b>Практические занятия:</b>	6	

<i>на гибкость</i>	1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы;	1	<b>1.2</b>
	2. «Книжка» (вертикальная складка) по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны.		<b>1.2.3</b>
	3. «волна» вперед и обратно, боковая.	1	<b>1</b>
	4. «Мостик» с упором на локтях и прогибом на плечевом суставе.	1	<b>1</b>
	5. Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).	1	<b>1</b>
	6. Лежа на полу на животе махи назад прогнуть спину. Вернуться в исходное положение, повторить с другой ноги.	1	<b>1</b>
	7. «Кошечка-Собачка» встать на колени упор руками в пол проскользнуть по полу грудью спину прогнуть голову поднять вверх, спину проскользнуть обратно, выгнуть голову опустить вниз.	1	<b>1</b>
	Самостоятельная работа	3	<b>1</b>
<b>II четверть 2 класс</b>			
<i>Тема 1.4. Силовые упражнения для мышц живота</i>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1. «Цифры»: поднять ноги от пола под углом 45°, лежа на спине. Вырисовывать цифры от 1-10 и обратно	2	<b>1.2.3</b>
	2. «маятник» двумя вытянутыми ногами полукруг от пола до пола.		
	3. «книжка» вертикально в более быстром темпе	2	<b>1</b>
	4. «Уголок» из положения лежа с удержанием до 30 сек.		
	5. Упражнения на мышцы диафрагмы		
Самостоятельная работа	2	<b>1</b>	
<i>Тема 1.5. Силовые упражнения для мышц спины</i>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1. «Самолёт». Из положения - лёжа на животе, одновременное подъём и опускание ног и туловища	2	<b>1</b>
	2. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно		<b>1</b>
	3. Подъем корпуса из положения лежа лицом вниз и удержание корпуса до 30 сек.		<b>1.2.</b>
	«Солнышко» в упоре лежа (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4)		<b>1.2</b>
	4. Планка 1 мин	2	<b>1.2.</b>
Самостоятельная работа	2	<b>1</b>	
<i>Тема 1.6. Упражнения на развитие шага</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед.	2	<b>1.2.3</b>
	2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед		<b>1.2.3.</b>

	3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх		<b>1.2.3</b>
	4. Сидя на полу широко развести ноги в сторону вперёд животом лечь на пол руки вытянуть вперёд	2	<b>1.2.3</b>
	6. Шпагаты: поперечный, на правую, на левую ноги		<b>1.2.</b>
	Сидя на поперечном «шпагате», повороты тазобедренного сустава до выхода на правый и левый шпагат, наклоны корпуса: вперед направо налево.		<b>1.2.3</b>
	Самостоятельная работа	2	<b>1</b>
<b>Тема 1.7.</b> <i>освоение элементов пальцевой техники</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>	
	1. Releve на пальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку)	1	<b>1.2</b>
	2. Переходы с полупальца на палец на двух ногах и поочередно. С перекатом через ребро пятка пуанта.		<b>1.2</b>
	3. Повороты в тазобедренном суставе из VI в I позицию и обратно.		<b>1.2</b>
	5. «острый ход» на пальцах (выворотно, не выворотно)	1	
	6. «Нажим на полупалец» - переход из вытянутой стопы в пуантах на полу (положение вперед, назад и в сторону) в положение полупалец.		<b>1.2</b>
	<b>Контрольный урок</b>	<b>1</b>	
	Самостоятельная работа	1,5	<b>1</b>
<b>III четверть 2 класс</b>			
<b>Раздел 2.</b>	<b>« Основы балетного тренажа»</b>		
<b>Тема 2.1</b> <i>Упражнения для стоп</i>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1. Медленное Releve на полупальцы и апломб до 30 сек. Во всех позициях: а) на середине; б) с положением ноги на passe (лицом к станку и на середине)	2	<b>1.2</b>
	2. Сидя на полу «Plie» с фиксацией рукой стопы в предельно выворотном положении. Сгибание и разгибание ноги как по полу так и на 90°, вместе и поочередно.		<b>1.2</b>
	3. Releve на пальцы. Из положения - сидя на пятках. Подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:	2	<b>1.2.</b>
	4. Releve на пальцы в мягкой обуви у станка.		<b>1.2.</b>
	Самостоятельная работа	2	<b>1.2</b>
<b>Тема 2.2</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	1. «Лягушка» на животе, разгибание и сгибание коленного сустава по углом 90° не отрывая голень от пола.	2	<b>1.2.</b>
	2. Шпагаты с высоты стула		<b>1.2.</b>

<b>Упражнения выворотность</b>	<b>на</b>	3. Лёжа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп	4	<b>1.2.</b>
		4. Лёжа на животе поза «attitude» через ронд со стороны опорная нога занимает положение прямое и выворотное, открыть в потолок и медленно опустить ногу в сторону сохраняя выворотность в тазобедренном суставе, опустить прямую ногу вниз. Повторить с другой ноги.		<b>1.2</b>
		Самостоятельная работа	3	<b>1.2</b>
<b>Тема 2.3 Упражнения на развитие прыжка</b>		<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
		1.temps soute у палки. На двух, на одной.	2	<b>1.2</b>
		2.Pas jete.	2	<b>1.2</b>
		3 «Многоскоки у палки» мелкие толчковые прыжки с быстрого толчка и многоскоки, основанные на программных элементах классического танца.	2	<b>1.2</b>
		Упражнения для пресса	2	<b>1.2</b>
		Самостоятельная работа	3	<b>1</b>
<b>Тема 2.4 Упражнения на развитие спины</b>		<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
		1. «Березка» с перегибами под лопаточной частью. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем корпуса до 90°. Партнер придерживает за колени. (50 раз) (руки за головой, ноги в выворотном положении наклоны от лопаток в бок).	2	<b>1.2</b>
		2 «Хвост скорпиона». Бросок ноги из положения лежа на животе с касанием противоположной кисти руки.	2	<b>1.2</b>
		Захлест бедер на 90° с последующим удержанием их на этой амплитуде.	2	<b>1.2</b>
		Самостоятельная работа	3	<b>1</b>
<b>IV четверть 2 класс</b>				
<b>Тема 2.5. Развитие гибкости назад</b>		<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
		1 Выход в «мостик» из положения стоя и обратно.	2	<b>1.2.</b>
		2. подъем лопаточной части от пола, вместе с руками в положении вперед. Из положения вертикальный шпагат.		
	Самостоятельная работа	2	<b>1.2.</b>	
<b>Тема 2.6 Упражнения на развитие шага</b>		<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
		1. battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях	2	<b>1.2.3</b>
		2. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой		<b>1.2.3</b>
		3.Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад	4	<b>1.2.</b>
		Шпагат с уровня стула на заднюю поверхность бедра.		<b>1.2</b>



	Самостоятельная работа	3	
<b>Тема 2.7</b> <b>Индивидуальные комплексы для развития специальных способностей, с учетом физиологических возможностей.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>7</b>	
	1. Примерный комплекс упражнений на развитие стоп (из пройденного материала)	2	<b>1.2.3</b>
	2. Примерный комплекс упражнений на развитие выворотности (на основе пройденного материала)		<b>1.2.3</b>
	3. Примерный комплекс упражнений на развитие гибкости ( на основе пройденного материала)	2	<b>1.2.3</b>
	4.Примерный комплекс упражнений на развитие мышц спины (на основе пройденного материала)		<b>1.2.3</b>
	5.Примерный комплекс упражнений на развитие мышц живота (на основе пройденного материала)	3	<b>1.2.3</b>
	6.Примерный комплекс упражнений на развитие шага (на основе пройденного материала)		<b>1.2.3</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Контрольная работа</b>	<b>1</b>	
	Самостоятельная работа	3	
<b>Итого</b>	Практических занятий	<b>72</b>	
	Из них контрольных	<b>2</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся	36	
	Максимальной учебной нагрузки	108	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач (проект-метод))

### 2.2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Тренаж классического танца» 3 год обучения

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
<b>I четверть 3 класс</b>				
<i>Раздел 1.</i>	<i>«Партерная гимнастика»</i>			
<b>Тема 1.1.</b> <i>Экзерсис на полу.</i>	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>		
	1.Правила соблюдения техники безопасности при выполнении тренажа		<b>1</b>	
	2. Комплекс упражнений, для введения организма в физическую форму после каникул по методике Б.Князева	2	<b>1.2</b>	
	3.Battelements tendus: комплекс	2	<b>1.2</b>	
	4.Battelements releves lents на 45 <sup>0</sup> и на 90 <sup>0</sup> с I и с V позиции в сторну, вперед, назад.	2	<b>1.2</b>	
	5.Grands battements jetes с I и V позиции с захватом кистью стопы у головы.(вперед, в сторону, назад)	2	<b>1.2</b>	
	Лабораторные работы			
	Контрольные работы			
Самостоятельная работа		3	<b>1.2</b>	
<b>Тема 1.2.</b> <i>Упражнения на выворотность</i>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>		
	1.Комплекс упражнений, подобранный с индивидуальным учетом физиологических особенностей	2	<b>1</b>	
	.2. Переход в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый через поперечный шпагат без отрыва от пола тазовых костей.	2	<b>1.2</b>	
	3.rond de jambe par terre махом (en dehors и en dedans): Из положения сидя обе ноги вытянуть вперед. промахнуть правой ногой назад полный круг до положения шпагата с левой ноги. Тоже промахнуть обратно.		<b>1.2</b>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы			
Самостоятельная работа		2		

<b>Тема 1.3. Упражнения на гибкость</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	1. «Книжка » (вертикальная складка) по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны..	4	<b>1.2</b>
	2. Комплекс упражнений, подобранный с индивидуальным учетом физиологических особенностей.		<b>1.2.3</b>
	3.«волна» вперед и обратно, боковая. «Мостики».	3	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	2	
<b>Итого за Четверть:</b>		<b>24</b>	
<b>II четверть 3 класс</b>			
<b>Тема 1.4. Силовые упражнения для мышц живота</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1. . « Заноски» лежа на полу :поднять ноги от пола под углом 45 <sup>0</sup> , лежа на спине. Прорабатываем все заноски, в соответствии с программой классического танца 3 года обучения	2	<b>1.2.3</b>
	2. «маятник» двумя вытянутыми ногами полукруг от пола до пола.		
	3. Battements releves lents на 45 <sup>0</sup> и на 90 <sup>0</sup> отрывая ногу от балетного станка вперед. 10-30 раз с удержанием до 30сек.	2	
	4.Планка. До 1 мин.		
	5.Упражнения на мышцы диафрагмы; для мальчиков-«Солнышко» в упоре лежа		<b>1.2</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа	2	<b>1.2</b>	
<b>Тема 1.5. Силовые упражнения для мышц спины</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1.Подъем корпуса из положения лежа лицом вниз и удержание корпуса до 30 сек	2	<b>1</b>
	2. Battements releves lents на 45 <sup>0</sup> и на 90 <sup>0</sup> отрывая ногу от балетного станка назад (подкачки)		<b>1</b>
	.3. Подъем корпуса из положения наклон вперед, (одна нога опирается в позу арабеск о стену).от 10-50раз		<b>1.2.</b>
	4.«Хвост скорпиона». Бросок ноги из положения лежа на животе с касанием противоположной кисти руки	2	<b>1.2</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа	2		

<b>Тема 1.6.</b> <b>Упражнения на развитие шага</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1.Шпагаты: поперечный, на правую, на левую ноги со стула	2	<b>1.2.</b>
	2.Сидя на поперечном «шпагате», повороты тазобедренного сустава до выхода на правый и левый шпагат,.	2	<b>1.2.3</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	2	<b>1.2</b>
<b>Тема 1.7</b> <b>освоение элементов пальцевой техники</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1.Releve на пальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку)	2	<b>1.2</b>
	4. Переходы с полупальца на палец на двух ногах и поочередно. С перекатом через ребро пятка пуанта.		<b>1.2</b>
	5. Повороты в тазобедренном суставе из VI в I позицию и обратно.		<b>1.2</b>
	5. «острый ход» на пальцах (выворотно, не выворотно)	2	<b>1.2</b>
	6.«нажим на полупалец» -переход из вытянутой стопы в пуантах на полу (положение вперед, назад и в сторону) в положение полупалец.		<b>1.2</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольная работа	<i>Не предусмотрены</i>	
	Самостоятельная работа	2	
		<b>Итого за четверть</b>	<b>24</b>
<b>III четверть 3класс</b>			
<b>«балетный тренаж»</b>			
<b>Раздел 2.</b>			
<b>Тема 2.1</b> <b>Упражнения для стоп</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1.. Медленное Releve на полупальцы и апломб до 30 сек. Во всех позициях: а) на середине; б) с положением ноги на passe(лицом к станку и на середине)	2	<b>1.2.3</b>
	2 Releve на пальцы в мягкой обуви у станка..		<b>1.2.3</b>
	3.Различные переходы на Cou –de-pied из 5 и 1 позиций.:	2	<b>1.2.</b>
	4. Различные варианты rond с работой стопы на малой амплитуде движения.		<b>1.2.</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	3	<b>1.2</b>
<b>Тема 2.2</b> <b>Освоение пространственной</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	Фигурные перестроения на полупальцах и пальцах в различных стилистических и темповых вариантах(вальс, , полька, полонез и пр.)	2	<b>1.2.</b>
	<b>«Улитка»,«Змейка»,«Колонна» (1-4-6-8), «Ворота», «Гребень» («Прочес»).</b>		<b>1.2.</b>

<i>координации</i>	«Круг»- «Восьмерка», «Звездочки»	2	<b>1.2.</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	3	<b>1.2</b>
<b>Тема 2.3</b> <i>Упражнения на развитие прыжка</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1.temps soute у палки. На двух,на одной.	1	<b>1.2</b>
	2.Pas jete.	1	<b>1.2</b>
	3 «Многоскоки у палки» мелкие толчковые прыжки с быстрого толчка и многоскоки, основанные на программных элементах классического танца: А) ouverte, ballonne,fermee, Б) все виды заносок по данному году обучения. В)Pas echarpe, temps leve	6	<b>1.2</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	3	<b>1</b>
<b>Тема 2.4</b> <i>Упражнения на развитие спины</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. «Березка» с перегибами под лопаточной частью. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем корпуса до 90 <sup>0</sup> . Партнер придерживает за колени. (50 раз) (руки за гоолвой, ноги в выворотном положении наклоны от лопаток в бок).	2	<b>1.2</b>
	2 «Хвост скорпиона». Бросок ноги из положения лежа на животе с касанием противоположной кисти руки.	2	<b>1.2</b>
	Бросок ноги назад в кольцо. С захватом противоположной кистью руки. Лежа на полу.	2	<b>1.2</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	2	<b>1</b>
<b>Итого за 3четверть</b>		<b>33</b>	
<b>IV четверть 3 класс</b>			
<b>Тема 2.5.</b> <i>Развитие устойчивости</i>	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	1 Развитие баланса, (16 тактов) .	2	<b>1.2.</b>
	2. Releve, с различным положением работающей ноги (cou-de-pied, arabesgues и т.д) с последующей длительной фиксацией позы на полупальцах		
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа	2	<b>1.2.</b>	
<b>Тема 2.6</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	

<b>Упражнения</b> <b>развитие шага</b>	<b>на</b>	,1. battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях	<b>2</b>	<b>1.2.3</b>
		2. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой		<b>1.2.3</b>
		3. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава противоположной ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад	<b>4</b>	<b>1.2.</b>
		Шпагат с уровня стула на заднюю поверхность бедра.		<b>1.2</b>
		Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа	3	
<b>Тема 2.7</b> <b>Индивидуальные</b> <b>комплексы для развития</b> <b>специальных</b> <b>способностей, с учетом</b> <b>физиологических</b> <b>возможностей..</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>7</b>	
	7. Примерный комплекс упражнений на развитие стоп (из пройденного материала)		<b>2</b>	<b>1.2.3</b>
	8. Примерный комплекс упражнений на развитие выворотности (на основе пройденного материала)			<b>1.2.3</b>
	9. . Примерный комплекс упражнений на развитие гибкости ( на основе пройденного материала)		<b>2</b>	<b>1.2.3</b>
	10. Примерный комплекс упражнений на развитие мышц спины (на основе пройденного материала)			<b>1.2.3</b>
	11. Примерный комплекс упражнений на развитие мышц живота (на основе пройденного материала)		<b>2</b>	<b>1.2.3</b>
	12. Примерный комплекс упражнений на развитие шага (на основе пройденного материала)			<b>1.2.3</b>
		Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
		<b>Контрольная работа</b>	<b>1</b>	
	Самостоятельная работа	3		
		<b>Итого за 4 четверть</b>	<b>24</b>	
Примерная тематика курсовой работы (проекта)	Не предусмотрена			
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)	Не предусмотрена			
		Итого за 1 четверть:	24	
		Итого за 2 четверть	24	
		Итого за 3 четверть	33	

	Итого за 4 четверть	24	
	<b>Итого за год</b>	<b>105</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач (проект-метод))

## 2.2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Тренаж классического танца» 4 год обучения

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>I четверть 4 класс</b>			
<i>Раздел 1.</i>	<i>«Партерная гимнастика»</i>		
<b>Тема 1.1.</b> <i>Экзерсис на полу.</i>	<b>Практические занятия:</b>	<b>7</b>	
	1.Правила соблюдения техники безопасности при выполнении тренажа	1	<b>1.2</b>
	2. Комплекс упражнений, для введения организма в физическую форму после каникул по методике Б.Князева	2	<b>1.2</b>
	3.Battements tendus: комплекс с увеличением объема и темпа	2	<b>1.2</b>
	4.Battements releves lents на 45 <sup>0</sup> и на 90 <sup>0</sup> с I и с V позиции в сторну, вперед, назад.	2	<b>1.2</b>
	5.Grands battements jetes с I и V позиции с захватом кистью стопы у головы.(вперед, в сторону, назад)	2	<b>1.2</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа	3	<b>1.2</b>	
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	1. Переход в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый через поперечный шпагат без отрыва от пола тазовых костей.	2	<b>1</b>
	2.Rond de jambe par terre махом (en dehors и en dedans):	2	<b>1.2</b>

<b>Упражнения на выворотность</b>	Из положения сидя обе ноги вытянуть вперед. промахнуть правой ногой назад полный круг до положения шпагата с левой ноги. Тоже промахнуть обратно.		
	3. Gr. Rond с последующим fouettes Сидя на полу: промахнуть правой ногой назад полный круг до положения шпагата с левой ноги. Затем исполнить переход fouettes в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый через поперечный шпагат без отрыва от пола тазовых костей.	2	1.2
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	2	1.2
<b>Тема 1.3. Упражнения на супинацию-пронацию</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>3</b>	
	1.Супинация –пронация ноги на 45-90 <sup>0</sup> , а также при захвате рукой на уровне головы.	2	1.2
	2..Поворот fouettes с ногой лежащей на палке с пронацией работающей ноги на основных фазах движения.		1.2.3
	3Работа над эластичностью плечевого сустава: прокрутки, складка с касанием рук полом за головой. (руки в замке за спиной)	1	1.2
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	3	1.2
	<b>Итого за 1четверть:</b>	<b>24</b>	
<b>II четверть 4 класс</b>			
<b>Тема1.4. Силовые упражнения для мышц живота</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1. .Упражнения на нижний отдел пресса («Цифры», заноски,под углом 45 <sup>0</sup>	2	1.2.3
	2. Упражнения на косые мышцы пресса.		
	3.упражнения на мышцы диафрагмы.	2	
	4.Планка. До 1.5 мин.		1
	5.Упражнения на мышцы плечевого пояса мальчиков-«Солнышко» в упоре лежа		
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа	2	1	
<b>Тема 1.5. Силовые упражнения для мышц спины</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	1.Подъем корпуса из положения лежа лицом вниз и удержание корпуса до 30 сек с последующим Por de bras	2	1
	2. Бросок ноги в кольцо (с захватом голеностопа рукой)	2	1
	.3. Подъем корпуса из положения наклон вперед, (одна нога опирается в позу арабеск о стену).с последующим удержанием корпуса параллельно полу	2	1.2.



	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	2	
<b>Тема 1.6.</b> <i>Упражнения на развитие шага</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1.Шпагаты: поперечный, на правую, на левую ноги со стула	1	<b>1.2.</b>
	2.Сидя на поперечном «шпагате», повороты тазобедренного сустава до выхода на правый и левый шпагат,.	1	<b>1.2.3</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	2	
<b>Тема 1.7</b> <i>Основы элементов пальцевой техники</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>	
	1.Releve на пальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку)	2	<b>1.2.3</b>
	6. Переходы с полупальца на палец на двух ногах и поочередно. С перекатом через ребро пятка пуанта.		<b>1.2.3</b>
	7. Повороты в тазобедренном суставе из VI в I позицию и обратно.		<b>1.2.3</b>
	5. «острый ход» на пальцах (выворотно, не выворотно)	1	<b>1.2.3</b>
	6.«нажим на полупалец» -переход из вытянутой стопы в пуантах на полу (положение вперед, назад и в сторону) в положение полупалец.		<b>1.2.3</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	<b>Контрольный урок</b>	<b>1</b>	
	Самостоятельная работа	2	
		<b>Итого за четверть</b>	<b>24</b>
<b>III четверть 4класс</b>			
<b>Раздел 2.</b>	<b>«Балетный тренаж»</b>		
<b>Тема 2.1</b> <i>Упражнения для укрепления голеностопного сустава</i>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1.. элементы работы стопы на отведение-приведение «Птичка» с балетной резиной	2	<b>1.2.3</b>
	2 упражнения на цепкость пальцев ноги и укрепление лотеральных мышц стопы «ползунок».		<b>1.2.3</b>
	3. Releve на пальцы в мягкой обуви.	2	<b>1.2.</b>
	4. Releve из отрицательного угла на полупалец (на возвышенность) «Ступенька»		<b>1.2.</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа	3	<b>1.2</b>	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	

<b>Тема 2.2</b> <b>Упражнения на развитие равновесия и устойчивости</b>	1. Стоя на колене, releves lents на 45° и на 90° в сторону, вперед, назад	2	<b>1.2.</b>
	2. rond на на 45° и на 90° (en dehors и en dedans)	2	<b>1.2.</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	3	<b>1.2</b>
<b>Тема 2.3</b> <b>Упражнения на развитие прыжка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. temps soute у палки. На двух, на одной.	1	<b>1.2</b>
	2. Pas jete.	1	<b>1.2</b>
	3 «Многоскоки у палки» мелкие толчковые прыжки с быстрого толчка и многоскоки, основанные на программных элементах классического танца: А) ouverte, ballonne, fermee, Б) все виды заносок по данному году обучения. В) Pas echarpe, temps leve	6	<b>1.2</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	3	<b>1</b>
<b>Тема 2.4</b> <b>Элементы на развитие координации</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Сложные темпо-ритмические комбинации у палки на середине, основанные на программе классического танца данного года обучения.	2	<b>1.2</b>
	2. Комбинации на изменение траектории движения, основанные на программе классического танца данного года обучения.	2	<b>1.2</b>
	3. Сложные темпо-ритмические комбинации на пальцах и в разделе allegro, основанные на программе классического танца данного года обучения.	2	<b>1.2</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	2	<b>1</b>
<b>Итого за 3 четверть</b>		<b>33</b>	
<b>IV четверть 4 класс</b>			
<b>Тема 2.5.</b> <b>Развитие устойчивости</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	1 Развитие баланса, (16 тактов) . с изменением положения корпуса и позы, сохраняя апломб	2	<b>1.2.3</b>
	2. Releve, с различным положением работающей ноги (cou-de-pied, arabesques и т.д) с последующей длительной фиксацией позы на полупальцах		
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	

	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	2	<b>1.2.</b>
<b>Тема 2.6</b> <i>Развитие эластичности и мягкости корпуса</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>	
	1.Работа над эластичностью плечевого сустава: прокрутки плечевого сустава вперед и назад – полный круг через голову,	1	<b>1.2.3</b>
	2 Касание рук о пол сцепленных за спиной в складке	1	<b>1.2.3</b>
	3. «Волны» корпусом и отдельно - руками	1	<b>1.2.</b>
	4. Различные Port de bras в корпусе основанные на программных элементах классического танца		<b>1.2</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	2	
<b>Тема 2.7</b> <i>Индивидуальные комплексы для развития специальных способностей, с учетом физиологических возможностей..</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	1.. Примерный комплекс упражнений на эластичность и гибкость ( на основе пройденного материала)	2	<b>1.2.3</b>
	2.Примерный комплекс упражнений на развитие мышц спины и пресса(на основе пройденного материала)	2	<b>1.2.3</b>
	3.Примерный комплекс упражнений на развитие пальцевой техники(на основе пройденного материала)	2	<b>1.2.3</b>
	4.Примерный комплекс упражнений на развитие координации (на основе пройденного материала)	2	<b>1.2.3</b>
	5. индивидуальный комплек движений, подобранный по анатомо-физиологическому принципу с учетом индивидуальных особенностей.	2	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Контрольная работа</b>	<b>1</b>	
	Самостоятельная работа	4	
	<b>Итого за 4четверть</b>	<b>24</b>	
Примерная тематика курсовой работы (проекта)	Не предусмотрена		
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)	Не предусмотрена		
	<b>Итого за 1четверть:</b>	<b>24</b>	

	Итого за 2четверть	24	
	Итого за 3четверть	33	
	Итого за 4четверть	24	
	<b>Итого за год</b>	<b>105</b>	

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

- 1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);*
- 2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)*
- 3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач (проект-метод))*

**2.2.5. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
«Тренаж классического танца» 5 год обучения**

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>I четверть 5 класс</b>			
<i>Раздел 1.</i>	<i>«Партерная гимнастика»</i>		
<i>Тема 1.1. Экзерсис на полу.</i>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1.Правила соблюдения техники безопасности при выполнении тренажа	1	<b>1.2.3</b>
	2. Комплекс упражнений, для введения организма в физическую форму после каникул по методике Б.Князева	1	<b>1.2.</b>
	3. Комплекс на развитие выворотности с учетом индивидуальных анатомо-физиологических особенностей.	2	<b>1.2</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа	3		
<i>Тема 1.2. Упражнения на развитие тазобедренного сустава</i>	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	1. Переход в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый через поперечный шпагат без отрыва от пола тазовых костей.	2	<b>1</b>
	2.Rond de jambe par terre махом (en dehors и en dedans): Из положения сидя обе ноги вытянуть вперед. промахнуть правой ногой назад полный круг до положения шпагата с левой ноги. Тоже промахнуть обратно.	2	<b>1.2</b>
	3. Gr. Rond с последующим fouettes Сидя на полу: промахнуть правой ногой назад полный круг до положения шпагата с левой ноги. Затем исполнить переход fouettes в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый через поперечный шпагат без отрыва от пола тазовых костей.	2	<b>1.23</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа	3		

<b>Тема 1.3.</b> <b>Упражнения на супинацию пронацию</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	1.Супинация –пронация ноги на 45-90 <sup>0</sup> , а также при захвате рукой на уровне головы.	4	<b>1.2</b>
	2..Поворот fouettes с ногой лежащей на палке с пронацией работающей ноги на основных фазах движения.		<b>1.2.</b>
	3Работа над эластичностью плечевого сустава: прокрутки, складка с касанием рук полом за головой. (руки в замке за спиной)	2	<b>1.2</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа	2		
<b>Итого за 1четверть:</b>		<b>24</b>	
<b>II четверть 5 класс</b>			
<b>Тема1.4.</b> <b>Силовые упражнения для мышц живота</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1. .Упражнения на нижний отдел пресса («Цифры», заноски,под углом 45 <sup>0</sup>	2	<b>1.2.3</b>
	2. Упражнения на косые мышцы пресса.		
	3.упражнения на мышцы диафрагмы.	2	
	4.Планка. До 1.5 мин.		
	5.Упражнения на мышцы плечевого пояса мальчиков-«Солнышко» в упоре лежа		
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа	2		
<b>Тема 1.5.</b> <b>Силовые упражнения для мышц спины</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	1.Подъем корпуса из положения лежа лицом вниз и удержание корпуса до 30 сек с последующим Por de bras	2	<b>1</b>
	2. Бросок ноги в кольцо (с захватом голеностопа рукой)	2	<b>1</b>
	.3. Подъем корпуса из положения наклон вперед, (одна нога опирается в позе арабеск о стену).с последующим удержанием корпуса параллельно полу	2	<b>1.2.</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа	4		
<b>Тема1.8</b> <b>элементов пальцевой техники</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	
	1.Releve на пальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку)	3	<b>1.2.3</b>
	2.Переходы с полупальца на палец на двух ногах и поочередно. С перекатом через ребро пятка пуанта.		<b>1.2.3</b>
	3.Повороты в тазобедренном суставе из VI в I позицию и обратно.		<b>1.2.3</b>

	4. «острый ход» на пальцах (выворотно, не выворотно)	2	<b>1.2.3</b>
	5.«нажим на полупалец» -переход из вытянутой стопы в пуантах на полу (положение вперед, назад и всторону) в положение полупалец.		<b>1.2.3</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	<b>Контрольный урок</b>	<b>1</b>	
	Самостоятельная работа	2	
	<b>Итого за четверть</b>	<b>24</b>	
<b>III четверть 5 класс</b>			
<b>«Балетный тренаж»</b>			
<b>Раздел 2.</b>			
<b>Тема 2.1</b> <b>Упражнения для укрепления голеностопного сустава</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1.. элементы работы стопы на отведение-приведение «Птичка» с балетной резиной	2	<b>1.2.3</b>
	2 упражнения на цепкость пальцев ноги и укрепление лотеральных мышц стопы «ползунок».		<b>1.2.3</b>
	3. Releve на пальцы в мягкой обуви.	2	<b>1.2.</b>
	4. Releve из отрицательного угла на полупалец (на возвышенность) «Ступенька»		<b>1.2.</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа	3	<b>1.2</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Упражнения на развития равновесия и учтойчивости</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1.Стоя на колене, releves lents на 45 <sup>0</sup> и на 90 <sup>0</sup> в сторону, вперед, назад	2	<b>1.2.</b>
	2. rond на на 45 <sup>0</sup> и на 90 <sup>0</sup> (en dehors и en dedans)	2	<b>1.2.</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	3	<b>1.2</b>
<b>Тема 2.3</b> <b>Упражнения на развитие прыжка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	. 1 «Многоскоки у палки» мелкие толчковые прыжки с быстрого толчка и многоскоки, основанные на программных элементах классического танца: А) ouverte, ballonne,fermee, Б) все виды заносок по данному году обучения. В)Pas echappe, temps leve,Pas jete	6	<b>1.2</b>
	2.Элементы комплекса по развитию прыжка по методике М.Габовича	2	<b>1.2</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	3	<b>1</b>
<b>Тема 2.4</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	

<b>Элементы на развитие координации</b>	5. Сложные темпо-ритмические комбинации у палки на середине, основанные на программе классического танца данного года обучения.	2	<b>1.2.3</b>
	6. Комбинации на изменение траектории движения, основанные на программе классического танца данного года обучения.	2	<b>1.2.3</b>
	3. Сложные темпо-ритмические комбинации на пальцах и в разделе allegro, основанные на программе классического танца данного года обучения.	2	<b>1.2.3</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа	2	<b>1</b>	
<b>Итого за 3четверть</b>		<b>33</b>	
<b>IV четверть 5 класс</b>			
<b>Тема 2.6 Развитие эластичности и мягкости корпуса</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>	
	1.Работа над эластичностью плечевого сустава: прокрутки плечевого сустава вперед и назад –полный круг через голову,	1	<b>1.2.3</b>
	2 Касание рук о пол сцепленных за спиной в складке	1	<b>1.2.3</b>
	7. «Волны» корпусом и отдельно - руками	1	<b>1.2.</b>
	8. Различные Port de bras в корпусе основанные на программных элементах классического танца		<b>1.2</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа	4		
<b>Тема 2.7 Индивидуальные комплексы для развития специальных способностей, с учетом физиологических возможностей..</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	1.. Примерный комплекс упражнений на эластичность и гибкость суставов с учетом анатомо-физиологических особенностей.	2	<b>1.2.3</b>
	2.Примерный комплекс упражнений на развитие мышц спины и пресса	2	<b>1.2.3</b>
	3.Примерный комплекс упражнений на развитие пальцевой техники	2	<b>1.2.3</b>
	4.Примерный комплекс упражнений на развитие координации	2	<b>1.2.3</b>
	5. индивидуальный комплекс движений, подобранный по анатомо-физиологическому принципу с учетом индивидуальных особенностей (индивидуальный).	2	<b>1.2</b>
	6.Комплекс, ориентированный на поддержание профессиональной формы на время каникул, с учетом возрастных особенностей и индивидуальных возможностей организма.	2	<b>1.2</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Контрольная работа</b>	<b>1</b>	
Самостоятельная работа	4		



		<b>Итого за 4четверть</b>	<b>24</b>	
Примерная тематика курсовой работы (проекта)	Не предусмотрена			
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)	Не предусмотрена			
		Итого за 1четверть:	24	
		Итого за 2четверть	24	
		Итого за 3четверть	33	
		Итого за 4четверть	24	
		<b>Итого за год</b>	<b>105</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач (проект-метод))

**2.2.6. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
«Тренаж классического танца» I курс**

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
<b>1 семестр I курса</b>				
<i>Раздел 1.</i>	<i>«Развитие профессиональных качеств»</i>			
<b>Тема 1.1.</b> <b>«Партерная гимнастика»</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>20</b>		
	1.Правила соблюдения техники безопасности при выполнении тренажа	2	<b>1</b>	
	2. Комплекс упражнений, для введения организма в физическую форму после каникул по методике Б.Князева	2	<b>1.2</b>	
	3. Комплекс упражнений на укрепление голеностопного сустава	2		
	4. Комплекс упражнений на развитие выворотности тазобедренного сустава	2	<b>1.2.</b>	
	5.Комплекс упражнений на гибкость вперед	4		
	6. Комплекс упражнений на гибкость назад			
	7.Силовые упражнения для мышц живота	4		
	8.Силовые упражнения для мышц спины	4		
	9.Упражнения на развитие шага	2		
	10.Упражнения на развитие координации и темпо-ритма.	2	<b>1.2.3</b>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрены</i>	
Самостоятельная работа		<b>10</b>		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Освоение элементов пальцевой техники</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>		
	1. Переходы с полупальца на палец на двух ногах и поочередно. С перекатом через ребро пятка пуанта.	6	<b>1</b>	
	2. Повороты в тазобедренном суставе из VI в I позицию и обратно. По 2 позиции. В положении одной ноги на passé.		<b>1.2</b>	
	3. . «острый ход» на пальцах (выворотно, не выворотно)			
4. Pas echappes с различных приемов (вскок и выжим) у палки и на середине зала. На основе программных движений данного года обучения.	2	<b>2</b>		

	5.Спуск с пальцев с различных приемов (перекатом и соскоком) у палки и на середине зала. На основе программных движений данного года обучения.	2	<b>1.2.</b>
	6.Элементы экзерсиса у палки на пуантах	2	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Самостоятельная работа	6	
	<b>Итого за I семестр:</b>		<b>48</b>
	<b>II семестр I курса</b>		
<b>Раздел 1</b>	<b>« Коррекция индивидуальных недостатков »</b>		
<b>Тема1.3. Развитие природных данных</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>	
	1. Комплекс упражнений, для введения организма в физическую форму после каникул по методике Б.Князева	2	<b>1</b>
	2. Партерная балетная гимнастика	2	
	3. Упражнения на развитие прыжка	2	
	4. Упражнения на развитие спины	2	
	5. Упражнения на супинацию - пронацию	2	<b>1</b>
	6. Развитие эластичности и мягкости корпуса	2	<b>1</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Самостоятельная работа	10	
<b>Раздел 2.</b>	<b>«Комплексы для развития профессионально необходимых физических качеств»</b>		
<b>Тема2.1. Индивидуальные комплексы для развития специальных способностей, с учетом физиологических возможностей..</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>28</b>	
	1. Комплекс упражнений на развитие устойчивости, равновесия и апломба.	4	
	2. Комплекс упражнений на улучшение техники вращения	4	<b>1.2.</b>
	3. Комплекс на развитие прыжка по методике М.Габовича.	4	<b>1</b>
	4. Примерный комплекс упражнений на эластичность и гибкость суставов с учетом анатомо-физиологических особенностей	4	<b>1.2</b>
	5. индивидуальный комплекс движений, подобранный по анатомо-физиологическому принципу с учетом индивидуальных особенностей (индивидуальный).	5	<b>1.2</b>
	6 Комплекс упражнений на улучшение пальцевой техники	4	
7.Комплекс, ориентированный на поддержание профессиональной формы на время каникул, с учетом возрастных особенностей и индивидуальных возможностей организма.	4	<b>1.2</b>	

	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольный урок	<b>1</b>	
	Самостоятельная работа	10	
Примерная тематика курсовой работы (проекта)	<i>*Не предусмотрена</i>		
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)	<i>Не предусмотрено</i>		
		<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>62</b>
		<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>48</b>
		<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>62</b>
		<b>Всего за первый курс</b>	<b>110</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач (проект-метод))

**2.2.7. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
«Тренаж классического танца» II курс**

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>3 семестр II курса</b>			
<i>Раздел 1.</i>	<i>«Балетный тренаж»</i>		
<b>Тема 1.1. Развитие профессиональных качеств</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>32</b>	
	1.Правила соблюдения техники безопасности при выполнении тренажа	2	<b>1</b>
	2. Комплекс упражнений, для введения организма в физическую форму после каникул по методике Б.Князева	2	<b>1. 2</b>
	3.Партерная балетная гимнастика	2	
	4.Упражнения на развитие выворотности тазобедренного сустава	2	
	5.Упражнения на развитие гибкости спины	4	
	6.Упражнения на супинацию - пронацию		
	7.Силовые упражнения для мышц живота	4	<b>1.2.</b>
	8.Силовые упражнения для мышц спины		
	9.Упражнения на развитие шага	2	
	10.элементы на улучшение скоростных качеств	2	
	11.Упражнения на развитие координации и темпо-ритма.	2	<b>1.2.3</b>
	12.Упражнения на отведение и приведение	2	<b>1.2</b>
	13.Элементы на развитие амплитуды движения	2	<b>1.2</b>
	14.Элементы экзерсиса у палки на пуантах в соответствии с программой данного года обучения	4	<b>1.2</b>
	15.Развитие эластичности и мягкости плечевого сустава	2	<b>1.2</b>
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрены</i>
Контрольные работы		<i>Не предусмотрены</i>	
Самостоятельная работа		16	
<b>Итого за 3семестр:</b>		<b>48</b>	

		4 семестр II курса	
Раздел 1	<i>« Коррекция индивидуальных недостатков »</i>		
<b>Тема1.3. Развитие природных данных</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>	
	1.Комплекс упражнений, для введения организма в физическую форму после каникул по методике Б.Князева	2	<b>1.2</b>
	. 2. Комплекс упражнений на укрепление голеностопного сустава	2	
	. 3.Комплекс упражнений на развитие тазобедренного сустава	2	
	.4.Комплекс упражнений на гибкость вперед	2	
	. 5.Комплекс упражнений на гибкость назад	2	<b>1.2</b>
	7. Комплекс на развитие скоростно-силовых качеств	2	<b>1.2</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
Самостоятельная работа	10		
Раздел 2.	<i>«Комплексы для развития профессионально необходимых физических качеств»</i>		
<b>Тема2.1. Индивидуальные комплексы для развития специальных способностей, с учетом физиологических возможностей..</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>28</b>	
	1.Комплекс упражнений на развитие устойчивости, равновесия и апломба.	4	
	2.Комплекс упражнений на улучшение техники вращения	4	<b>1.2.</b>
	3.Комплекс на развитие прыжка по методике М.Осиповой.	4	<b>1</b>
	. 4.Примерный комплекс упражнений на эластичность и гибкость суставов с учетом анатомо-физиологических особенностей.	4	<b>1.2</b>
	5. Индивидуальный комплекс движений, подобранный по анатомо-физиологическому принципу с учетом индивидуальных особенностей (индивидуальный).	4	<b>1.2</b>
	6.Комплекс упражнений на улучшение пальцевой техники	4	
	7.Комплекс, ориентированный на поддержание профессиональной формы на время каникул, с учетом возрастных особенностей и индивидуальных возможностей организма.	4	<b>1.2</b>
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольный урок	<b>1</b>	<b>1.2.3</b>
Самостоятельная работа	11		
Примерная тематика курсовой работы (проекта)	<i>*Не предусмотрена</i>		
Самостоятельная работа	<i>Не предусмотрено</i>		

обучающихся над курсовой работой (проектом)			
		<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>63</b>
		<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>48</b>
		<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>63</b>
		<b>Всего за второй курс</b>	<b>111</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач (проект-метод))

### 2.2.8. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Тренаж классического танца» III курс

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>5 семестр III курса</b>			
<i>Раздел 1.</i>	<i>«Балетный тренаж»</i>		
<b>Тема 1.1. Развитие профессиональных качеств</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>32</b>	
	1.Правила соблюдения техники безопасности при выполнении тренажа	2	<b>1.2.3</b>
	2. Комплекс упражнений, для введения организма в физическую форму после каникул по методике Б.Князева	2	<b>. 2.3</b>
	3.Партерная балетная гимнастика(с утяжелением и балетной резиной)	2	

	4.Упражнения на развитие выворотности тазобедренного сустава	2	<b>.2.3</b>	
	5.Упражнения на развитие гибкости спины	4		
	6.Упражнения на супинацию - пронацию			
	7.Силовые упражнения для мышц живота (с утяжелением)	4		
	8.Силовые упражнения для мышц спины (с утяжелением)			
	9.Упражнения на развитие шага	2		
	10.элементы на улучшение скоростных качеств(с утяжелением и балетной резиной)	2		
	11.Упражнения на развитие координации и темпо-ритма.	2		
	12.Упражнения на отведение и приведение (с утяжелением и балетной резиной)	2		
	13. Элементы на развитие амплитуды движения(с утяжелением и балетной резиной)	2		
	<b>14.</b> Элементы экзерсиса у палки на пуантах в соответствии с программой данного года обучения	4		
	<b>15.</b> Развитие эластичности и мягкости плечевого сустава	2		
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>		
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрены</i>		
	Самостоятельная работа	18		
	<b>Итого за 5семестр:</b>		<b>50</b>	
<b>6 семестр III курса</b>				
<b>Раздел 1</b>	<b>« Коррекция индивидуальных недостатков »</b>			
<b>Тема1.3. Развитие природных данных</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	<b>.2.3</b>	
	1.Комплекс упражнений, для введения организма в физическую форму после каникул по методике Б.Князева	2		
	. 2. Комплекс упражнений на укрепление голеностопного сустава	2		
	. 3.Комплекс упражнений на развитие тазобедренного сустава	2		
	4.Комплекс упражнений на эластичность и гибкость суставов с учетом анатомо-физиологических особенностей	2		
	5.Комплекс на развитие скоростно-силовых качеств	2	<b>.2.3</b>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>		
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрены</i>		
	Самостоятельная работа	5		
<b>Раздел 2.</b>	<b>«Комплексы для развития профессионально необходимых физических качеств»</b>			
<b>Тема2.1.</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>19</b>		



<b>Индивидуальные комплексы для развития специальных способностей, с учетом физиологических возможностей.</b>	1.Комплекс упражнений на развитие устойчивости, равновесия и апломба.	3	<b>2.3</b>
	2.Комплекс упражнений на улучшение техники вращения	4	<b>2.3</b>
	3.Комплекс на развитие прыжка по методике М.Осиповой.	4	<b>2.3</b>
	4. Индивидуальный комплекс движений, подобранный по анатомо-физиологическому принципу с учетом индивидуальных особенностей (индивидуальный).	4	<b>2.3</b>
	5.Комплекс упражнений на улучшение пальцевой техники	4	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
	Контрольный урок	<b>1</b>	<b>1.2.3</b>
Самостоятельная работа	9		
Примерная тематика курсовой работы (проекта)	<i>*Не предусмотрена</i>		
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)	<i>Не предусмотрено</i>		
	<b>Итого за бсеместр</b>	<b>44</b>	
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>50</b>	
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>44</b>	
	<b>Всего за третий курс</b>	<b>94</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач (проект-метод))

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация профессионального модуля предполагает наличие:

- Танцевального зала.
- специализированное покрытие пола для занятия балетом (линолеум), балетные станки (палки) вдоль трех стен, зеркала на одной из стен;
- рояль (пианино) и звуковоспроизводящую технику (магнитофоны, аудио-проигрыватели);

#### **Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

- 1.Баднин И.А. Отбор детей в хореографическое училище. // Советский балет. – 1989. – № 5. – с. 62-64.
- 2.Баднин И.А. Охрана труда и здоровья артистов балета: Учебное пособие. – М.: Медицина, 1987. – 208 с.
- 3.Баднин И.А. Форму следует поддерживать постоянно. // Советский балет. – 1985. – № 6. – с. 64.
- 4.Баднин И.А. Хронические микротравмы: почему они опасны?//Советский балет. – 1982. – № 3. – с. 60-61.
- 5.Базарова Н.П. Классический танец. Методика четвертого и пятого года обучения. – 2-е изд., испр. – Л.: Искусство, 1984. – 199 с.
- 6.Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие. – Л., М.: Искусство, 1964. – 208 с.
- 7.Ваганова А.Я. Основы классического танца: Учебник. – 5-е изд. - Л.: Искусство, 1980. – 192 с.
- 8.Васильева Т.И. Побеждать природу. // Советский балет. – 1983. – № 6. – с. 58-60.
- 9.Васильева Т.И. Тем, кто хочет учиться балету: Учебно-методическое пособие. – М.: ГИТИС, 1994. – 158 с.
- 10.Волков М.В., Баднин И.А. Причины профессиональных травм у артистов балета. // Третья республиканская научно-практическая конференция: Профессиональное обучение хореографии и психофизиологические особенности подростка / научн. ред. П.Б. Коловарский. – Пермь, 1977. – с. 13-15.
- 11.Габович М.М. Биомеханика и танец. // Советский балет. – 1983. – №2. – с. 38-39.

12. Гейхман К.Л., Могендович М.Р. Физиологические основы обучения танцевальному искусству. / Профессиональное обучение хореографии и психофизиологические особенности подростка. – Пермь, 1977. – с. 16-19.
13. Грибанова М.А. Упражнения для развития выворотности в начальных классах. // Вестник Академии Русского балета имени А.Я. Вагановой. – СПб., 1998. – № 6. – с. 23-26.
14. Калинина И.Ф. Развитие выносливости будущего артиста балета. / Профессиональное обучение хореографии и психофизиологические особенности подростка. – Пермь, 1977. – с. 24-26.
15. Классический танец: Краткое методическое пособие. Первый год обучения. / Разработала и составила Л.И. Ярмолевич. – М.: Советская Россия, 1959. – 32 с.
16. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – 3-е изд., испр. / Науч. ред. И.А. Трофимова. – Л.: Искусство, 1986. – 261 с.
17. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений: Учебное пособие. – Л.: ЛГИК им. Н.К. Крупской, 1980. – 94 с.
18. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 96 с.
19. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии. – М.: Искусство, 1979. – 184 с.
20. Методика развития прыгучести у студентов и учащихся хореографических отделений: Методические рекомендации. / Сост. Аткиков А.М., Фроленков А.П. – Л.: ЛГИК им. Н.К. Крупской, 1987. – 28 с.
21. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека: Учебник для учащихся хореографических училищ. – М.: Медицина, 1972. – 229 с.
22. Миргарипов М.М. К вопросу о биомеханике некоторых хореографических упражнений. / Профессиональное обучение хореографии и психофизиологические особенности подростка. – Пермь, 1981. – с. 33-35.
23. Мориц В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа. – СПб.: Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2009. – 384 с.: ил.
24. Нетужилова Н.А. О роли гимнастики в подготовке артистов балета. // Вестник Академии Русского балета имени А.Я. Вагановой. – СПб., 1998. – № 6. – с. 27-33.
25. Никифорова А.В. Метод, рожденный практикой. // Советский балет. – 1983. – №1. – с. 58-59.
26. Никифорова А.В. Советы педагога классического танца. – СПб., 2002. – 96 с.
27. Новицкая Г.П. Урок Танца: Пособие для хореографов и концертмейстеров. – СПб.: Композитор, 2004. – 66 с.
28. Сафронова Л.Н. Уроки классического танца: Методическое пособие для педагогов. – СПб.: Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой, 2003. – 192 с.
29. Северн Джеральд. Учите вашего ребенка искусству балета на основе новой системы Бориса Князева: «УЧИТЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА ИСКУССТВУ БАЛЕТА»: Школа танцев без станка.
30. Силкин П.А. Педагогические приемы развития профессиональных (функциональных) данных обучающихся искусству танца: Методическое пособие. – СПб.: Академия Русского балета имени А.Я. Вагановой, 2011. – 48 с.

31. Спаджер С. Правильное телосложение в балете. / Перевод с англ. Н.П. Рэнэ. – Лондон: Адам и Чарльз Блэк, 1958. – 65 с.
32. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. – 3-е изд. – Санкт-Петербург: Лань, 2005. – 496 с.: ил.
33. Хавилер Дж. С. Тело танцора: Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: Новое слово, 2004. – 111 с.
34. Цыкунов М. Как избежать болей в спине. // Советский балет. – 1986. – №3. – с. 61-63.
35. Цыкунов М. Самомассаж для артистов балета. // Советский балет. – 1983. – №4. – с. 60-62.
36. Шатилов К.В. Координация и ее значение в процессе обучения классическому танцу. // Вестник Академии Русского балета имени А.Я. Вагановой. – СПб., 1993. – №2. – с. 37-38.
37. Юнусова С.С. Постановка раздела allegro в классическом танце в процессе обучения в хореографическом училище: Учебно-методическое пособие. – Казань: Мастер Лайн, 2002. – 16 с.
38. Ярмолович Л.И. Классический танец: Методическое пособие. Первый и второй год обучения. – Л.: Музыка, 1986. – 88 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Альберт Г.Г. Александр Пушкин. Школа классического танца. / Предисл. М. Барышникова. Науч. ред. В.В. Чистякова – М.: Артист. Режиссер. Театр, 1996. – 255 с.
2. Базарон Н.Б. Некоторые особенности воспитания и обучения учащихся в хореографическом училище. / Особенности физического развития учащихся хореографических училищ. – Якутск: Изд-во ЯГУ, 2003. – с. 42-52.
3. Блок Л.Д. Классический танец: История и современность / Вступ. ст. В.М. Гаевского. – М.: Искусство, 1987. – 556 с.
4. Васильева Е.Д. Танец. – М.: Искусство, 1968. – 247 с.
5. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – М.: Искусство, 1975. – 125 с.
6. Есаулов И.Г. Алгоритм школы классического танца с четырехгодичным обучением. Альтернативная школа. – Ижевск: МСА, 2001. – 270 с.
7. Есаулов И.Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. – Ижевск: МСА, 1998. – 239 с.
8. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии: Методическое пособие. – Ижевск: Изд-во Удмуртского университета, 1992. – 134 с.
9. Каплан С.С. Урок В.И. Пономарева. // Вестник Академии Русского балета имени А.Я. Вагановой. – СПб., 2002. – №11. – с. 11-15.
10. Каплан С.С. Урок В.И. Пономарева. // Вестник Академии Русского балета имени А.Я. Вагановой. – СПб., 2003. – №12. – с. 33-37.
11. Классики хореографии. / Отв. ред. Е. Чесноков. – М., Л.: Искусство, 1937. – 357 с.
12. Костровицкая В.С. Классический танец. Слитные движения. Руки: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2009. – 128 с.: нот., ил.

13. Мессерер А.М. Уроки классического танца. – М.: Искусство, 1967. – 552 с.
14. Мориц В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа. – СПб.: Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2009. – 384 с.: ил.
15. Московская школа классического балета на рубеже XX – XXI веков. Сборник студенческих работ под редакцией Н.А. Вихревой. – М.: МГАХ, 2007. – 60 с., ил.
16. Новерр Ж.-Ж. Письма о танце и балетах. – Л., М.: Искусство, 1965. – 373 с.
17. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика: учеб. пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006. – 632 с.
18. Пестов П.А. Аллегро в классическом танце: Раздел заносок. – М.: МГХИ и МАХУ, изд. «КУНШТ», 1994. – 21 с.
19. Соколов-Каминский А.А. Советская балетная школа. – М.: Знание, 1983. – 56 с. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Искусство»; № 10).
20. Тихомиров В.Д. Артист, балетмейстер, педагог. / Под общ. ред. П.Ф. Аболимова. – М.: Искусство, 1971. – 391 с.
21. Фридеричиа А. Август Бурнонвиль. – М.: Радуга, 1983. – 272 с.
22. Хореографическое искусство: методика и практика. Научно-методический сборник. – Новосибирск, 2003. – 88 с.
23. Чеккетти Г. Полный учебник классического танца. / Пер. с итал. Е. Лысовой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 504 с., илл.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**4.1. Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Овладеть</b> системой знаний о физическом совершенствовании человека, уметь подбирать необходимые физические упражнения с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;» (УПО. 08.02)</p> <p><b>Уметь</b> сформировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, контролировать направленность воздействия нагрузки на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; »(УПО. 08.02)</p>	<p>творческий показ, контрольный урок, прос, проект-метод (индивидуальное задание)</p> <p>контрольный урок, проект-метод. опрос.</p>
<p><b>Уметь</b> выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывая индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. »(УПО. 08.02);</p>	<p>творческий показ, контрольный урок, прос, проект-метод (индивидуальное задание)</p>
<p><b>Уметь:</b> составлять и выполнять комплексы специальных географических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма; (УД.02),(ОП.02).</p>	<p>творческий показ, контрольный урок, прос, проект-метод (индивидуальное задание)</p>
<p>существлять наблюдения за своим физическим развитием физической подготовленностью, контроль за режимами физической нагрузки; (УД.02) (ОП.02).</p>	<p>контрольный урок, опрос.</p>
<p><b>Наблюдать</b> безопасность при выполнении физических упражнений; (УД.02) (ОП.02).</p>	<p>тестовые задания.</p>
<p><b>Использовать</b> приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения; (УД.02) (ОП.02).</p>	<p>контрольный урок, опрос.</p>
<p><b>Уметь:</b> роль тренажа классического танца и физической культуры в формировании здорового образа жизни; (УД.02) (ОП.02).</p>	<p>опрос.</p>
<p>требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося; (УД.02) (ОП.02).</p>	<p>опрос.</p>
<p>Основы формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств. (УД.02) (ОП.02).</p>	<p>контрольный урок, опрос</p>

## 4.2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ПК 1.6 Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму.	Владеет базовыми знаниями и методами хореографического тренажа. Владеет особенностями постановки корпуса, рук, ног и головы, танцевальных комбинаций в различных видах танца, владеет различными приемами исполнения поз, прыжков, вращений, поддержек, постоянно читает специальную литературу по профессии; Ставит цели дальнейшего профессионального роста и развития в сфере хореографического искусства.	<i>Зачет. Экзамен.</i>

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Демонстрирует интерес к будущей профессии; Владеет профессиональной терминологией; Ставит цели дальнейшего профессионального роста и развития в сфере хореографического творчества; Адекватно оценивает свои образовательные и профессиональные достижения. Владеет стилевыми и жанровыми особенностями партии.	<i>Опрос.</i>
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Способен эффективно работать самостоятельно; Своевременно сдаёт практические задания, оценивает эффективность и качество их выполнения; Способен использовать широкие теоретические и практические знания в рамках специализированной части профессиональной деятельности; Анализирует и исправляет ошибки исполнения, распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца.	<i>Опрос.</i>
ОК-8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Готов к постоянному развитию; Способен к расширению профессионального кругозора, политическому самообразованию, повышению культурного и образовательного уровня, самовоспитанию. Способен самостоятельно ставить задачи и определять пути их решения; Владеет навыками здорового образа жизни; Умеет ясно, четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать умозаключения и выводы; Способен оценивать собственное обучение и определять потребности в обучении для его продолжения. Способен видеть и анализировать замечания педагога-репетитора, исправляет ошибки своего исполнения. Владеет балетной терминологией и постоянно читает специальную литературу по профессии предложенную интернет - ресурсами специализированных источников	<i>Опрос.</i>

<p>ОК- 13. Использовать умения и знания базовых дисциплин федерального компонента среднего (полного) общего образования в профессиональной деятельности.</p>	<p>Способен использовать широкие теоретические и практические знания в рамках специализированной части профессиональной деятельности; Владеет навыками здорового образа жизни; Способен оценивать собственное обучение и определять потребности в обучении для его продолжения. Способен видеть и анализировать замечания педагога-репетитора, исправляет ошибки своего исполнения; Способен эффективно работать самостоятельно; Ставит цели дальнейшего профессионального роста и развития в сфере хореографического искусства.</p>	<p><i>Опрос.</i></p>
--	--	----------------------