

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ИСКУССТВ»**

Кафедра хореографии

Утверждаю

Проректор по учебной работе,
профессор



М.М.Ахмедагаев

«30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективная дисциплина: Физическая культура и спорт (тренажная классика)

Направление подготовки
52.03.01 Хореографическое искусство

Направленность (профиль)
«Педагогика»

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения – **очная/заочная**

Срок обучения
очная форма - **4 года**
заочная форма – **5 лет**

**Нальчик
2023**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели и задачи Элективной дисциплины: «Физическая культура и спорт (тренажная классика)»: подготовка высококвалифицированных артистов балета, овладение учащимися системой знаний о физическом совершенствовании человека, развитие и улучшение двигательных навыков и координации, развитие гибкости, пластичности и выносливости; освоение растяжек (stretching), разминочной и силовой гимнастики; освоение приемов релаксации и разогрева мышц; формирование осанки обучающегося; корректировка физических недостатков строения тела обучающегося; тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы обучающегося; развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных; развитие психологических качеств личности обучающегося; развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

Задачи курса – формирование положительного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Б1. В 17-01 Элективная дисциплина: «Физическая культура и спорт (тренажная классика)» входит в часть программы, формируемую участниками образовательных отношений и обеспечивает формирование профессиональных компетенций. Курс является одной из составляющих подготовки направления по профилю «Педагогика».

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) (знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности), соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО (компетенции):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ПК-5 Способен воплощать хореографический образ в танцевальной практике, используя необходимую технику исполнения движений различных направлениях и жанрах хореографии и ее форм.

Индикаторы достижения компетенций:

знать методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности (УК-7);

основы классического танца и базовые методики хореографического искусства; имена известных исполнителей в области хореографического искусства, солистов мирового балета, известных исполнителей в области народной хореографии и современного танца(ПК-5);

уметь организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки (УК-7);

передать в движении, хореографическом тексте, жесте, ритме и динамике основные композиционные и исполнительские особенности произведения; поддерживать и развивать уровень профессионального мастерства, хореографической формы для обеспечения полноценной профессиональной деятельности (ПК-5);

владеть опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации (УК-7);

методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; техникой и стилем исполнения хореографического произведения; высоким уровнем физической формы для полноценной профессиональной деятельности (ПК-5);

IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины, виды учебной деятельности и отчетности

Общая трудоемкость дисциплины (включая контактную работу) предусматривает аудиторную (учебную), самостоятельную работу, а также виды текущей и промежуточной аттестации.

Дисциплина ведется

Очное обучение со второго года обучения (3-7семестр);

Заочное обучение со второго года обучения (3-9 семестр)

Вид учебной работы	Зачетные единицы	Количество академических часов	Формы контроля (по семестрам)	
			зачет	экзамен
Очная форма обучения				
Общая трудоемкость	*	175	7*	
Аудиторные занятия		175*		
Заочная форма обучения				
Общая трудоемкость	*	175	9*	
Аудиторные занятия		70		
Самостоятельная работа*		105*		

4.2. Содержание дисциплины, формы текущего, промежуточного, итогового контроля

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	семестр	Аудиторные занятия	Коды компетенций	Формы текущего контроля
1.	Основные понятия, элементы и терминология классического танца	3-7	30	УК-7; ПК-5	
2.	Экзерсис как комплекс тренировочных упражнений в хореографии	3-7	30	УК-7; ПК-5	
3.	Понятие en dehors et en dedans	3	12	УК-7; ПК-5	
4.	Ракурсы и их значения в классическом танце	3	12	УК-7; ПК-5	
5.	Понятие releve. Применение releve в учебных комбинациях	3-7	11	УК-7; ПК-5	
6.	Temps lie как малая форма adagio	3-7	20	УК-7; ПК-5	
7.	Развитие амплитуды прыжка (Allegro)	3-7	20	УК-7; ПК-5	
8.	Основные учебные формы por de bras	3-7	20	УК-7; ПК-5	
9.	Включение поз классического танца в комбинации	3-7	20	УК-7; ПК-5	
ИТОГО:		7	175*		зачет

Заочное обучение

№ п/п	Раздел дисциплины	семестр	Интерактивные занятия			Коды компетенций	Формы текущего контроля
			Аудитор.	СРС	Всего		
1.	Основные понятия, элементы и терминология классического танца	3-9	10	15	25	УК-7; ПК-5	
2.	Экзерсис как комплекс тренировочных упражнений в хореографии	3-9	10	15	25	УК-7; ПК-5	
3.	Понятие en dehors et en dedans	3-9	6	10	16	УК-7; ПК-5	
4.	Ракурсы и их значения в классическом танце	3-9	4	10	14	УК-7; ПК-5	

5.	Понятие releve. Применение releve в учебных комбинациях	3-9	6	10	16	УК-7; ПК-5	
6.	Temps lie как малая форма adagio	3-9	10	10	20	УК-7; ПК-5	
7.	Развитие амплитуды прыжка (Allegro)	3-9	4	10	14	УК-7; ПК-5	
8.	Основные учебные формы por de bras	3-9	10	10	20	УК-7; ПК-5	
9.	Включение поз классического танца в комбинации	3-9	10	15	25	УК-7; ПК-5	
ИТОГО:		9	70	105	175*	УК-7; ПК-5	Зачет*

Практические занятия

Практические занятия состоят из урока классического танца, на котором студентами осваивается методика изучения движений и построения урока.

Тема 1. Основные понятия, элементы и терминология классического танца

Разбор методики и последовательности изучения экзерсиса у станка, системы нумерации сторон и углов танцевального класса (план класса), уточнение основных понятий терминологии классического танца, правил исполнения основных движений у станка и на середине зала.

Тема 2. Экзерсис как комплекс тренировочных упражнений в хореографии

Простые тренажные комбинации у станка и на середине, постановка осанки (апломб), положения рук в позициях и их функции, позиции ног, функции головы в технике и пластике классического танца, координация движений головы, рук и корпуса. Выработка выразительности взгляда при наклоне и повороте головы по пространственным точкам зала: по линии горизонта, под углом ниже линии горизонта и выше линии горизонта. Развитие природной пластичности тела.

1. Demi-plies, grand plies в I, II, IV, V позициях.

2. Battements tendus -c demi-plies -c passé par terre -c battement tendu pour le pied.

3. Battements tendus jetés -c demi-plies -c battement tendus jete pique -c сокращением стопы (flex).

4. Rond de jamb par terre - battements relevé lent на Battements fondus - battement double fondus - battements soutenus.

6. Battements frappés -battements double frappes -c petits battements sur le cou de pied.

7. Rond de jambe en 1 air.

8. Adagio -c battements développés. -c battements relevé lent.

9. Grand battements jete -pointe.

Тема 3. Понятие en dehors et en dedans

Изучение понятия en dehors et en dedans и применение его в тренажных комбинациях.

Тема 4. Ракурсы и их значения в классическом танце

Положения anfas, epaulement, efface и croise и их применение в тренажных комбинациях.

Тема 5. Понятие releve.

Применение releve в учебных комбинациях Изучение releve лицом к станку на вытянутых ногах и с demi plie (plie releve) на двух и на одной ноге (вторая нога находится в положении sur le cou-de-pied впереди или сзади). Затем использование releve и plie releve в

тренажных комбинациях. Тема 6. Temps lie как малая форма adagio Изучение temps lie в направлениях en dehors и en dedans с прямой и обратной формами действия рук, с поворотами и наклонами головы и сопровождающего взгляда. Отработка приемов исполнения движений.

Тема 7. Развитие амплитуды прыжка (Allegro)

Изучение маленьких прыжков. Особое внимание уделяется demi plie перед прыжком и после него, сохранению позиций ног во время прыжка и после приземления.

1. Pas sauté по всем позициям.
2. Temps leve из I, II, IV, V позиций (с двух ног на две и с двух ног на одну, вторая нога в положении sur le cou-de-pied).
3. Changement de pieds.
4. Pas echappe по II позиции и на одну ногу.
5. Pas assemble во всех направлениях -double assemble.
6. Pas jete. Pas glissade.
7. Sissonne simple.
8. Sissonne ouverte.
9. Sissonne fermee.
10. Sissonne сценический.
11. Трамплинные прыжки по I позиции.

Тема 8. Основные учебные формы port de bras

Изучение первой, второй, третьей форм port de bras в направлении en dehors и en dedans, прямые и обратные формы. Определение понятия «ведущая» и «ведомая» рука. Включение форм port de bras в тренажные комбинации. Простейшая комбинация adagio с последующим усложненным сочетанием движений в координации с различными формами port de bras.

Тема 9. Включение поз классического танца в комбинации

Определение поз классического танца. Определение разрядов поз малых, средних и больших. Определение понятий «канонические» и «неканонические позы» классического танца. Включение поз классического танца в учебные комбинации: сначала в завершение комбинации, затем во время исполнения.

1. Позы croisee и efface вперед и назад.
2. I, II, III, IV arabesques.

4.3. Рекомендуемые образовательные технологии

Применение базовых образовательных технологий (обучение в сотрудничестве, уровневое дифференцирование, информационные и коммуникационные технологии, проектная деятельность) направлены, прежде всего, на повышение качества подготовки студентов и развитие их творческих личностных качеств.

Интерактивные занятия: аудиторные и внеаудиторные включают в себя изучение дисциплины в сотрудничестве (обучение в команде, индивидуально-групповая работа), самостоятельная творческая работа студента проходит, также, в контакте с преподавателем и включает изучение методики работы с Интернет–технологиями (знакомство и исследование сети Интернет, посещение и изучение танцевальных сайтов, изучение специальной литературы и необходимой информации по дисциплине).

V. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Обучение классическому танцу совершенствует физические данные, координацию движения, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, дает студенту

возможность овладеть технической устойчивостью и выносливостью, знанием в области классической музыки, формированию исполнительской культуры.

Практические занятия состоят из урока классического танца, на котором студентами осваивается методика изучения движений и построения урока.

Рекомендации преподавателю:

1. изучение программного материала классического танца необходимо тесно связывать с теоретическим изложением материала и практической работой студента в классе, учитывая при этом большое разнообразие методов работы;
2. практическое освоение студентами программного танцевального материала, должно подкрепляться показом различных исполнительских приемов и вариантов исполнения;
3. привить навыки самостоятельной работы с пройденным материалом по предмету;
4. научить разбираться в основных направлениях классического танца и тенденциях развития классического балета;
5. научить свободному владению терминологией классического танца;
6. привить навыки преподавательской деятельности через умение грамотного изложения практического и теоретического материала;
7. научить правильно применять полученный материал в практике.

Методы и средства организации и реализации образовательного процесса:

Образовательный процесс по дисциплине проводится:

- в форме контактной работы обучающихся с преподавателем;
- в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде.

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам (модулям) включает в себя:

- индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.
- практические занятия (групповые, мелкогрупповые и индивидуальные),
- консультации
- академические концерты.

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа представляет собой обязательную часть программы дисциплины для студентов заочного обучения. Результат самостоятельной работы контролируется преподавателем. Самостоятельная работа может выполняться обучающимся в аудиториях, библиотеке, компьютерных классах, а также в домашних условиях.

Самостоятельная работа студентов заочного обучения включает в себя:

1. Работу с литературными источниками (прочтение, анализ, переработка литературных источников для расширения кругозора, обобщения и систематизации профессиональной знаний, формирования профессионального стиля общения, для написания сценарного плана хореографического произведения, поиск, заимствование образа, создание собирательного образа и т.д.)
2. Прослушивание, подбор, анализ, обработка, редакция аудио материала для сочинения движений, учебных комбинаций, связок, танцевальных элементов, хореографических номеров, танцев.
3. Посещение балетных спектаклей, опер, оперетт, мюзиклов, концертных мероприятий, театральных спектаклей, фестивалей, конкурсов, музеев, выставок,

библиотек, филармоний, мастер-классов ведущих специалистов хореографического искусства и других специальностей, связанных и/или дополняющих профессиональные компетенции бакалавра хореографического искусства

4. Физическая работа над развитием способностей своего опорно-двигательного аппарата (развитие выворотности, растяжки, гибкости, прыжка, элевации, баллона, устойчивости)
5. Повторение изученного на уроке материала (знание географии танца, комбинации; лексического материала;)
6. Работа над музыкальностью исполнения;
7. Работа над образом исполнения (в том числе и поиск образа)

Примерная тематика самостоятельных работ:

1. Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. Аллегро. (исполнение и отработка)
2. Составление комбинаций экзерсиса у станка. Составление комбинаций экзерсиса на середине зала.
3. Подготовка к проведению части урока классического танца.

VII. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

При разработке критериев оценочных средств для контроля качества изучения данной дисциплины учитываются все виды связей между специальными навыками, умениями владения хореографическим искусством, и знаниями, сформированными у обучающихся в процессе изучения дисциплин профессионального цикла. Основными видами контроля успеваемости обучающихся являются: открытый урок, зачет, экзамен.

Итоговый контроль осуществляется комиссией, состоящей из педагогов кафедры, и проходит в форме **зачета**.

Критерии оценивания

Зачет	Критерии оценок
<p>«Отлично» - выполнил все требования;</p> <p>«Хорошо» - выполнил два требования;</p> <p>«Удовлетворительно» - выполнил только одно требование;</p> <p>«Не зачтено» - выставляется в случае невыполнения всех требований, предъявляемых к положительной оценке</p>	<p>Выставляется при выполнении 3-х следующих требований:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение всех домашних заданий и СРС; 2. Исполнение танцевального урока без технических погрешностей; 3. Грамотное методическое исполнение 4. Посещение всех занятий по расписанию

Контрольные и открытые уроки:

1. Экзерсис у станка;
2. Экзерсис на середине зала;
3. Исполнение комбинаций классического танца в allegro

Зачет:

1. Экзерсис у станка
2. Экзерсис на середине зала;

3. Исполнение комбинаций классического танца в *allegro*
4. Проведение части урока классического танца, используя самостоятельные комбинации

Сочинение элементов танца, комбинаций у станка, комбинаций на середине и готовых этюдов на основе изученного материала, проверяется как обязательная самостоятельная работа студента и учитывается во время сдачи зачета или экзамена.

Методические вопросы:

1. Уметь сочинять комбинации классического танца у станка и на середине, знать методический расклад, разложить её по тактам, подобрать правильный музыкальный размер;
2. Знать изученный материал по предмету, перечень основных терминов классического танца; произношение французских слов, указанное в скобках, является условным.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями основной учебной литературы по специальным дисциплинам направления «Хореографическое искусство» профиль Педагогика, соответствующими требованиям ОПОП бакалавриата, аудио-видео фондами, согласно профилю ОПОП.

Фонд дополнительной литературы помимо учебной включает официальные, справочно-библиографические и специализированные периодические издания.

В библиотеке функционирует читальный зал.

Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа, для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет.

1. Электронная библиотечная система «Лань» www.e.lanbook.com
2. Электронная библиотечная система «IPR books» www.knigafund.ru;
3. Электронная библиотечная система «Юрайт» коллекция «Легендарные книги»
4. Нотный архив Бориса Тараканова
5. Web of Science - поисковая интернет-платформа, объединяющая реферативные базы данных публикаций в научных журналах и патентов, в том числе базы, учитывающие взаимное цитирование публикаций

Основная литература:

1. *Базарова, Н. П.* Классический танец: учебное пособие / Н. П. Базарова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 204 с.
2. *Ваганова А.* Основы классического танца. - М.-Л.: Искусство, 2002
3. *Базарова, Н. П.* Азбука классического танца. Первые три года обучения: учебное пособие / Н. П. Базарова, В. П. Мей. — 9-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 272 с.
4. *Волынский, А. Л.* Книга ликований. Азбука классического танца: учебник / А. Л. Волынский. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2008. — 352 с.
5. *Ваганова, А. Я.* Основы классического танца / А. Я. Ваганова. — 9-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2007. — 192 с.

Дополнительная литература

1. *Альберт, Г. Г.* Александр Пушкин. Школа классического танца / Г. Г. Альберт. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2013. — 176 с.
2. *Богданов-Березовский В., Я.Ваганова А.* - М.-Л.: Искусство, 1950
3. Костровицкая В. Классический танец (слитные движения). - М." Сов, Россия, 1961.
4. *Есаулов, И. Г.* Устойчивость и координация в хореографии : учебно-методическое пособие / И. Г. Есаулов. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2019. — 160 с.
5. *Мессерер А.* Уроки классического танца. - М.: Искусство, 1967. Л.: Искусство, 1973.
6. Балет: Энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия, 1981
7. Мориц В., Тарасов П., Чекрыгин А. Методика классического тренажа. М.: Искусство, 1940.
8. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений. Я вхожу в мир искусств. № 6(130). 2008.
9. Красовская, В. М. История русского балета : учебное пособие / В. М. Красовская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2010. — 288 с

Внеаудиторная работа также сопровождается методическим обеспечением с обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

СКГИИ, включая кафедру хореографии, располагает необходимым материально-техническим обеспечением для изучения данной дисциплины.

Аудитории и учебно-вспомогательные помещения находятся в рабочем состоянии, имеют необходимое оборудование. В институте используется современная беспроводная Wi-Fi технология соединения компьютеров к сети интернет.

Учебные аудитории профильной направленности (балетные залы) оснащены: деревянные полы с наличием воздушной подушки, покрытые балетным линолеумом; зеркала, хореографические станки, музыкальные инструменты (кабинетный рояль, 2 фортепиано), музыкальные центр – 3 шт. Имеются раздевалки и душевые комнаты.

Учебная аудитория (большой балетный класс) для занятий по дисциплине «Физкультура и спорт: тренажная классика» и другим специальным дисциплинам, оснащен роялем, пультами, переносной аудио аппаратурой и акустической системой Microlab.

Рабочая программа составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство. Направленность (профиль) «Педагогика»

Программа утверждена на заседании кафедры от 28 августа 2023 года, протокол №1

Программу составила:
Старший преподаватель



Битокова О.Ю.

Зав. кафедрой хореографии,
доцент



Марзоева А.А.

Эксперт: декан кафедры культурологии,
профессор



Шаваева М.О.