

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3

ПРИНЯТО:

протокол № 2
педагогического совета
01 февраля 2016 года

УТВЕРЖДАЮ:

приказ № 7 от 01.02.2016г.

Директор

А.Н. Мирошкин



Рабочая программа Гридневой Н.Н.,
тренера-преподавателя разработана к дополнительной общеобразовательной
предпрофессиональной программе спортивной подготовки
по виду спорта: спортивная акробатика
(разработана группой авторов: Мирошкин А.Н., Ямбулатова Е.А., Гоголевская Л.В.,
Калегина Ю.В.)

Форма реализации программы: очная

Группы: тренировочные группы 1-5-х годов
обучения и спортивного совершенствования 1-3 годов обучения

Возраст: 9-16 лет
на 2015-2016 учебный год

Ф.И.О. тренера-преподавателя Программы:
Гриднева Н.Н.

Подготовили: Гриднева Н.Н., тренер-преподаватель,
Ямбулатова Е.А., зам. директора,
Вышинская А.С., инструктор-методист

Орел-2016г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.....	стр.4-6
2.Календарный учебно-тематический план.....	стр.7-31
3.Учебно-методические средства обучения.....	стр.32-37
4.Список литературы.....	стр.38

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы спортивной подготовки по художественной гимнастике (группа авторов: Бахарева О.А., Мирошкин А.Н., Ямбулатова Е.А.) БУ ОО ДО СДЮСШОР № 3

Хореографическая подготовка - это система упражнений и методов воздействия, направленных на формирование «школы движений», воспитание двигательной культуры гимнастки, расширение выразительных средств. На занятиях по хореографической подготовке увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Занятия хореографией способствуют укреплению здоровья, снижению гиподинамии, снятию перегрузок, развитию эмоциональности; воспитывают настойчивость, силу воли, коллективизм и художественный вкус.

Проблема совершенствования хореографической подготовки в спортивной акробатике с учетом взаимосвязи основных параметров специальной и хореографической подготовленности является своевременной и актуальной.

Среди различных видов физической культуры и спорта, акробатика выделяется, прежде всего, большим числом упражнений в парах и группах (кувырки, перевороты, сальто, равновесия, упоры, стойки, мосты, шпагаты, полёты, поддержки, пирамиды и их варианты).

Акробатические упражнения необычны и зрелищны, а диапазон их сложности чрезвычайно велик: простейшие доступным детям с 5-7 летнего возраста, а для освоения сложных не хватает подчас всего периода спортивной деятельности. Такое разнообразие упражнений гарантирует высокую заинтересованность занимающихся.

Эмоциональность и разнообразие средств акробатической подготовки благотворно сказываются не только на уровне развития координации, двигательных способностей, физических качеств, но и способствуют формированию «школы движений», обеспечивают детям возможность поверить в свои силы.

Программа по спортивной акробатике планирует способствовать не только росту интереса детей к самостоятельным занятиям оздоровляющей физкультурой, но и умения организовать и проводить занятия со своими сверстниками, формируя у детей школу и культуру движений. Кроме того, программа будет помогать формировать позитивное отношение у тренеров-преподавателей, учителей физической культуры, директоров школ, родителей к здоровому стилю жизни; существенным образом планируется воздействовать на формирование мировоззрения и характер подопечных, и чтобы каждое тренировочное занятие вносило в подготовку занимающихся акробатикой хотя бы самый маленький вклад, используя для этого любую возможность для повышения тренировочной нагрузки, интенсивности создавая лучшие условия для восстановления.

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца.

В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового, современного бального танцев, которые исполняются в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Элементы классического танца, «школы» - это первоначальные упражнения для усвоения принятой постановки корпуса, рук, ног и головы. Упражнения классического тренажа укрепляют мышцы ног, содействуют

общей и специальной подготовке гимнасток. Классический экзерсис включают в занятия уже на первых этапах обучения. В него входят комплекс общеразвивающих упражнений и основные элементы балетного экзерсиса, выполняемые из облегченных исходных положений, чтобы избежать неблагоприятных воздействий на костно-связочный аппарат.

Цель работы: выявить взаимосвязь основных параметров специальной и хореографической подготовленности акробатов на этапе базовой подготовки, развитие у детей художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух, танцевальность и чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытие творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Особенностью программы является то, что, программа включает в себя изучение нескольких направлений танцевального искусства.

Оригинальность данной программы – это творческое мышление учащихся. В каждой группе отведено время на то, чтобы учащиеся не только учились определенным движениям и танцам, но и могли изложить свои мысли на спортивной площадке в период соревнований.

Программа достаточно вариативная и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных праздниках, что вносит в процесс обучения работу на результат.

При разработке программы учитываются способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Учебный материал включает в себя: элементы диско-танцев, балльных танцев, народных, а также комплексы ритмичных танцевальных упражнений.

Занятия построены с соблюдением основных **педагогических принципов:**

- принципа доступности, обеспечивающего переход от простого к сложному, от известного к неизвестному;

- принципа постепенности в развитии способностей детей;

- принципа последовательности в овладении лексикой и техническими приемами;

- систематичности и регулярности занятий;

- целенаправленности учебного процесса.

Современная хореография предъявляет высокие требования не только к технике выполнения сложнейших элементов, но и к умению донести образ, характер композиции, гармонию движения тела и музыки. Это требует от исполнителя владения всеми средствами выразительности, навыками сценического движения, актерского мастерства.

Новизну данной программы по хореографической подготовке определяет синтез классической, современной хореографии и спортивной акробатики. Классический экзерсис является фундаментом для изучения всего комплекса хореографических дисциплин. Техники современного танца позволяют расширить координационные возможности, учат правильному дыханию, умению целесообразно распределять энергию, шире использовать природные возможности тела. Учащиеся вовлекаются в творческий процесс, учатся не просто исполнять данное движение, но и создавать собственное. Все это необходимо современным спортсменкам для достижения высших результатов.

Предметом данной программы является искусство выразительного движения. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, современного и народно-характерного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине,

музыкально-ритмическая подготовка (упражнения на согласованность движений с музыкой).

Спортивная хореография объединяет элементы общей хореографии, а также упражнения, направленные на совершенствование двигательной культуры, на расширение арсенала выразительных средств.

Хореографическая подготовка – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся.

Ожидаемые результаты. Многолетние систематические занятия хореографией обеспечат формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям современной жизни, воспитание потребности в непрерывном совершенствовании и самообразовании, осознание ее общественной и личностной значимости, т.е. максимальное развитие личности.

Реализация программы обеспечит эффективные сдвиги в совершенствовании спортивной подготовки обучающихся, поможет достичь художественного совершенства в исполнении программ, так как очарование выступления не только в сверкающей технике, но и в стремлении через нее и музыку, сопровождающую движение, передать зрителям поэзию человеческих чувств. Все это в конечном итоге повлияет на результативность выступлений.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Специальное оборудование:

- зеркала;
- магнитофон;
- музыкальный материал.

В процессе обучения используются следующие методы:

- объяснение;
- показ;
- музыкально-игровой.

В процессе обучения предусмотрены следующие виды контроля:

- текущий, проводимый в ходе учебного занятия, закрепляющий знания по заданной теме;
- итоговый, проводимый после изучения материала одной четверти.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Первая часть урока (подготовительная):

- построение детей в несколько линий;
- поклон педагогу;
- разминка.

Вторая часть урока (основная):

- общеразвивающие упражнения (изучение музыкально-ритмического материала, тренировочных вспомогательных упражнений, элементов хореографической азбуки);
- работа над танцами, танцевальными схемами).

Третья часть урока (заключительная):

- закрепление выученного материала;
- методические рекомендации;
- поклон педагогу.

Подбору музыкальных произведений следует уделять такое же серьезное внимание, как и подбору движений экзерсиса, танцев и танцевальных схем. Музыкальное сопровождение уроков ритмики не только играет прикладную роль, но имеет также важное значение как самостоятельная часть учебного процесса.

2.Календарный учебно-тематический план

Учебный план по хореографической подготовке (25% на группу)
в группах отделения художественной гимнастики по дополнительным предпрофессиональным программам

		СОГ	НП1	НП2,3	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	СС1	СС2,3
№	Содержание										
1.0	Основы знаний:				15	15	15	15	15	15	15
	- терминология экзерсиса				3	3	3	3	3	3	3
	- терминология классического танца				3	3	3	3	3	3	3
	- музыкальные средства выразительности				3	3	3	3	3	3	3
	- методика классического танца				3	3	3	3	3	3	3
	- охрана труда				3	3	3	3	3	3	3
2.0	Практическая часть:				125	125	60	125	125	125	125
	2.1 Хореография партер Экзерсис у станка Экзерсис на середине				125	125	60 30 30	125	125	125	125
	2.2 Малые и большие прыжки				60	60	40	60	60	60	60
	Adagio Allegro				60	60	40	60	60	60	60
	2.3 Изучение:				30	60	27	60	60	30	60
	- произвольных композиций по виду спорта				7	20	6	20	20	7	20
	- обязательной композиции по виду спорта				7	20	6	20	20	7	20
	- танцевальных шагов				7	10	9	10	10	7	10
	- танцев				9	10	6	10	10	9	10
	2.4 Упражнения у гимнастической стенки:				44	60	40	60	60	44	60
	- махи, наклоны, удержание ног, равновесия упражнения на гибкость, прыжки, др. Подвижные игры, эстафеты				44	60	40	60	60	44	60
3.0	Контроль ЗУН Зачетный урок				2	2	2	2	2	2	2
	ИТОГО часов:				138	138	184	207	230	276	299\322

Календарно-тематический план

	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Классический танец	116	100	66	66	70
1. эскерсис у станка	84	68	32	32	36
Позиции ног	+	+	+	+	+
I, II, III, IV, V, VI	+	+	+	+	+
Relevé на полупальцы	+	+	+	+	+
Plié	+	+	+	+	+
<u>Battements:</u>	+	+	+	+	+
• battement tendu,	+	+	+	+	+
• battement tendu jeté,	+	+	+	+	+
• battement relevé lent,	+	+	+	+	+
• grand battement jeté,	+	+	+	+	+
• battement frappé,		+	+	+	+
• battement fondu,			+	+	+
• battement soutenu,			+	+	+
• battement développé.				+	+
• <u>Rond de jambe:</u>				+	
• rond de jambe par terre,					
• rond de jambe en l'air,					
• grand rond de jambe en l'air,					
• grand rond de jambe jeté,					
• port de bras.					
2. эскерсис на середине	12	12	12	12	12
I Позиции рук	+	+	+	+	+
<u>Port de bras:</u> первая форма	+	+	+	+	+
port de bras,	+	+	+	+	+
вторая форма port de bras,		+	+	+	+
третья форма port de bras,		+	+	+	+
четвертая форма port de bras,		+	+	+	+
пятая форма port de bras,		+	+	+	+
шестая форма port de bras.			+	+	+
II Позы и танцевальные шаги			+	+	+
<u>Малые позы:</u> croisée вперед,			+	+	+
croisée назад, effacée вперед, effacée				+	+
назад, écartée вперед, écartée назад,					+
первый arabesque, второй					
arabesque, третий arabesque,					
четвертый arabesque.					
<u>Большие позы:</u> croisée					
вперед, croisée назад, effacée вперед,					
effacée назад, écartée вперед, écartée					
назад,					
первый arabesque, второй					
arabesque, третий arabesque,					
четвертый arabesque,					
attitude croisée назад, attitude					
effacée назад, attitude croisée вперед,					
attitude effacée вперед.					
<u>Танцевальные шаги:</u>					

pas dégagé, pas tombé, pas coupé, pas glissé, pas de bourée, pas balancé.					
III. Прыжки	10	10	12	12	10
<u>Прыжки с двух ног на две ноги:</u> temps sauté, changement de pied, pas échappé.	+	+	+	+	+
	+	+	+	+	+
	+	+	+	+	+
<u>Прыжки с двух ног на одну:</u> sissonne simple, sissonne tombée, sissonne fermée.		+	+	+	+
			+	+	+
			+	+	+
<u>Прыжки с одной ноги на две ноги:</u> pas assemblé, pas jeté, pas glissade, pas chassé, pas coupé.				+	+
				+	+
<u>Прыжки на одной ноге:</u> temps levé, pas ballonné, cabriole.					+
					+
IV. Вращения	10	10	10	10	12
<u>Элементарные движения в повороте:</u> battement tendu, grand battement jeté, battement développé, round de jambe par terre, round de jambe en l'air, grand rond de jambe, battement soutenu, battement frappé, battement fondu.	+	+	+	+	+
			+	+	+
			+	+	+
			+	+	+
			+	+	+
			+	+	+
			+	+	+
			+	+	+
			+	+	+
<u>Позы в повороте:</u> tour lent, повороты fouetté, повороты renversé.				+	+
				+	+
<u>Малые вращения:</u> вращения со II позиции вращения с IV позиции, вращения с V позиции, вращение с grand plié, вращение с малой или большой позы, вращение с pas dégagé, вращение с pas coupé, вращения-fouetté на 45°.					+
					+
<u>Большие вращения:</u>					+

вращения в attitude, вращения в arabesque, вращения в позу с раскрытой ногой вперед на 90°.					
2. Современный танец	16	16	36	36	40
экзерсис	+	6	12	10	10
<u>Изоляция</u>	+	+	+	+	+
Голова: наклоны вперед, назад, вправо, влево, sundari вперед- назад и из стороны в сторону.	+	+	+	+	+
Плечи: движения вверх-вниз вперед-назад, твист плеч, шейк плеч.	+	+	+	+	+
Грудная клетка: движение из стороны в сторону, вперед-назад, подъем и опускание, твист.		+	+	+	+
Бедра: движение из стороны в сторону, вперед-назад, hip lift – подъем бедра вверх, спиральные скручивания.			+	+	+
Руки: основные позиции(аналогичны положениям классического танца), v-положения, и др.			+	+	+
Ноги: основные позиции (аналогично классическому танцу) параллельное положение и ин-позиция.положения point и flex. Plié по всем параллельным и выворотным позициям. Изменения (динамика, сочетание с сокращенной стопой, координация с движением других изолированных центров, координация с руками) относятся и к другим движениям классического экзерсиса: battement tendu, battement tendu jeté, rond de jambe par terre, rond de jambe en l'air, battement fondu.				+	+
Упражнения для позвоночника наклоны, спирали, твист торса,					

roll (волны), contraction, release, tilt. <u>Уровни</u> стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя лежа contraction, release, спирали твисты торса смена уровней переход из одного уровня в другой					
<u>упражнения в партере</u>		4	10	12	12
<u>перемещения в пространстве</u> шаги прыжки вращения сочетания этих элементов	3 + 	3 + 	6 + + 	6 + + 	10 + + +
<u>комбинация или импровизация</u>		3	8	8	8
3. Народно – характерный танец	5	5	10	10	10
народный экзерсис элементы народно – характерного танца	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +
4. Основы циркового искусства	15	15	33	41	33
эквилибр, цирковые скакалки, хула-хупы, экстремальная пластика.	+ +	+ +	+ + +	+ + + +	+ + +
5. Теоретические занятия					
- терминология экзерсиса - терминология классического танца - музыкальные средства выразительности - методика классического танца - основы музыкальной грамотности, - посещение и просмотр уроков по хореографии, балета, соревнований по виду спорта - охрана труда	+ 	+ + 	+ + 	+ + 	+ +

Содержание программы первого года обучения

Задачи:

- развитие ритмического слуха;
- развитие координации движений;
- формирование правильной осанки, улучшение эластичности связок, подвижности суставов, силы мышц;
- развитие природных данных ребенка, основных исполнительских навыков.
- знакомство с основными танцевальными движениями.

К концу года дети должны:

- иметь представление о сильной и слабой доле;
- овладеть элементарными навыками координации движений;
- иметь представление об основных рисунках – линии, колонны, круг;
- приобрести правильную постановку корпуса, ног, рук и головы;
- получить начальные знания о правильности исполнения базовых движений классического танца;
- иметь начальные навыки самостоятельной тренировочной работы;
- уметь передавать движениями характер музыки.

Вводное занятие

- Учащиеся знакомятся с педагогом, залом и друг другом. Игра «Повторялки» (учащиеся по очереди рассказывают о себе и повторяют рассказ предыдущего участника, запоминая таким образом сведения друг о друге).
- Беседа о целях и задачах, правилах поведения и технике безопасности на занятиях, о форме одежды для занятий.

Основы хореографии

1. Поклон

2. Учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- положение корпуса;
- позиции ног;
- позиции рук;
- точки класса;

Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А. Я. Вагановой. Это – квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников. Ц - положение ученика, точки 1 – 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.

2) *bettment tendu*,

3) *bettment tendu jete*,

4) *rond de jamb par terre (en dehors et en dedans - по точкам)*,

5) *releve*,

6) *port de bras*.

Вращения

Туры *chaines* (в правую и левую сторону)

Элементы народно- сценического танца

Проучивание прямых и свободных позиций ног (с 1 по 5) у станка. Изучаются характерные положения рук в хороводе и групповых танцах, простейшие рисунки хороводов. Построение в круг, линии, колонны. Понятие об интервалах. Притопы, шаги с притопами в сторону и вперед. Танцевальные шаги с носка: простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Перескоки. Присядка для мальчиков. Подготовительные движения рук (из подготовительного положения руки открываются через первую позицию во вторую и закрываются на талии).

При изучении элементов народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».

Гимнастические элементы

Выполняются упражнения на силу и выносливость: «солдатики», пресс, качалка, лодочка, бег с упором на руки, прыжки и другие. Упражнения на гибкость и укрепление мышц спины, подготовка к элементу «мостик» в первом полугодии, вставание на «мостик» во втором полугодии из положения, лежа на спине и сидя на корточках. Растяжка на шпагат на полу и у стены. Подготовка к гимнастическим элементам «кувырок» вперед и назад, «колесо», «свечка», «переворот вперед». Проучивание стойки на руках у стены во втором полугодии. Подготовка к выполнению равновесия назад, вперед, в сторону (у станка).

Современный танец

Выполняются упражнения на основе элементов современных танцев «вару-вару», «полька», «рок-н-ролл». Проучиваются движения данных танцев: приставные шаги, «иголки» (вытягивание ног вперед в пол, во втором полугодии с прыжком), наклоны туловища (с хлопками, с шагом вправо, влево). Проучивание прыжков «подскоки», «галоп» (с правой и левой ноги по всем направлениям). Начинается работа в паре во втором полугодии, а также составление этюдов и композиций под современную детскую музыку.

Танцевальная импровизация

Проводятся танцевальные игры с детьми «сочини свой танец», «медленно - быстро», «водные стихии», «разные шаги», «день - ночь» и другие в которых необходимо самостоятельно отобразить характер музыки в рамках задания. Исполняются танцевальные шаги (без музыки и с музыкой) в образах животных (зайца, лисы, медведя, волка, кошки, мышки) и птиц: диких и домашних (воробья, орла, совы, чайки, утки, курицы, петуха). Музыкальное сопровождение подбирается соответственно отображаемому образу (быстро, медленно, плавно, резко, тихо, громко).

Мероприятия воспитательно-познавательного характера.

Проводится совместное посещение музеев, концертов, танцевальных конкурсов и фестивалей, беседы с детьми на различные темы (хореография, здоровье, отношения с людьми). Проводятся встречи с руководителями и участниками других хореографических коллективов, открытые занятия для родителей, учащихся других направлений и педагогов.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПО ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

(Примерные занятия на начало и конец учебного года)

Группа учебно- тренировочная 1 года обучения (Начало года)

Экзерсис у палки (все упражнения исполняются лицом к палке)

1. Demi – plie. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$

По два demi –plies в I, II, III и IV позициях. Каждое demi – plie исполняется на 2 такта
Перемена позиций ног исполняется на четыре аккорда.

2. Battements tendus с 1 позиции. 32 такта по $\frac{4}{4}$

По четыре battements tendus вперед, в сторону, назад и в сторону, на 2 такта каждое

3. Battements tendus с 1 позиции с demi –plie. 16 тактов по $\frac{4}{4}$

На первый такт – battements tendus вперед, на второй такт- demi – plie. Повторить еще раз, затем то же самое исполнить два раза в сторону, два раза назад и опять два раза в сторону.

4. Passe par terre по 1 позиции. 16 тактов по $\frac{4}{4}$

На 1 такт – battement tendu вперед, не задерживаясь в 1 позиции, на 1 такт – battement tendu назад; снова passé по 1 позиции и battement tendu вперед и т.д.

Упражнение повторяется 8 раз.

5. Demi –rond de jambe par terre (по четверти круга) Музыкальный размер $\frac{4}{4}$.

En dehors:

а) на $\frac{2}{4}$ работающая нога с I позиции вытягивается вперед, на $\frac{2}{4}$ проводится в сторону, на $\frac{2}{4}$ ставится в I позицию и на $\frac{2}{4}$ сохраняется положение 1 позиции.

Движение повторяется четыре раза;

б) на $\frac{2}{4}$ нога с I позиции вытягивается в сторону, на $\frac{2}{4}$ проводится назад, на $\frac{2}{4}$ ставится в I позицию и на $\frac{2}{4}$ сохраняется положение I позиции. Движение повторяется четыре раза. En dedans: то же самое исполняется назад с проведением ноги в сторону и в сторону с проведением ноги вперед.

6. Упражнение для рук. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (медленный вальс)

Встать боком к палке в I или V позицию, держась за палку одной рукой, другая рука в подготовительном положении.

а) На 2 такта рука из подготовительного положения поднимается в I позицию; на 2 такта положение сохраняется; на 2 такта опускается в подготовительное положение; на 2 такта остается в подготовительном положении.

б) На 2 такта рука из подготовительного положения поднимается в I позицию; на 2 такта поднимается в III позицию; на 2 такта опускается в I позицию; на 2 такта – в подготовительное положение.

в) На 2 такта рука из подготовительного положения поднимается в I позицию; на 2 такта отводится во II позицию; 2 такта положение сохраняется; на 2 такта опускается в подготовительное положение.

г) На 2 такта рука поднимается в I позицию; на 2 такта – в III позицию; на 2 такта раскрывается на II позицию; на 2 такта опускается в подготовительное положение.

Каждое из перечисленных упражнений повторяется по 4 раза.

7. Battements tendus с V позиции. 32 такта по $\frac{4}{4}$

По четыре battements tendus вперед (на 2 такта каждое). В сторону, назад и в сторону.

8. Подготовительное упражнение к battements tendus jetes с I позиции. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$

На первую и вторую четверти работающая нога выдвигается вперед носком в пол, на третью четверть выбрасывается на 45 градусов, на четвертую четверть опускается носком в пол; на две четверти следующего такта нога закрывается в I позицию и на две четверти сохраняется исходное положение I позиции.

Упражнение повторяется четыре раза, затем исполняется в сторону и назад.

9. Подготовительное упражнение к battements frappes. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$.

На два вступительных аккорда нога на I или V позиции вытягивается в сторону носком в пол (preparation)

На первый такт нога сгибается в колене и ставится в положение sur le sou-de-pied вперед; на второй такт положение сохраняется; на третий такт нога вытягивается в сторону носком в пол; на четвертый такт положение сохраняется.

Упражнение повторяется четыре раза, затем исполняется sur le sou – de- pied назад.

10. Releve на полупальцах в I позиции. 32 такта на $\frac{4}{4}$

а) На первый такт медленно подняться на полупальцы; на второй такт стоять на полупальцах; на третий такт медленно опуститься на обе ступни; на четвертый такт стоять в I позиции.

б) На первую и вторую четверти подняться на полупальцы; на третью и четвертую четверти стоять на полупальцах; на две четверти следующего такта опуститься на обе ступни; на третью и четвертую четверти стоять в I позиции.

Каждое упражнение повторяется четыре раза.

Движение на середине зала

1. Упражнение для рук. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (медленный вальс)

Движения, указанные в эскерсисе у палки (п.6), исполняются одновременно двумя руками; ноги в полувыворотной I позиции.

2. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. Марш.

Руки на бедрах, движение начинается с правой ноги, темп движения меняется: от медленных шагов к быстрым, затем быстрый бег и т. п.

Движение по кругу и по диагоналям из точки 6 в точку 2, из точки 2 в точку 6; из точки 4 в точку 8 и из точки 8 в точку 4.

Группа тренировочная 1 год обучения (Конец года)

Экзерсис у палки

1. Grands plies в I, II, IV и V позициях. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$
По два grands plies во всех позициях, на $\frac{4}{4}$ каждое.
2. Battements tendus с V позиции. 8 тактов по $\frac{4}{4}$
По восемь battements tendus вперед, в сторону и назад, на $\frac{1}{4}$ каждое. Четыре battements tendus в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое, и на $\frac{1}{4}$ - полуоборот к палке на всей ступне.
3. Battements tendus jetes с V позиции. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.
Шесть battements tendus jetes вперед, на $\frac{1}{4}$ каждое; седьмой battement bcsjkybnm с исполнить с окончанием на demi-plie, на $\frac{2}{4}$. То же самое исполнить в сторону и назад. Четыре battements tendus jetes в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое, и на $\frac{4}{4}$ – полуоборот от палки на всей ступне.
4. Ronds de jambe par terre. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$.
En dehors : на четыре вступительных аккорда исполнить preparation, затем восемь ronds de jambe par terre , на $\frac{1}{4}$ каждый. То же самое повторить en dedans. На 4 такта исполнить обвод на plie en dedans и на 4 такта – обвод на plie en dehors , закончить его в V позицию. На следующие 8 тактов исполнить два раза 3 port de bras.
5. Battements fondues и frappes на 45 градусов. 12 тактов по $\frac{4}{4}$.
По два battements tendus вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{4}{4}$ каждое. Три battements frappes в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое; четвертая четверть – пауза. Повторить еще два раза и на последний такт, опустив работающую ногу в V позицию, подняться на полупальцы.
6. Battements doubles frappes. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.
Восемь doubles frappes вперед, в сторону и т.д. носком в пол, на $\frac{1}{4}$ каждое, и восемь doubles frappes в сторону на 45 градусов, на $\frac{1}{4}$ каждое.
7. Ronds de jambe en l air. 16 тактов по $\frac{2}{4}$
Восемь ronds de jambe en l air en dehors и восемь en dedans на $\frac{2}{4}$ каждый.
8. Petits battements sur le sou-de-pied. 8 тактов по $\frac{2}{4}$
За тактом работающая нога приоткрывается, переносится sur le sou-de-pied сзади, снова приоткрывается и на первую четверть переносится sur le sou-de-pied вперед. Таким образом, каждый petit battement заканчивается и исполняется на одну четверть. Движение повторяется 16 раз.
9. Battements developpes и releves lents на 90 градусов. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.
По одному releve lent вперед, назад и в сторону, на 2 такта каждое. По одному developpe вперед, в сторону, назад и в сторону, на 2 такта каждое.
10. Grands battements jetes pointes. 16 тактов по $\frac{2}{4}$
По четыре grands battements jetes вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое.

Экзерсис на середине зала.

1. Grand plie, demi-plie и releve на полупальцы в I, II, IV и V позициях. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$.
В I позиции: два grands plies ,на $\frac{4}{4}$ каждое; на $\frac{4}{4}$ –одно demi-plie; на $\frac{4}{4}$ – releve на полупальцы. То же самое исполнить во II, IV и V позициях.
2. Battements tendus и tendus jetes с V позиции. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.
По четыре battements tendus вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое, и по четыре battements tendus jetes вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое.
3. Ronds de jambe par terre.
Исполняется так же, как в экзерсисе у палки.
4. Battements fondues frappes и на 45 градусов. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.
Два battements fondues вперед, два в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое; восемь battements frappes в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое; и на 2 такта, опустив работающую ногу в V позицию, с левой ноги исполнить позу croisee вперед. Комбинация повторяется отдельно в обратном порядке и заканчивается позой croisee назад. Battements frappes исполняются doubles.

5. Ronds de jambe en l air. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.
 Четыре ronds de jambe en l air en dehors и четыре en dedans, на $\frac{2}{4}$ каждый. В заключение исполнить на 8 тактов позу I и II arabesque.
6. Petits battements sur le cou-de-pied. 8 тактов по $\frac{2}{4}$. Шестнадцать petits battements, на $\frac{1}{4}$ каждый.
7. Battements developpes и releves lents на 90 градусов. Исполняется так же, как в эзерсисе у палки.
8. Grands battements jetes. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.
 По два grands battements jetes вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое.

Allegro

1. Temps leve в I и II позициях. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$
 За тактом – demi- plie и прыжок, оканчивающийся на первую четверть на demi- plie; сразу второй прыжок, оканчивающийся на вторую четверть; на третью четверть колени вытягиваются; на четвертую четверть – demi- plie для повторения следующих двух прыжков и т. д. Исполняется по четыре раза в 1 и 2 позициях.
2. Pas echange. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$.
 За тактом - demi-plie и прыжок, оканчивающийся на первую четверть во 2 позицию на demi-plie; между первой и второй четвертью прыжок, оканчивающийся на вторую четверть в V позиции на demi-plie; на третью четверть вытянуты колени; на четвертую – demi-plie для следующего прыжка и т.д. Движение повторяется от четырех до восьми раз.
3. Pas assemble. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.
 За тактом – demi- plie и прыжок, оканчивающийся на первую четверть; сразу второй прыжок, оканчивающийся на вторую четверть; на третью четверть колени вытягиваются; на четвертую четверть – demi - plie для повторения следующих двух прыжков. Повторить четыре раза, поочередно ставя вперед правую и левую ногу, и исполнить в обратном направлении.
4. Pas jete.
5. Sissonne simple. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$
 Исполняется лицом к палке, по мере усвоения – на середине зала. На первую четверть – demi-plie; между первой и второй четвертью - прыжок, оканчивающийся на одну ногу на вторую четверть на demi-plie, другая нога согнута sur le cou-de-pied; на третью четверть эта нога ставится в 5 позицию на demi-plie; на четвертую четверть колени вытягиваются. Движение повторяется от четырех до восьми раз, с продвижением вперед и с продвижением назад.
5. Sissonne simple. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$.
 Исполняется лицом к палке, по мере усвоения – на середине зала. На первую четверть – demi-plie; между первой и второй четвертью – прыжок, заканчивающийся на вторую четверть на demi-plie на одну ногу, другая нога – sur le cou-de-pied впереди или сзади; на третью четверть нога на положении sur le cou-de-pied ставится в 5 позицию на demi-plie; на четвертую четверть колени вытягиваются. Движение повторяется по четыре раза с sur le cou-de-pied вперед и назад.
6. Changements de pieds. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.
 Шесть changements de pieds на $\frac{1}{4}$ каждый; на $\frac{1}{4}$ – вытянуть колени, на $\frac{1}{4}$ – demi-plie и повторить прыжки еще раз.

Группа тренировочная 2-го года обучения

(Все упражнения у палки и на середине зала исполняются с правой и с левой ноги.)

Эзерсис у палки

1. Demi-plie и grand plie. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$. По два demi-pliés и по два grands pliés в I, II, IV и V позициях, на $\frac{4}{4}$ каждое.
2. Battements tendus u battetnents tendus jetés. 32 такта по $\frac{2}{4}$.
 По восемь battements tendus вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое, и по восемь battements tendus jetés в тех же направлениях, на $\frac{1}{4}$ каждое.

3. Ronds de jambe par terre u ronds de jambe en l'air. 12 тактов по $\frac{4}{4}$.

На два вступительных аккорда — *préparation en dehors*. Восемь ronds de jambe en l'air en dehors, и восемь ronds de jambe par terre, на $\frac{1}{4}$ каждый. Повторить все en dedans. На 2 такта — обвод на *plié en dedans - en dehors*, и на 2 такта — *III port de bras* с растяжкой на *plié* и перегибом корпуса.

4. Battements fondus, battements frappés u doubles frappés на 45° . 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

По два battements fondus вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое; семь battements frappés в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое, последняя четверть — пауза; семь doubles frappés в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое, последняя четверть — пауза.

5. Petits battements sur le cou-de-pied. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

Восемь petits battements с остановкой вперед, восемь — с остановкой назад, на $\frac{1}{4}$ каждый. Повторить еще раз.

6. Battements relevés lents на 90° . 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

Два relevés lents в позу effacée вперед, два в сторону, два в позу effacée назад, два в сторону, на 2 такта каждое.

7. Grands battements jetés. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

По четыре — вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое.

8. Изучение маленьких поз croisée, effacée u écartée вперед и назад носком в пол, на вытянутой опорной ноге и на *plié*.

Экзерсис на середине зала

1. Demi-pliés u grands pliés.

Исполняются так же, как в экзерсисе у палки.

2. Battements tendus u battements tendus jetés. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

Восемь battements tendus в маленькой позе croisée вперед с правой ноги; восемь в маленькой позе croisée назад с левой ноги; восемь в сторону с правой ноги, на $\frac{1}{4}$ каждое, и восемь battements tendus jetés в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое.

3. Ronds de jambe par terre. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

На два вступительных аккорда — *préparation en dehors*. Восемь ronds de jambe par terre en dehors и восемь en dedans, на $\frac{1}{4}$ каждый. Обвод на *plié* и *port de bras* исполнить так же, как в экзерсисе у палки.

4. Battements fondus u battements frappés на 45° . 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

По два battements fondus вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое. Восемь frappés в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое, и на 4 такта — маленькая поза croisée вперед носком в пол на *plié*.

5. Battements doubles frappés. 8 тактов по $\frac{2}{4}$. Двенадцать doubles frappés носком в пол, на $\frac{1}{4}$ каждое; вперед, в сторону, назад и маленькая поза croisée назад носком в пол на *plié*.

6. Battements relevés lents u développés на 90° . 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

Два relevés lents 15 в позу effacée вперед с правой ноги; два — в позу effacée назад с левой ноги, на 2 такта каждое. Четыре battements développés в сторону, с правой ноги, на 2 такта каждое.

Во втором классе battement développé распределяется на музыкальные доли следующим образом. Первый такт: на первую четверть работающая нога подтягивается носком до колена; на вторую четверть вытягивается в заданном направлении; третью и четвертую четверти положение сохраняется. Второй такт: на первую и вторую четверти положение сохраняется, на третью и четвертую четверти нога опускается в исходную позицию.

7. Grands battements jetés.

Исполняются так же, как в экзерсисе у палки.

А П е г г о

1. Pas assemblé. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Два assemblés в сторону, с переменной ног вперед, на $\frac{2}{4}$ каждое (вторая четверть — остановка на *plié*); два assemblés, на $\frac{1}{4}$ каждое; на $\frac{1}{4}$ вытянуть колени; на $\frac{1}{4}$ — demi-*plié*. Повторить еще раз и исполнить в обратном направлении.

2. Petits échappés во II и IV позиции. 8 тактов по $\frac{2}{4}$. На $\frac{2}{4}$ — échappés в IV позицию croisee, на $\frac{2}{4}$ — échappés во II позицию с переменной ног. Повторить четыре раза.

3. Pas jete. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

За тактом — demi-plié и прыжок с выбрасыванием ноги в сторону, оканчивающийся на одну ногу, другая sur le cou-de-pied; на первую четверть опуститься на demi-plié; на вторую четверть нога из положения зиг sur le cou-de-pied ставится на demi-plié в V позицию; на третью четверть колени вытягиваются; на четвертую четверть — demi-plié для следующего прыжка. Движение выполняется восемь раз с зиг sur le cou-de-pied сзади и восемь раз с sur le cou-de-pied впереди, с правой и левой ноги по очереди.

4. Temps leve в I и II позициях. 4 такта по $\frac{4}{4}$. Восемь temps leve I позиции и восемь во II позиции, на $\frac{1}{4}$ каждое.

Группа тренировочная конца 2-го года обучения

Экзерсис у палки

1. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

Два demi-plies и два grands plies в I, II, IV и V позициях, на $\frac{4}{4}$ каждое.

2. Battements tendus u battements tendus jetés 32 такта по $\frac{2}{4}$.

Два Battements tendus вперед, на $\frac{x}{4}$ каждое; на $\frac{2}{4}$ — один в demi-plie. Повторить еще раз. То же исполнить в сторону, назад и в сторону. Battements tendus jetés: два вперед, на $\frac{1}{8}$ каждое, на $\frac{2}{8}$ — один в demi-plie. Повторить еще раз и исполнить также в сторону, назад и в сторону. Battements tendus jetés в сторону, в I позицию: семь — на $\frac{1}{8}$ каждое ($\frac{1}{8}$ — пауза), повторить еще раз. На 4 такта — port de bras с перегибом корпуса в сторону, к палке. Во время перегиба корпуса руку со II позиции поднять в III и вместе с выпрямлением корпуса открыть на II позицию.

3. Ronds de jambe par terre. 24 такта по $\frac{2}{4}$.

На два вступительных аккорда — preparation en dehors. Восемь ronds de jambe par terre, на $\frac{1}{4}$ каждый, последний закончить вперед, носком в пол. Быстрое passe по I позиции назад на 45° (tendu jete) и быстрое passe по I позиции вперед на 45° (tendu jete), на $\frac{1}{4}$ каждое. Исполнить восемь раз. Повторить все en dedans. 4 такта — обвод на plie en dedans — en dehors; 4 такта — port de bras с растяжкой на plie и перегибом корпуса.

4. Battements fondus на 45° и frappes. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

Два founds с правой ноги вперед, на $\frac{2}{4}$ каждое; два founds с левой ноги назад, на $\frac{2}{4}$ каждое; четыре founds с правой ноги в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое. Повторить founds в обратном направлении, начать правой ногой назад.

Frappes: четыре в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое; на $\frac{2}{4}$ поставить работающую ногу в V позиции впереди на demi-plie; на $\frac{2}{4}$ — releve на полупальцы, открыв работающую ногу в сторону, на 45° . Повторить четыре frappes и на demi-plie поставить работающую ногу в V позицию сзади, в заключение открыть ногу в сторону на 45° .

Doubles frappés: восемь в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое, и на 2 такта — développé attitude effacée.

5. Ronds de jantbe en l'air. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

На два вступительных аккорда — préparation temps relevé en dehors. Восемь ronds de jantbe en l'air, на $\frac{1}{4}$ каждый; на 4 такта — développé attitude croisée. То же исполнить en dedans с позой croisee вперед в заключение.

6. Petits battetnents sur le cou-de-pied. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

Четыре petits battetnents с акцентом вперед, на $\frac{1}{4}$ каждый; на $\frac{2}{4}$ — маленькая поза croisée вперед носком в пол на plié; на $\frac{2}{4}$ подняться на полупальцы и согнуть работающую ногу зиг sur le cou-de-pied впереди.

Четыре petits battemens с акцентом назад, на $\frac{x}{4}$ каждый; на $\frac{2}{4}$ — маленькая поза croisée назад, носком в пол на plié; на $\frac{2}{4}$ подняться на полупальцы и согнуть работающую ногу sur le cou-de-pied сзади. Шестнадцать petits battemens вперед (без акцента), на $\frac{1}{4}$ каждый.

7. Battements développés. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

Первый такт: développé вперед. Второй такт: провести работающую ногу в сторону. Третий и четвертый такты: провести ногу назад. Пятый такт: passe на 90° . Шестой такт:

développé écartée назад. Седьмой такт положение сохраняется. Восьмой такт: опустить работающую ногу в V позицию сзади. То же повторить en dedans с позой écartée вперед, в заключение.

8. Grands battements jetés. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Три grands battements pointés и один в V позицию, в позе effacée вперед; три pointés и один в V позицию, в позе écartée назад; три рош-лѐз и один в V позицию, в позе II arabesque; три pointés и один в V позицию, в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждый.

Экзерсис на середине зала

1. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

2 такта: два grands pliés в IV позиции croisée. 2 такта: développé вперед с правой ноги и demi-rond en dehors до II позиции. 2 такта: passe на 90° (на $\frac{2}{4}$) и attitude croisée, закончить в V позицию. 2 такта: développé назад и demi-rond en dedans до II позиции. 2 такта: passe на 90° (на $\frac{2}{4}$) и поза croisée вперед на 90° , закончить в V позицию. 2 такта: développé III arabesque с левой ноги, не опуская ноги принять позу IV arabesque. 1 такт положение сохраняется. 1 такт: на первую и вторую четверти опустить ногу в V позицию, а руки в подготовительное положение; на третью и четвертую четверти открыть руки на II позицию. 2 такта: III port de bras с перегибом корпуса.

2. Battements tendus u battetnents tendus jetés. 12 тактов по $\frac{4}{4}$.

С правой ноги — восемь battements tendus в большой позе croisée вперед, на $\frac{1}{4}$ каждое; с левой ноги — восемь battements tendus в позе III arabesque, на $\frac{1}{4}$ каждое; с правой ноги шестнадцать battetnents tendus в большой позе écartée назад, на $\frac{1}{4}$ каждое. Battetnents tendus jetés: с левой ноги — три в маленькой позе croisée вперед, на $\frac{1}{4}$ каждое (четвертая восьмая — пауза). Повторить еще раз. С правой ноги три в маленькой позе croisée назад, на $\frac{1}{8}$ каждое. Повторить еще раз. С левой ноги три в маленькой позе écartée назад, на $\frac{1}{8}$ каждое. Повторить еще раз. На $\frac{4}{4}$ с правой ноги маленькая поза croisée вперед носком в пол на plié.

3. Ronds de jumble par terre. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

На два вступительных аккорда — préparation en dehors. Шесть ronds de lambe par terre, на $\frac{1}{4}$ каждый; на $\frac{2}{4}$ — préparation en dehors. Шесть ronds de lambe par terre en dedans, на $\frac{1}{4}$ каждый, и на $\frac{2}{4}$ — préparation en de dans. 2 такта — обвод на plié en dedans — en dehors.

2 такта — port de bras с растяжкой на plié и перегибом корпуса.

4. Battetnenis fondus но, 45° и frappés. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

Два fondus вперед с правой ноги, на $\frac{2}{4}$ каждое; два fondus назад с левой ноги, на $\frac{2}{4}$ каждое; четыре fondus в сторону с правой ноги, на $\frac{2}{4}$ каждое.

Frappés: восемь в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое; четыре doubles frappés, на $\frac{1}{4}$ каждое; на $\frac{2}{4}$ опустить работающую ногу в V позицию сзади; на $\frac{1}{4}$ — маленькая поза croisée назад носком в пол на plié.

5. Petits battements sur le cou-de-pied. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

Четыре petits battements с акцентом вперед, четыре — с акцентом назад, на $\frac{1}{4}$ каждый; семь petits battements вперед (без акцента), на $\frac{1}{4}$ каждый; на $\frac{1}{4}$ — tombe на работающую ногу к V позиции впереди опорной, левую открыть в сторону на 45° (degagé); шесть pas de boustée без перемены ног из стороны в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое; на $\frac{2}{4}$ — soutenu в V позицию на полупальцы (левая нога впереди); на $\frac{2}{4}$ — поза I arabesque по диагонали в точку 2 носком в пол на plié.

6. Grands battements jetés. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Восемь grands battements в позе croisée вперед с правой ноги; восемь в позе III arabesque с левой ноги; восемь с правой ноги в позе écartée назад, на $\frac{1}{4}$ каждый. 2 такта: с левой ноги — relevé lent на 90° в I arabesque.

7. A dai io. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

Первый такт: grand plié в V позиции. Второй такт: relevé на полупальцы. Третий и четвертый такты: с правой ноги — développé effacée вперед. Пятый и шестой такты: с левой ноги — attitude effacée. Седьмой, восьмой и девятый такты: с левой ноги — grand

rond de jambe développé en dehors. Десятый такт: на первую и вторую четверти опустить работающую левую ногу в V позицию на demi-plié, правую поднять sur le cou-de-pied вперед; на третью и четвертую четверти — pas de bourrée с переменной ног en dehors, закончить в V позицию. Одиннадцатый и двенадцатый такты: с правой ноги — développé в I arabesque; не опуская ногу, принять позу II arabesque. Тринадцатый такт положение сохраняется. Четырнадцатый такт: на первую и вторую четверти опустить работающую правую ногу в V позицию вперед на demi-plié, левую поднять sur le cou-de-pied сзади; на третью и четвертую четверти — pas de bourrée с переменной ног en dehors, закончить в V позицию. Пятнадцатый и шестнадцатый такты: шаг вперед на левую ногу в большую позу croisee назад носком в пол, и широким движением перевести руки, корпус и голову в позу IV arabesque носком в пол.

Allegro

1. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Double assemblé с правой и с левой ноги, на $\frac{2}{4}$ каждое; четыре assemblés в сторону с переменной ног вперед, на $\frac{1}{4}$ каждое. Повторить комбинацию еще раз. То же исполнить в обратном направлении.

2. 4 такта по $\frac{4}{4}$.

V позиция, правая нога вперед. Четыре glissades в сторону с переменной ног (начать с правой ноги), на $\frac{1}{4}$ каждый; два échappés

с переменной и без перемены ног на II позицию, на $\frac{2}{4}$ каждое. Повторить комбинацию с другой ноги. То же исполнить обратно, glissade начать ногой, находящейся в V позиции сзади.

3. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

V позиция, левая нога вперед. На $\frac{1}{4}$ — glissade в сторону, с правой ноги без перемены ног; на $\frac{1}{4}$ — jetée с правой ноги, в заключение — левая нога sur le cou-de-pied сзади; на $\frac{2}{4}$ — pas de bourrée с переменной ног с окончанием в V позицию. Повторить комбинацию еще раз и два раза исполнить с левой ноги в обратном направлении.

4. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Sissonne ouverte в сторону (закончить assemblé) с правой и с левой ноги, на $\frac{2}{4}$ каждое; два sissonnes fermées в сторону с переменной ног, на $\frac{1}{4}$ каждое; на $\frac{1}{4}$ вытянуть колени; на $\frac{1}{4}$ — demi-plié для повторения комбинации еще раз. То же исполнить в обратном направлении.

5. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Два pas de basque вперед, на $\frac{2}{4}$ каждый; petits changements de pieds, на $\frac{1}{4}$ каждый; на $\frac{1}{4}$ вытянуть колени; на $\frac{1}{4}$ — demi-plié для повторения комбинации еще раз. Так же исполнить pas de basque назад.

6. 4 такта по $\frac{4}{4}$ или 16 тактов по $\frac{3}{4}$ (вальс).

Три grands échappés во II позицию с переменной ног, на $\frac{2}{4}$ каждое; на $\frac{1}{4}$ вытянуть колени; на $\frac{1}{4}$ — demi-plié для повторения трех échappés.

7. Сценический sissonne в I arabesque и pas de chat (сценическая форма). 16 тактов по $\frac{3}{4}$ (вальс).

По диагонали из точки 6 в точку 2: на 8 тактов исполнить четыре раза сценический sissonne в I arabesque и pas de chat; на 4 такта — четыре balancés (слегка продвигаясь назад); на 1 такт встать на правую ногу в позу effacée назад, носком в пол; следующие 3 такта положение сохраняется. То же повторить по диагонали из точки 4 в точку 8.

8. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Шестнадцать petits changements de pieds на $\frac{1}{4}$ каждый.

Группа тренировочная 3-го года обучения (конец года)

Экзерсис у палки

1. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

Два demi-plies, на $\frac{2}{4}$ каждое; два grands plies, на $\frac{4}{4}$ каждое; на $\frac{4}{4}$ — одно releve на полупальцы в I, II, IV и V позициях.

2. Battements tendus. 24 такта по $\frac{2}{4}$.

Четыре battements tendus вперед, на $\frac{1}{4}$ каждое; пятое battement tendu исполнить с полуповоротом к палке с подменной ноги на $\frac{1}{4}$, раскрыть в заключение левую ногу вперед носком в пол; на $\frac{1}{4}$ положение сохраняется; на $\frac{1}{4}$ — полуповорот к палке с подменной ноги, раскрыть в заключение правую ногу вперед носком в пол; на $\frac{1}{4}$ положение сохраняется. Восемь battements tendus в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое. Повторить в обратном порядке, начав правой ногой назад, с полуповоротами от палки. Battements tendus jetes: в сторону семь, на $\frac{1}{8}$ каждое, на седьмом — demi-plie, повторить четыре раза.

3. Ronds de jambe par terre. 12 тактов по $\frac{4}{4}$.

На два вступительных аккорда — preparation en dehors. Шесть ronds de jambe par terre, на $\frac{1}{4}$ каждый; три — на $\frac{1}{8}$ каждый, закончить вперед носком в пол; на $\frac{4}{4}$ — releve lent на 90° на полупальцах; на $\frac{4}{4}$ - demi-rond в сторону и опустить работающую ногу носком в пол во II позицию. То же повторить en dedans с releve на 90° назад и demi-rond в сторону. 2 такта — обвод на plie en dehors — en dedans, закончить в V позицию, колени вытянуть; 2 такта — port de bras с перегибом корпуса.

4. Battements fondus на 45° , 12 тактов по $\frac{4}{4}$.

Double fondu вперед, double fondu вперед с demi-rond в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое. Повторить еще раз. Double fondu назад, double fondu назад с demi-rond в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое. Повторить еще раз. Frappes : в сторону два, на $\frac{1}{4}$ каждое; три — на $\frac{1}{8}$ каждое; два — на $\frac{1}{4}$ каждое и на $\frac{2}{4}$ — маленькая поза effacee вперед на pile носком в пол. Повторить frappes и исполнить маленькую позу effaeeee назад на plie носком в пол. Четыре doubles frappes в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое; на $\frac{1}{4}$ — полуповорот на полупальцах к палке с подменной ноги, и заключение открыть левую ногу в сторону на 45° ; на $\frac{1}{4}$ положение сохраняется; на $\frac{2}{4}$ опуститься в V позицию, левая нога сзади; на $\frac{4}{4}$ — с левой ноги releve на 90° в позу II arabesque; на $\frac{4}{4}$ — releve па полупальцы в позе arabesque.

5. Ronds de jambe en l'air. 4 такта по $\frac{4}{4}$.

На два вступительных аккорда — preparation temps releve en dehors. Шесть ronds de jambe en l'air, на $\frac{1}{4}$ каждый; на $\frac{1}{4}$ — demi-plie в V позиции, работающую ногу поставить сзади; на $\frac{1}{4}$ подняться на опорной ноге на полупальцы, работающую ногу открыть в сторону на 45° . Повторить en dedans. На demi-plie в V позиции работающую ногу поставить впереди.

6. Petits battements sur le cou-de-pied. 16 тактов по $\frac{2}{4}$. Двенадцать petits battements, на $\frac{1}{4}$ каждый; на $\frac{1}{4}$ — tombe на

plie на работающую правую ногу к V позиции впереди, левая sur le cou-de-pied сзади; на $\frac{1}{4}$ — полуповорот на полупальцах к палке, левая нога переводится sur le cou-de-pied вперед. Продолжать petits battements и tombe с полуповоротом к палке с левой ноги; затем то же повторить с правой и с левой ноги с полуповоротами от палки. (Эта комбинация исполняется сначала с правой, потом с левой ноги без остановки.)

7. Battements developpis. 8 тактов по $\frac{4}{4}$

Первый и второй такты: grand rond de jambe developpe en dehors. Третий и четвертый такты: passe на 90° на полупальцах в позу effaeeee вперед и passe на 90° в attitude effacee. Пятый, шестой, седьмой и восьмой такты — повторить все en dedans.

8. Grands battements fetes. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

По четыре grands battements в позах effacee вперед, ecartee назад, II arabesque и ecartee вперед, па $\frac{1}{4}$ каждый.

Экзерсис на середине зала

1. Маленькое adajio и battements tendus. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Первый и второй такты: grand plie в V позиции (правая нога впереди), при окончании правая рука на II, левая в III позиции; IV port de bras. Третий и четвертый такты: с правой ноги — grand rond de jambe developpe en dehors и passe на 90° на полупальцах. Пятый такт: developpe ecartee вперед на всей ступне, закончить в V позицию, правая нога впереди. Шестой и седьмой такты: с левой ноги — grand rond de jambe developpe en dedans и passe на 90° на полупальцах. Восьмой такт: developpe ecartee назад на всей ступне. Battements tendus: 8 тактов по $\frac{4}{4}$. С правой ноги — шесть в позе croisee вперед,

правая рука в III, левая в I позиции, на $\frac{1}{4}$ каждое; на шестом — demi-plie и на $\frac{2}{4}$ — полный поворот на полупальцах в V позиции в левую сторону; шесть battements tendus с правой ноги в позе croisee назад правая рука в I, левая в III позиции, на $\frac{1}{4}$ каждое, и на $\frac{2}{4}$ — полный поворот на полупальцах в правую сторону; восемь в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое. Battements tendus jetes: пятнадцать в сторону, на $\frac{1}{8}$ каждое, $\frac{1}{8}$ — пауза в V позиции. 2 такта: со II позиции — tour sur le cou-de-pied en dehors в правую сторону; 2 такта: со II позиции — tour sur le cou-de-pied en dedans в левую сторону.

2. Ronds de jambe par terre. 12 /пактов по $\frac{4}{4}$.

На два вступительных аккорда — preparation en dehors. Восемь ronds de jambe par terre en face, восемь en tournant en dehors, на $\frac{1}{4}$ каждый. Повторить en dedans. 2 такта — обвод на plie en dedans — en dehors, закончить в большой позе croisee назад носком в пол на вытянутой опорной ноге. 2 такта — два grands ports de bras, на 1 такт каждое.

3. Battements soutenus на 90° . 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

С правой ноги — два soutenus на 90° в позе effacee вперед, два — с левой ноги в позе effacee назад, два — с правой ноги в позе ecartee назад и два — в III arabesque, на $\frac{2}{4}$ каждое. Закончить в V позицию на полупальцах и открыть работающую ногу в сторону на 45° . Frappes: три в сторону, на $\frac{1}{8}$ каждое, исполнить четыре раза; четыре doubles frappes, на $\frac{1}{4}$ каждое, и на $\frac{4}{4}$ — tour sur le cou-de-pied en dehors с V позиции в правую сторону.

4. Grands battements jetes. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

С правой ноги — четыре grands battements в позе effacee вперед, четыре — с левой ноги в позе effacee назад, четыре — с правой ноги в позе ecartee назад и четыре — в позе III arabesque.

5. Большое adagio. 16 /пактов по $\frac{4}{4}$.

Первый такт: grand plie в IV позиции croisee. Второй такт: с левой ноги — developpe в I arabesque в точку 2. Третий и четвертый такты: с arabesque принять позу attitude effacee, releve на полупальцы и закончить в V позицию, левая нога впереди. Пятый и шестой такты: с правой ноги — developpe в сторону, руки в III позиции, и passe по 1 позиции назад в позу III arabesque на plie. Седьмой и восьмой такты: шаг назад, developpe с левой ноги в позу ecartee назад и demi-rond в IV arabesque. Девятый такт: plie в IV arabesque и pas de bourree с переменной ног en dehors. Десятый и одиннадцатый такты: с правой ноги — developpe в позу ecartee вперед и demi-rond в attitude effacee. Двенадцатый и тринадцатый такты: из позы attitude — demi-rond в сторону, plie и pas de bourree dessus. Четырнадцатый такт: preparation с V позиции в V. Пятнадцатый такт: tour sur le cou-de-pied en dehors с V позиции в левую сторону. Шестнадцатый такт: с правой ноги — два glissades в сторону с переменной ног и шаг с правой ноги вперед в V позицию на полупальцы, руки в положении III arabesque.

A I I e g r o

1. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Шесть assembles в сторону с переменной ног вперед, два jetes в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое. Короткое coupe. Повторить все в обратном направлении.

2. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Sissonne ouverte в маленькой позе effacee вперед, (закончить assemble) с правой и с левой ноги; echappe во II позицию с окончанием на одну ногу (sur le cou-de-pied сзади), temps leve, assemble croisee назад. Повторить все с другой ноги. Каждый прыжок исполняется на $\frac{1}{4}$. То же исполнить в обратном направлении.

3. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

Два sissonnes fermees с продвижением вперед в маленькой позе croisee назад; два sissonnes fermees с продвижением назад в маленькой позе croisee вперед, на $\frac{1}{4}$ каждый. На $\frac{2}{4}$ — pas de basque вперед и два pas de chat назад, на $\frac{1}{4}$ каждое. Повторить четыре раза, с правой и с левой ноги по очереди. То же исполнить в обратном направлении.

4. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

За тактом — *coure* левой ногой сзади, и с правой ноги — три *ballonnes effacees* вперед, на $\frac{1}{4}$ каждое; на $\frac{1}{4}$ — *assemble* в сторону, при окончании правая нога сзади. С левой ноги — два *sissonnes fermees* в точку 8 в маленькой позе *II arabesque*, на $\frac{1}{4}$ каждый. Первый *sissonne* закончить в *V* позицию, правая нога сзади, второй — правая нога впереди. На $\frac{2}{4}$ — поворот в *V* позиции на полупальцах в левую сторону, закончить *demi-plie* на левой ноге, правая *sur le cou-de-pied* сзади. *Coure* и повторить комбинацию с другой ноги. То же исполнить в обратном направлении.

5. 4 /пакта по $\frac{4}{4}$

Два *royale*, на $\frac{1}{4}$ каждый; на $\frac{1}{4}$ вытянуть колени, на $\frac{1}{4}$ — *demi-plie* для следующего прыжка. Повторить четыре раза.

6. *Entrechat-quatre*.

Исполняется так же, как *royale*, по четыре раза с правой и с левой ноги.

7. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Восемь *grands changements de pieds*, на $\frac{1}{4}$ каждый; шестнадцать *petits changements de pieds*, на $\frac{1}{8}$ каждый.

Группа тренировочная 4-го года обучения (конец года)

Экзерсис у палки

1. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

Одно *demi-plie*. одно *grand plie*, два *relevés* на полупальцы, на $\frac{4}{4}$ каждое, в *I*, *II*, *IV* и *V* позициях.

2. *Battements tendus*. 32 такта по $\frac{2}{4}$.

Восемь *battements tendus* вперед, на $\frac{1}{4}$ каждое, на четвертом и на восьмом — *demi-plie*; четыре *doubles tendus* в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое, с двойным опусканием пятки во *II* позицию, исполняемым на восьмые музыкальные доли. Повторить в обратном порядке, начав правой ногой назад. *Battements tendus jetés*: восемь вперед, на $\frac{1}{8}$ каждое; три и три в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое, на третьем и шестом — *demi-plie*. Повторить *battements tendus jetés* в обратном порядке. *Battements tendus jetés* в *I* позицию — четыре раза по семь, на $\frac{1}{4}$ каждое.

3. *Ronds de jambe par terre* и *ronds de jambe en l'air*. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

На два вступительных аккорда — *preparation en dehors*. Два *ronds de jambe par terre*, на $\frac{1}{4}$ каждый, три и семь — на $\frac{1}{8}$ каждый, в заключение подняться на полупальцы, работающую ногу открыть в сторону на 45° . Два *ronds de jambe en l'air en dehors*, на $\frac{1}{4}$ каждый; три, семь и семь на $\frac{1}{8}$ каждый, и семь *ronds de jambe par terre en dehors*, на $\frac{1}{8}$ каждый, закончить вперед носком в пол на пре и на 2 такта — *port de bras* с перегибом корпуса. То же повторить *en dedans*.

4. *Battements fondus* на 45° , 12 тактов по $\frac{1}{4}$.

На $\frac{2}{4}$ — *double fondu* вперед, на $\frac{2}{4}$ — *plie-releve*. Повторить. На $\frac{2}{4}$ — *double fondu* вперед с полным *rond en dehors* назад, на $\frac{2}{4}$ — *plie-releve*; два *doubles fondus* в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое. Повторить в обратном направлении, начав правой ногой назад. *Frappes*: в сторону пять, на $\frac{1}{8}$ каждое, и на $\frac{3}{8}$ — *flic-flac en face en dehors*; пять *frappes* и *flic-flac en face en dedans*. Восемь *doubles frappes* в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое.

5. *Petits battements sur le cou-de-pied*. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Семь *petits battements* вперед, на $\frac{1}{8}$ каждый; на $\frac{2}{4}$ — *tombe* к *V* позиции впереди на работающую правую ногу на *demi-plie*, левая *sur le cou-de-pied* сзади, и полуповорот на полупальцах к палке, левую ногу перевести *sur le cou-de-pied* вперед; на $\frac{2}{4}$ — *tombe* к *V* позиции на левую ногу и такой же полуповорот на полупальцах снова в сторону палки. Семь *petits battements* вперед, на $\frac{1}{8}$ каждый, и на $\frac{4}{4}$ — *tour sur le cou-de-pied en dehors* с *V* позиции, закончить в маленькую позу *ecartee* назад на *plie* носком в пол. Повторить все в обратном направлении с *tombe* к *V* позиции сзади и полуповоротами от палки.

6. *Battements developpes*. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Первый такт: *releve lent* на 90° вперед, в заключение подняться на полупальцы. Вторым такт: из предыдущего положения — *grand rond de jambe en dehors* на полупальцах. Третий

и четвертый такты: остаться на полупальцах, passe на 90° в позу effaces вперед, demi-rond в позу ecartee назад и принять позу attitude effacee, закончить в V позицию. Пятый такт: releve lent на 90° назад, подняться на полупальцы. Шестой такт: из предыдущего положения — grand rond de jambe en dedans на полупальцах. Седьмой и восьмой такты: остаться на полупальцах, passe на 90° в attitude effacee, demi-rond в позу ecartee вперед и принять позу effacee вперед.

7. Grands battements fetes. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

С правой ноги — четыре grands battements вперед, с левой — четыре назад, с правой — четыре в сторону и четыре в позу ecartee назад, на $\frac{1}{4}$ каждый. Повторить в обратном направлении, начав правой ногой назад.

Экзерсис на середине зала

1. Маленькое adajio и battements tendus. 8 тактов по $\frac{4}{4}$. Первый такт: grand plie во II позиции, в заключение — releve на полупальцы. Второй такт: с правой ноги — developpe в сторону, руки поднять в III позицию и повернуться в позу II arabesque на plie. Третий такт: tour lent en dedans в arabesque. Четвертый такт: passe на 90° в позу croisee вперед, releve на полупальцы и опуститься в IV позицию croisee — grand preparation для tour en dehors. Пятый такт: preparation в attitude croisee; на последнюю четверть, сохраняя позу, опуститься на plie. Шестой такт: pas de bourree с переменной ног en tournant en dehors и pas de bourree с переменной ног en dehors en face, закончить в IV позицию croisee — grand preparation для tour en dedans. Седьмой такт: preparation a la seconde (руки в III позиции), закончить в V позицию, левая нога впереди. Восьмой такт: с левой ноги — developpe на полупальцах в позу ecartee назад. Battements tendus — 8 тактов. С правой ноги — восемь battements tendus croisee вперед, руки постепенно поднять в III позицию; с левой ноги — восемь battements tendus croisee назад, руки постепенно раскрыть на II позицию; с правой ноги — восемь battements tendus в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое. Tendus jetes: с правой ноги в сторону — семь и семь, на $\frac{1}{8}$ каждое. 2 такта: с левой ноги — tour sur le cou-de-pied en dehors со II позиции; 2 такта: с правой ноги — tour sur le cou-de-pied en dedans со II позиции.

2. Battements fondus на 45° и 90°. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Три fondus в маленькой позе effacee вперед, на $\frac{2}{4}$ каждое; на $\frac{2}{4}$ — plie-releve в маленькую позу ecartee вперед; два fondus в сторону на 45°, одно на 90°, на $\frac{2}{4}$ каждое, и на $\frac{2}{4}$ выдержка на полупальцах. Повторить в обратном направлении, с plie-releve из позы effacee назад в позу ecartee назад и т. д.

3. Ronds de jambe en fair. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

На $\frac{4}{4}$ — pas de bourree dessus-dessous en tournant закончить в V позицию preparation для tour sur le cou-de-pied en dehors; на $\frac{4}{4}$ — tour en dehors, в заключение открыть работающую ногу в сторону на 45°; ronds de jambe en l'air en dehors три, три, три и еще раз три, на $\frac{1}{8}$ каждый; четырнадцать petits battements sur le cou-de-pied, на $\frac{1}{8}$ каждый; на $\frac{1}{4}$ опуститься в V позицию на demi-plie; на $\frac{4}{4}$ — pas de basque вперед с окончанием в IV позицию croisee в preparation для tour и tour sur le cou-de-pied en dehors; на $\frac{4}{4}$ — шаг вперед на полупальцы в V позицию, руки на II и III позициях allonge. То же исполнить в обратном направлении.

4. Grands battements fetes. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

С правой ноги — два grands battements вперед, с левой — два назад, с правой — четыре в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждый; 2 такта — с левой ноги preparation со II позиции для tour a la seconde en dehors. Все повторить, начав левой ногой назад; preparation a la seconde исполнить en dedans.

5. Большое adajio. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

A I I e g r o

1. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Четыре assembles в сторону с переменной йог вперед, четыре assembles battus, на $\frac{1}{4}$ каждое. Повторить в обратном направлении.

2. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Два ballonnes effacee вперед, одно в сторону, assemble croisee назад. Jete с продвижением croisee вперед, assemble назад; jete с продвижением croisee вперед, короткое coupe и assemble croisee вперед с продвижением. Повторить с другой ноги. Каждый прыжок исполняется на $\frac{1}{4}$. То же исполнить в обратном направлении.

3. 16 тактов по $\frac{2}{4}$

Движение по диагонали из точки 6 в точку 2. V позиция, правая нога впереди. Двенадцать emboites вперед с продвижением в точку 2, восемь emboites вперед с продвижением по маленькому полукругу До точки 4, восемь emboites вперед в направлении точки 8, на $\frac{1}{4}$ каждое; $\frac{1}{4}$ — assemble croisee вперед; $\frac{1}{4}$ — пауза; $\frac{1}{4}$ — pas de chat вперед, $\frac{1}{4}$ — пауза.

4. 4 такта по $\frac{4}{4}$.

С правой ноги — два grandes sissonnes ouvertes в attitude croisee, заканчивающиеся assemble; grande sissonne ouverte в позе ecartee назад, assemble, два grands changements de pieds. С левой ноги — два grandes sissonnes ouvertes в позе croisee вперед, заканчивающиеся assemble; grande sissonne ouverte в позе ecartee вперед, assemble и grand echarpe во II позицию с переменной ног. Каждый прыжок исполняется на $\frac{1}{4}$

5. 16 тактов по $\frac{3}{4}$ (вальс).

За тактом с правой ноги — developpe на полупальцах в позе ecartee назад. 4 такта: tombe и pas chasse в точку 4, закончить в V позицию, левая нога впереди. 4 такта: с левой ноги — developpe на полупальцах в позе croisee вперед, tombe и pas chasse вперед. 4 такта: с правой ноги — developpe на полупальцах в attitude croisee, tombe и pas chasse назад. 4 такта: с левой ноги — сценический sissonne в I arabesque и сценический бег в точку 8, в заключение встать на левую ногу в позу II arabesque на 30° на plie.

6. Tours en l'air.

7. 8 тактов по $\frac{2}{4}$

Три entrechat-cinque назад, закапчивая assemble, одно entrechat-trois, assemble. Повторить с другой ноги. Каждый прыжок исполняется на $\frac{1}{4}$. Повторить в обратном направлении.

8. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Восемь grands changements de pieds, на $\frac{1}{4}$ каждый, шестнадцать petits changements de pieds, на $\frac{1}{8}$ каждый.

Группа тренировочная 5-го года обучения (конец года)

Экзерсис у палки

1. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

Два demi-plies, два grands plies, на $\frac{4}{4}$ каждое, в I, II и IV позициях; два grands plies в V позиции, на $\frac{4}{4}$ каждое, и два ports de bras с перегибом корпуса, на $\frac{4}{4}$ каждое.

2. Battements tendus. 24 такта по $\frac{2}{4}$.

Четыре battements tendus вперед, на $\frac{1}{4}$ каждое, пять pique, на $\frac{1}{16}$ каждое, пауза, пять pique, на $\frac{1}{16}$ каждое, перенести работающую ногу в сторону на носок. То же повторить в сторону, назад и в сторону, в заключение работающая нога впереди носком в пол. Tendus jete: по восемь вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{1}{8}$ каждое.

3. Ronds de jambe par terre и grands ronds de jambe jetes. 12 тактов по $\frac{4}{4}$.

На два вступительных аккорда — preparation en dehors. Шесть ronds de jambe par terre, на $\frac{1}{4}$ каждый; на $\frac{2}{4}$ — preparation en dehors; четыре ronds de jambe par terre и четыре grands ronds de jambe jetes, на $\frac{1}{4}$ каждый. Повторить en dedans. 4 такта; обвод на plie en dedans— en dehors, port de bras с растяжкой на plie и перегибом корпуса.

4. Battements fondus на 45° . 12 тактов по $\frac{4}{4}$.

На $\frac{2}{4}$ — fondu вперед; на $\frac{2}{4}$ — полуповорот к палке, в это время работающую ногу перевести sur le cou-de-pied вперед и назад и сделать fondu назад; на $\frac{2}{4}$ — полуповорот к палке, работающую ногу перевести sur le cou-de-pied назад и вперед и сделать fondu вперед; на $\frac{2}{4}$ — plie-releve с demi-rond в сторону, два doubles fondus в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое; на $\frac{4}{4}$ — один tour sur le cou-de-pied en dehors с V позиции. Повторить все в обратном направлении. Frappes: в сторону семь, на $\frac{1}{8}$ каждое; четыре doubles frappes в

сторону носком в пол (в заключение каждого frappe опускаться с полупальцев на всю ступню), на $\frac{1}{4}$ каждое. Повторить frappes.

5. Ronds de jambe en l'air и battements battus. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

Семь ronds de jambe en l'air en dehors, на $\frac{1}{8}$ каждый; шесть battements battus вперед в epaulement efface, на $\frac{1}{8}$ каждый; на $\frac{1}{4}$ — маленькая поза effacee вперед носком в пол на plie; семь ronds de jambe en l'air en dehors, на $\frac{1}{8}$ каждый; на $\frac{4}{4}$ — два tours sur le cou-de-pied en dehors с V позиции, закончить в сторону на 45° . Повторить сначала и два раза исполнить все en dedans.

6. Battements developpes. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Первый такт: developpe вперед; перед третьей и четвертой четвертями — короткие balances. Второй такт: plie-releve на полупальцы с полуповоротом к палке; перед третьей и четвертой четвертями — короткие balances. Третий и четвертый такты: plie-releve на полупальцы с полуповоротом в сторону палки и grand rond de jambe developpe en dehors, закончить в attitude croisee. То же повторить в обратном направлении.

Экзерсис на середине зала

1. Маленькое adagio и battements tendus. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Первый такт: grand plie в V позиции (правая нога впереди); с глубокого plie — preparation на левой ноге для tour en dehors в позе effacee вперед. Второй такт: опуститься с полупальцев на всю ступню и исполнить tour lent en dehors в позе effacee. Третий такт: из позы effacee — demi-rond в сторону и passe на 90° на полупальцах. Четвертый такт: grand fouette effacee en dehors и шаг назад и V позицию на полупальцы, левая нога сзади, правая рука в III позиции, левая на II. Пятый и шестой такты: с левой ноги — grand fouette effacee en dedans, grand rond в сторону в attitude effacee и releve на полупальцы; закончить в V позицию, левая нога впереди. Седьмой и восьмой такты: с левой ноги — preparation и tour a la seconde en dehors со II позиции.

Battements tendus — 8 тактов по $\frac{4}{4}$. С правой ноги — восемь battements tendus в большой позе ecartee назад, с левой ноги — восемь в большой позе ecartee вперед, на $\frac{1}{4}$ каждое. Battements tendus jetes: с правой ноги в сторону — семь, на $\frac{1}{8}$ каждое; исполнить четыре раза. 2 такта: с левой ноги — tour sur le-cou-de-pied en dedans со II позиции. 2 такта: два tours en dedans со II позиции.

2. Battements fondus на 45° . 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

На $\frac{2}{4}$ — с правой ноги — fondu в маленькой позе effacee вперед; на $\frac{2}{4}$, сохраняя позу, — plie-releve с поворотом в точку 4. На $\frac{2}{4}$ — fondu в позе effacee вперед в точку 4; на $\frac{2}{4}$ — plie-releve с поворотом в точку 6. На $\frac{2}{4}$ с левой ноги — fondu в маленькой позе effacee назад в точку 6; на $\frac{2}{4}$, сохраняя позу, — plie-releve с поворотом в точку 8. На $\frac{2}{4}$ — fondu в позе effacee назад в точку 8; на $\frac{2}{4}$ — plie-releve с поворотом в точку 2.

3. Ronds de jambe en l'air. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

На $\frac{4}{4}$ — два tours sur le cou-de-pied en dehors с V позиции, в заключение открыть работающую ногу в сторону на 45° ; два ronds de jambe en l'air en dehors, на $\frac{1}{4}$ каждый; три и еще раз три, на $\frac{1}{8}$ каждый; на $\frac{2}{4}$ — passe по I позиции вперед в IV позицию — grand preparation для tour en dehors, на $\frac{4}{4}$ — tour en dehors в позе effacee вперед, в заключение опустить работающую ногу в V позицию сзади. Повторить с другой ноги. То же исполнить en dedans, с tour в позе attitude effacee в заключение.

4. Grands battements jetes. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

4 такта: с правой ноги — четыре grands battements в позе croisee вперед; с левой ноги — четыре в III arabesque и четыре в IV arabesque; с правой ноги — четыре в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждый. 2 такта: с левой ноги — preparation и tour a la seconde en dedans со II позиции. 2 такта: с правой ноги — preparation с V позиции в IV для tours sur le cou-de-pied en dehors, один tour и два tours en dehors.

5. Большое adagio. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Первый такт: grand plie в V позиции, правая нога впереди; с глубокого plie — tour sur le cou-de-pied en dedans. Второй такт: с левой ноги — developpe на полупальцах в сторону;

на последнюю четверть опуститься на всю ступню. Третий такт: *tour lent a la seconde en dedans*. Четвертый такт: с *a la seconde*, с подъемом на полупальцы, повернуться в *I arabesque* на *plie*; шаг назад и с правой ноги — *releve* на 90° в *IV arabesque*. Пятый такт: из позы *arabesque* — поворот *en dehors* в позу *croisee* вперед. Шестой такт: *releve* на полупальцы в позе *croisee*, *tombe*, *chasse* вперед, закончить в *V* позицию; шаг левой ногой назад и встать в *preparation croisee*, правая нога впереди носком в пол. Седьмой такт: *plie* на правую ногу, подняться на ней на полупальцы, одновременно левую ногу выбросить приемом *grand battement* в сторону на 90° ; руки поднять в *III* позицию; повернуться в *I arabesque* на *plie*; на четвертую четверть такта сделать *pas de bourree* с переменной ног *en dehors*. Восьмой такт: с левой ноги на первую четверть такта — *failli* назад, с остановкой на правой ноге, левую вытянуть *croisee* назад носком в пол — *IV arabesque*; на вторую, третью и четвертую четверти *arabesque* сохраняется.

A l l e g r o

1. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

V позиция, левая нога впереди. С правой ноги—два *assembles* в сторону, первое — с переменной ноги вперед, второе — с переменной ноги назад, на $\frac{1}{4}$ каждое; три *assembles* в сторону с переменной ноги вперед, назад и вперед, на $\frac{1}{8}$ каждое; на $\frac{2}{4}$ с левой ноги — *glissade* в сторону без перемены ног и *assemble battu* в сторону с переменной ноги вперед; на $\frac{2}{4}$ с правой ноги — *glissade* в сторону без перемены ног и *assemble battu* с переменной ноги вперед. Повторить все с другой ноги. То же исполнить в обратном направлении.

2. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

V позиция, правая нога впереди. На $\frac{2}{4}$ — *echappe battu* с окончанием на одну ногу, правая *sur le cou-de-pied* сзади; на $\frac{2}{4}$ — *temps leve*, *assemble croisee* назад; на $\frac{2}{4}$ с правой ноги — *glissade* в сторону без перемены ног, *jete battu* в сторону, в заключение — левая нога *sur le cou-de-pied* сзади; на $\frac{2}{4}$ — *temps leve* и *pas de bourree* с переменной ног *en tournant en dehors*. Повторить с другой ноги и исполнить в обратном направлении.

3. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$.

Pas emboite en tournant вперед и назад без продвижения в сторону; в начале изучения на $\frac{1}{4}$ поворота каждое, затем на $\frac{1}{2}$ поворота каждое.

4. 16 тактов по $\frac{3}{4}$ (вальс).

4 такта: с правой ноги — маленькое *sissonne tombe* в *IV* позицию *croisee*; с левой ноги — *grand assemble* в сторону, левая рука в *III* позиции, правая на *II*, *allonge*; *releve* в *V* позиции на полупальцы. 4 такта: то же повторить с левой ноги. 8 тактов: по диагонали в точку 2 с правой ноги — проходящее *failli* в позе *II arabesque*, с правой ноги - *grand assemble* в позе *ecartee* вперед, правая рука в *III* позиции, левая на *II*, *allonge*; *releve* в *V* позиции на полупальцы. Повторить *failli*, *assemble* и *releve* на полупальцы.

5. 16 тактов по $\frac{3}{4}$ (вальс).

Preparation на правой ноге, левая *croisee* вперед носком в пол. 8 тактов: с правой ноги — *glissade* в сторону без перемены ног, *grand jete* на правую ногу в *I arabesque*, *assemble*, закончить в *V* позицию, левая нога впереди, *entrechat-quatre*. Повторить еще раз. 4 такта: с левой ноги — маленькое *sissonne tombe* в *IV* позицию *croisee*; короткое *coupe* правой ногой сзади; с левой — *grand assemble croisee* вперед, руки в *III* позиции; два *entrechat-quatre*, руки постепенно опустить в подготовительное положение. 4 такта: с левой ноги — маленькое *sissonne tombe* в сторону; *pas de bourree* с переменной ног *en dehors*; шаг назад левой ногой и встать в *preparation* (правая нога *croisee* вперед носком в пол.)

6. 4 такта по $\frac{3}{4}$.

V позиция, правая нога впереди. *Grand echappe* во *II* позицию; со *II* позиции — *grande sissonne ouverte* в *attitude effacee* на правую ногу; *assemble*, закончить в *V* позицию, левая нога впереди. Исполнить четыре раза, с правой и левой ноги по очереди. Каждый прыжок делается на $\frac{1}{4}$. То же повторить с *grandes sissonnes ouvertes* в позы *effacee* вперед.

7. 4 такта по $\frac{2}{4}$.

Шестнадцать *petits changements de pieds*, на $\frac{1}{8}$ каждый.

Группа спортивного совершенствования 1-го года обучения (конец года)

Экзерсис у палки

1. 16 тактов по $\frac{4}{4}$.

Два demi-plies, два grands plies в I позиции, на $\frac{4}{4}$ каждое; два grands plies во II позиции, на $\frac{4}{4}$ каждое; на $\frac{4}{4}$ перегиб корпуса в сторону к палке; на $\frac{4}{4}$ перегиб в сторону от палки. Два demi-plies, два grands plies, в IV позиции, на $\frac{4}{4}$ каждое; два grands plies в V позиции и два port de bras с перегибом корпуса (назад), на $\frac{4}{4}$ каждое.

2. Battements tendus. 32 такта по $\frac{2}{4}$.

Восемь battements tendus вперед, на $\frac{1}{4}$ каждое; пять battements tendus в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое; на пятом — demi-plie и на $\frac{1}{4}$ — полный поворот в V позиции на полупальцах к палке; на $\frac{2}{4}$ — одно tendu в сторону на demi-plie и полный поворот на полупальцах к палке. Повторить в обратном направлении, начав правой ногой назад. Battements tendus jetes: вперед семь, на $\frac{1}{8}$ каждое; в сторону пять, на $\frac{1}{8}$ каждое; на $\frac{3}{8}$ — flic-flac en tournant en dehors, закончить в маленькой позе ecartee назад. Семь и семь battements tendus jetes в маленькой позе ecartee назад, на $\frac{1}{8}$ каждое. Повторить battements tendus jetes в обратном направлении.

3. Ronds de jambe par terre и grands ronds de jambe jete. 12 тактов по $\frac{4}{4}$.

На два вступительных аккорда — preparation en dehors. Три ronds de jambe par terre и один grand rond de jambe jete, на $\frac{1}{4}$ каждый; исполнить три раза. Семь ronds de jambe par terre en dehors, на $\frac{1}{8}$ каждый. Все повторить en dedans. 2 такта — обвод на plie en dedans

en dehors и releve назад на 90° на полупальцах. 2 такта — plie-releve с полуповоротом от палки и port de bras с перегибом корпуса, нога впереди на 90° .

4. Battements fondus на 45° . 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

На $\frac{2}{4}$ — double fondu вперед; на $\frac{2}{4}$ — plie-releve с полным ronden dehors назад; на $\frac{2}{4}$ — tour sur le cou-de-pied en dedans (из положения, когда работающая нога находится сзади на 45°) и на $\frac{2}{4}$ fondu в сторону. По одному fondu вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое. Frappes: в сторону три, doubles frappes три, на $\frac{1}{8}$ каждое. Повторить все в обратном направлении, tour en dehors исполнить из положения, когда работающая нога вытянута вперед на 45° .

5. Ronds de jambe en l'air. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Два ronds de jambe en l'air en dehors, на $\frac{1}{4}$ каждый; три — на $\frac{1}{8}$ каждый. На $\frac{2}{4}$ — полуповорот на полупальцах к палке с подменной ноги, в заключение открыть левую ногу в сторону на 45° и сделать полуповорот с подменной ноги снова в сторону палки, в заключение открыть правую ногу в сторону на 45° и исполнить три ronds de jambe en l'air en dehors, на $\frac{1}{8}$ каждый. Пять и пять ronds de jambe en l'air en dehors, на $\frac{1}{16}$ каждый; на $\frac{2}{4}$ — developpe в сторону на полупальцах и на $\frac{2}{4}$ — flic-flac en tournant en dehors, закончить в сторону на 90° . На последнюю восьмую опустить работающую ногу на 45° , затем повторить все en dedans.

6. Petits battements sur le cou-de-pied. 16 тактов по $\frac{2}{4}$. Четырнадцать petits battements, на $\frac{1}{8}$ каждый; на $\frac{1}{4}$ опуститься

с полупальцев на всю ступню, работающую ногу открыть в сторону, носком в пол. Все повторить. Двадцать четыре petits battements, на $\frac{1}{16}$ каждый; на $\frac{2}{4}$ опуститься с полупальцев на всю ступню, работающую ногу открыть в сторону, носком в пол. Повторить двадцать четыре petits battements.

7. Battements developpes. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Первый и второй такты: developpe вперед на полупальцах, plie-releve с полуповоротом к палке, plie-releve с полуповоротом снова в сторону палки, закончить в V позицию. Третий такт: developpe tombe в позе effacee вперед, закончить на последнюю четверть такта developpe effacee вперед. Четвертый такт: из позы effacee — demi-rond в позу ecartee назад, flic-flac en tournant en dehors, закончить в ecartee назад на 90° и опустить работающую ногу в V позицию. Следующие четыре такта повторить все в обратном направлении.

8. Grands battements jetes. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

По два grands battements вперед, в сторону, назад и в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждый; четыре grands battements jetes passes en dehors (вперед—назад), на $\frac{2}{4}$ каждый. Повторить все в обратном направлении.

Экзерсис на середине зала

1. Маленькое adagio и battements tendus. 4 такта по $\frac{4}{4}$.

Первый такт: grand plie в I позиции, с глубокого plie — tour a la seconde en dehors на левой ноге. Второй такт: grand plie во II позиции, с глубокого plie — tour en dehors в позе attitude croisee на левой ноге. Третий такт: из позы attitude — поворот en dehors с passe на 90° , в заключение — developpe в сторону. Четвертый такт: plie на опорной ноге, встать сверху на полупальцы на правую ногу и исполнить tour a la seconde en dedans, закончить в V позицию, левая нога впереди.

Battements tendus — 8 тактов по $\frac{4}{4}$. С левой ноги — шесть battements tendus в большой позе croisee вперед, на $\frac{1}{4}$ каждое; три battements tendus jetes, на $\frac{1}{8}$ каждое; с правой ноги — шесть battements tendus в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое, три battements tendus jetes, на $\frac{1}{8}$ каждое. С левой ноги — шесть battements tendus в большой позе croisee назад, на $\frac{1}{4}$ каждое; три battements tendus jetes, на $\frac{1}{8}$ каждое; с правой ноги — четыре battements tendus в сторону, на $\frac{1}{4}$ каждое; пять battements tendus jetes, на $\frac{1}{8}$ каждое; на $\frac{3}{8}$ — flic-flac en tournant en dehors, закончить в IV позицию croisee, в preparation для tours sur le cou-de-pied en dedans. Один такт: tour en dedans, закончить в IV позицию, левая нога сзади; один такт: два tours en dedans, закончить в IV позицию, левая нога впереди, и два tour sur le cou-de-pied

2. Battements fondus на 45° . 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

На $\frac{2}{4}$ — два tours sur le cou-de-pied en dehors с V позиции на левой ноге; на $\frac{2}{4}$ — fondu с правой ноги в маленькой позе croisee вперед;

на $\frac{2}{4}$ — два tours sur le cou-de-pied en dedans с V позиции на правой ноге; на $\frac{2}{4}$ перенести левую ногу путем petit battement назад и сделать fondu в маленькой позе croisee назад; с правой ноги — два fondus в сторону, на $\frac{2}{4}$ каждое; на $\frac{4}{4}$ — plie и с 45° — два tours sur le cou-de-pied en dehors, в заключение открыть работающую ногу в сторону на 45° . Frappes: в сторону семь, на $\frac{1}{8}$ каждое; double frappe — четыре, на $\frac{1}{4}$ каждое. На $\frac{2}{4}$ с правой ноги — fondu вперед; на $\frac{2}{4}$ с левой ноги — fondu назад; на $\frac{4}{4}$ с правой ноги — fondu в сторону на 90° , plie и releve с demi-rond в позу attitude croisee. Повторить все в обратном направлении.

3. Petits battements sur le cou-de-pied. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

Четырнадцать petits battements en tournant en dehors, на $\frac{V}{8}$ каждый; руки постепенно поднять со II позиции: левую в III, правую в I. Поворот закончить в точку 2 и на $\frac{1}{4}$ сделать tombe вперед на plie на правую ногу, левой degage в сторону на 45° ; два раза tour en dehors с degage в направлении точки 2, на $\frac{2}{4}$ каждый; второй tour закончить на plie на опорной левой ноге и сделать на правой, с шагом вперед, один и два tours en dedans с coupe, на $\frac{2}{4}$ каждый. Исполняя два tours, поднять левую руку в III позицию, правую в I.

4. Grands battements jetes balances. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

Три grands battements jetes balances во II позицию, с правой, с левой и с правой ноги, на $\frac{1}{4}$ каждый; третий battement сделать с задержкой на 90° на протяжении одной четверти. Исполнить четыре раза по три grands battements с переменной ног назад, и четыре раза с переменной ног вперед.

5. Большое adagio. 12 тактов по $\frac{4}{4}$.

Первый такт: grand plie в V позиции (правая нога впереди); с глубокого plie — два tours sur le cou-de-pied en dehors на левой ноге. Второй такт: с правой ноги — developpe a la seconde и passe по I позиции в III arabesque на demi-plie. Третий такт: tour lent en dehors в позе arabesque. Четвертый такт: из позы arabesque — passe на 90° на полупальцах в позу effacee вперед, широкое tombe на правую ногу на plie в позу effacee назад на 90° allonge, на последнюю четверть такта — pas de bourree с переменной ног en dehors, закончить в IV позицию — grande preparation для tour en dedans. Пятый такт: tour en dedans в attitude.

Шестой такт: из позы attitude — grand rond de jambe en dedans на полупальцах в позу croisee вперед. Седьмой такт: широкое tombe на правую ногу на plie и на первые две четверти такта сделать первую половину grand port de bras (растяжку на plie), на вторые две четверти — быстрый переход назад на левую ногу в I arabesque на 90°. Восьмой такт: шаг-coupe вперед на правую ногу и grand fouette a la seconde — I arabesque, шаг-coupe вперед на левую ногу и второе grand fouette a la seconde — I arabesque. Девятый такт: из позы arabesque — passe на 90° на croisee вперед на plie (руки в I позиции) и шаг на правую ногу в IV arabesque на 90°. Десятый такт: tour lent en dehors в позе IV arabesque. Одиннадцатый такт: plie в arabesque, шаг назад на левую ногу и полуповорот в V позиции на полупальцах (в левую сторону), остановиться спиной к зрителю в V позиции.

Группа спортивного совершенствования 2, 3-го года обучения (конец года)

Экзерсис на середине зала

1. Маленькое adagio и battements tendus. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.
Первый такт: grand plie в V позиции с port de bras (правая нога впереди); с глубокого plie — два tours sur le cou-de-pied en dehors на левой ноге, закончить в позе ecartee вперед на 90°; левая рука в III позиции, правая в I. Второй такт: tour lent en dehors в позе ecartee. Третий такт: passe правой ногой на 90° с подъемом на полупальцы в позу III arabesque на plie; passe на 90° с подъемом на полупальцы в позу effacee вперед на plie. Четвертый такт: passe на 90° с подъемом на полупальцы в позу III arabesque на plie и tour en dehors в attitude. Пятый такт: renverse en dehors и developpe с левой ноги в сторону. Шестой такт: releve на полупальцы и demi-rond в позу effacee вперед на plie; releve на полупальцы и grand rond en dehors в позу effacee назад на plie. Седьмой такт: pas de bourree ballolte на effacee, начать в точку 2, вперед—назад, вперед—назад. Восьмой такт: встать сверху на полупальцы на левую ногу и сделать tour en dehors в позе effacee вперед.
2. Battements fondus на 90°. 4 такта по $\frac{4}{4}$.
С правой ноги — два battements fondus в большой позе effacee вперед; с левой ноги — два в позе I arabesque, на $\frac{2}{4}$ каждое; два battements fondus в сторону на 90°, на $\frac{2}{4}$ каждое; на $\frac{4}{4}$ — plie и tour en dehors в позе IV arabesque. Повторить все с другой ноги и исполнить в обратном направлении с tour в позе croisee вперед.
3. Grands battements jetes balances во II позицию. 8 тактов по $\frac{2}{4}$. Три grands battements с переменной ног назад, на $\frac{1}{8}$ каждый, на третьем battement задержать работающую ногу на 90°. Повторить четыре раза и исполнить четыре раза с переменной ног вперед.
4. Большое adagio. 12 тактов по $\frac{4}{4}$.
Первый такт: grand plie в V позиции (правая нога впереди); с глубокого plie — два tours sur le cou-de-pied en dedans, закончить attitude effacee. Второй такт: из позы attitude — grand rond в сторону, в позу effacee вперед; releve на полупальцы и опуститься в IV позицию effacee — grande preparation для tours en dedans. Третий такт: два tours в attitude effacee. Четвертый такт: из позы attitude — широкое tombe, chasse назад, закончить в V позицию, правая нога впереди; developpe на полупальцах с правой ноги в позе croisee вперед, широкое tombe, chasse, закончить в IV позицию — grande preparation для tours en dedans. Пятый такт: два tours a la seconde en dedans. Шестой такт: из положения a la seconde — grand fouette en tournant en dedans в позу IV arabesque и renverse en dehors с attitude, подняв в III позицию правую руку. Седьмой такт: с левой ноги — developpe в позе croisee вперед и renverse en dedans через позу ecartee вперед. Восьмой такт: в точку 8 — pas souli вперед, закончить в маленькой позе effacee вперед на plie; левая нога носком в пол; четыре battements battus шестнадцатыми долями в effacee вперед и опуститься в позу effacee вперед носком в пол на plie. Повторить battements battus и позу, затем сделать один petit battement, перенеся левую ногу назад, и developpe в позу attitude effacee. Девятый такт: tour lent en dedans в attitude. Десятый такт: coupe левой ногой на полупальцы и с правой ноги — grand fouette effacee en dehors; широкий шаг назад на правую ногу на полупальцы и с левой ноги — grand fouette effacee en dedans. Одиннадцатый такт: встать сверху на полупальцы на левую ногу и сделать один tour en dedans в позе I arabesque; plie

на опорной ноге и второй *tour* в позе *attitude effacee*, закончить в V позицию, правая нога впереди. Двенадцатый такт: *failli* в IV позицию — *preparation* для *tours sur le cou-de-pied en dehors*, два *tours*, закончить в большой позе *ecartee* назад, руки в III позиции, поставить правую ногу в V позицию сзади и исполнить *soubresaut*.

A I I e g r o

1. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

С правой ноги — три *assembles croisee* вперед, с левой ноги — три *assembles croisee* назад, на $\frac{1}{8}$ каждое; с правой ноги на $\frac{2}{4}$ — *sissonne ouverte battue* в сторону на 45° , *assemble*; с левой ноги — два *sissonnes fermees battues* в маленькой позе *croisee* назад, на $\frac{1}{4}$ каждый. Повторить с другой ноги и исполнить в обратном направлении.

2. 8 тактов по $\frac{2}{4}$.

С правой ноги — *sissonne ouverte* на 45° *en tournant en dehors* в маленькую позу *effacee* вперед, два *cabrioles* на 45° в позе *effacee*, *assemble*, закончить в V позицию, правая нога сзади; *sissonne ouverte* на 45° *en tournant en dedans* в маленькую позу *effacee* назад, два *cabrioles* на 45° в позе *effacee*, *assemble*, закончить в V позицию, правая нога впереди. С левой ноги — два раза *brise dessus-dessous*; с левой ноги — *glissade* в сторону без перемены ног, маленький *cabriole ferme* в сторону; с правой ноги — *glissade* в сторону без перемены ног и маленький *cabriole ferme* в сторону.

3. 8 тактов по $\frac{3}{4}$.

С правой ноги в точку 2 — *grand jete* с V позиции в I *arabesque* и, не опуская левой ноги, — *grand jete* назад, в заключение *jete* правая нога открывается приемом *developpe effacee* вперед на 90° , *assemble*, закончить в V позицию, правая нога сзади, три *entrechat-quatre*, два *grands pas de basque* вперед. Повторить *grands jetes* с левой ноги в точку 8, три *entrechat-quatre* и два *grands pas de basque* назад.

4. 16 тактов по $\frac{3}{4}$ (вальс).

Preparation — левая нога *croise* вперед носком в пол. С правой ноги — *glissade* вперед в точку 2 без перемены ног и *grand cabriole effacee* вперед; с *temps leve* на опорной ноге обвести правую ногу *efface* назад в I *arabesque*, закончить *pas de bourree* с переменной ног *en dehors*.

5. 8 тактов по $\frac{3}{4}$ (вальс).

По диагонали из точки 6 в точку 2 с правой ноги — *glissade* вперед без перемены ног, шесть *grands jetes* — *pas de chat* и вскочить на правую ногу на полупальцы в I *arabesque*.

6. 8 тактов по $\frac{4}{4}$.

V позиция, правая нога впереди. С правой ноги — *grande sissonne ouverte* в сторону; с *temps leve* на опорной ноге — *demi-rond* в III *arabesque*; *temps leve* с полуповоротом *en dehors*, одновременно правая нога делает *pas* на 90° с окончанием в позу *croisee* вперед на 90° , *assemble*. Находясь лицом к точке 5, сделать с левой ноги *grande sissonne ouverte* в сторону, с *temps leve* на опорной ноге — *demi-rond* в позу *croisee* вперед, *temps leve* с полуповоротом *en dedans* (в точку 1), одновременно *pas* левой ногой на 90° в позу III *arabesque*, *assemble*. *Sissonne tombee effacee* вперед на правую ногу, два *grands cabrioles* в позе I *arabesque*, *assemble* и четыре *entrechat-six*. Повторить все с другой ноги.

7. 16 тактов по $\frac{2}{4}$.

Семь *brises* вперед с правой ноги, *royale*; семь *brises* вперед с левой ноги, *royale*. То же повторить в обратном направлении. Комбинация исполняется в быстром темпе.

9. 4 такта по $\frac{2}{4}$.

Шестнадцать *petits changements de pieds*, на $\frac{1}{8}$ каждый

3. Учебно-методические средства обучения.

Органическое единство музыки и движений необходимо и естественно. Движения должны раскрывать содержание музыки, соответствовать характеру, форме, динамике, темпу и ритму музыкального произведения. В то же время движения побуждают к сознательному восприятию музыкального произведения. А музыка становится более понятной и легче усваивается, придавая движениям особую выразительность, четкость, ритмичность. Известно, что как в пении, так и в движении необходимо достичь полного соответствия с музыкой. Яркие примеры взаимосвязи музыки и движений демонстрируют такие виды спорта, как гимнастика, акробатика.

Для достижения высоких показателей в соревнованиях немаловажное значение имеет уровень двигательной подготовки спортсменов, которого можно достичь, используя все средства хореографии. Основное содержание составляют движения классического, народного и современного бального танца. В самостоятельную группу выделены пластические движения, свободные от канонов классического танца. Важное значение имеет ритмика, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой. Следующая группа средств – это пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений. И, наконец, специфические группы движений, такие, как акробатические, полуакробатические, элементы спортивно-гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала, на гимнастическом бревне:

- У опоры – лицом или боком к опоре.
- На середине движения выполняются на месте, в полповорота, с продвижением со сменой мест в шеренгах, по диагонали, по кругу.
- При выполнении хореографических упражнений на гимнастическом бревне применяются как положения продольно, так и поперек.

Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можно достичь, применяя подводящие упражнения и контролируя работу необходимых групп мышц. Подготовительные упражнения – основное средство хореографической подготовки на этапах начальной подготовки.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ТГ-1

В первой половине года обучения

1. Совершенствование осанки.
2. Совершенствование полученных знаний у опоры (боком).
3. Развитие координации средствами хореографии.
4. Развитие и совершенствование двигательных навыков на середине.

В второй половине года обучения

Методика обучения гранд плие по 4-й позиции, дубль фраппе в положении на носок, батман сотеню, пикке, балансуа, позы аттетюд, тербушон.

Совершенствование: релевелянт на 90°, гранд батман в сочетании с прыжком соте, сиссон ферме, сиссон фуэте.

Методика обучения энтрелесе у опоры и выполнение на середине.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ТГ-2

Задачи хореографической подготовки в учебно-тренировочной группе второго года обучения УТГ-2.

1. Совершенствование осанки.
2. Совершенствование координации движений у опоры и на середине.

3. Развитие устойчивости «апломба» в упражнениях на полупальцах у опоры и на середине в сочетании с элементами ИВС (стойки на руках, перевороты в сторону, вперед, назад, равновесия, прыжки).

4. Выполнение элементов экзерсиса у опоры и середине с элементами ИВС.

5. Методика обучения элементов у опоры: пуанте, пти батман, дубль батман тандю, дубль батман фондю, дубль батман фраппе в I половине года обучения в положении на носок, во II половине года обучения вперед книзу, батман сотеню, томбе, ронд де жамб ан леер.

Методика обучения:

Double battement tendu (дубль батман тандю) – при выполнении дубль батман тандю центр тяжести туловища распределяется на опорной ноге. Из положения ноги на носок в любом из направлений (вперед, в сторону, назад) стопа мягко опускается с касанием пяткой пола, сохраняя выворотное положение ноги и не допуская движения всем туловищем в сторону опускающей пятки, и скольжением стопы по полу возвращается в ИП.

Piece (пикке) – «колющее» – то есть быстрое, четкое касание носком пола, сохраняя выворотное положение стопы. Центр тяжести – на опорной ноге, мышцы туловища и ног максимально подтянуты.

Упражнение выполняется по 2, 4, 8 раз в одну сторону в зависимости от сочетания с другими элементами.

Pouente (пуанте) – однократное, мягкое касание носком пола, сохраняя «выворотное» положение ноги. Центр тяжести – на опорной ноге, мышцы туловища и ног максимально подтянуты.

Petit battement (пти батман) – маленькие, мелкие батманы. Выполняются «крестом» по 4, 8 раз в одном направлении или в сочетании с другими элементами по I, V позициям. Выполняется быстрым скольжением ноги, успевая дотягивать фаланги пальцев в положение на носок или в положение книзу, сохраняя «выворотное» положение ног.

Balance (балансе) – выполняется по первой позиции, скользящим движением всей стопой в положение вперед книзу – назад книзу или наоборот, сохраняя выворотное положение ног. Выполняя движение вперед с полунаклоном назад и поворотом головы в сторону движения. Выполняя движение назад с полунаклоном вперед, с поворотом головы в сторону движения.

Tombee (томбе) – выполняется на V-ой позиции «крестом» по одному, из стойки на носках скольжение носком согнутой ноги по опорной до уровня колена и разгибанием в одном из направлений (вперед, в сторону, назад) с распределением центра тяжести на разгибающую ногу в выпад.

Возвращение в ИП скользящим движением, приставляя к опорной. По мере усвоения элемента приступить к выполнению упражнения в прыжке и в сочетании с другими элементами.

Double battement fondu (дубль батман фондю) – выполняется из пятой позиции или из подготовительного положения в сторону на носок, или в сторону книзу с двойным полуприседом на опорной ноге, рабочая нога в положении sur le cou de pied впереди или сзади, сохраняя «выворотное» положение ног. Выполняется «крестом» по одному, два, четыре в зависимости от сочетания с другими элементами. Выполнять мягко и плавно, одновременно сгибая и разгибая обе ноги.

Double battement frappe (дубль батман фраппе) – выполняется из подготовительного положения в сторону на носок или в сторону книзу. Осуществляя фиксированный удар стопой согнутой ноги сначала впереди в положении sur le cou de pied, затем сзади или наоборот, а затем разгибание в одном из направлений (вперед, в сторону, назад). Сначала обучение элемента производится в положение на носок, в дальнейшем в положение книзу, сохраняя «выворотное» положение ног. Центр тяжести туловища на опорной ноге.

Rond de jamb en l'air (ронд де жамб ан леер) – круговое движение голенью в воздухе. Обучается после усвоения элемента *relevelent*, *passee* и *developpe*. Выполняется из пятой позиции.

Подводящие упражнения:

1. ИП – V-я позиция ног, стоя лицом или боком к опоре удержание ноги в сторону (не менее восьми счетов).

2. ИП – V-я позиция ног, стоя лицом или боком к опоре:

1–4 – *relevelent* в сторону

1–4 – удержание

1–2 – согнуть правую в сторону (носок у колена)

3–4 – правая в сторону

1–4 – правую в ИП

Сначала выполняется в медленном темпе, затем в более быстром. По мере усвоения выполняется «припорасьон» из I или V позиции (правую открыть в сторону или выполнить взмах в сторону). При выполнении движения *en dehors* (наружу), рабочая нога сгибается до положения носок у колена, голень описывает эллипсообразное движение, сохраняя «выворотное» положение стопы, начиная движение вперед, затем разгибая в сторону. Выполняется не менее 4 раз.

При выполнении движения *en dedans* (внутри) рабочая нога сгибается до положения носок у колена, затем голень описывает эллипсообразное движение сначала назад, затем разгибается в сторону.

Выполняя упражнение, следить за неподвижным положением тазобедренного сустава. Центр тяжести туловища на опорной ноге, сохраняя «выворотное» положение в тазобедренном суставе, включая в работу только голень, оставляя неподвижным коленный сустав.

После освоения элемента в медленном темпе выполняется в быстром темпе по два, четыре раза в обе стороны и в сочетании с другими элементами экзерсиса и элементами ИВС. Например:

ИП – V позиция ног, стоя левым боком к опоре правая рука в подготовительном положении

1 – «припорасьон» (правую вперед, правую руку в первую позицию)

2 – правую в сторону, правую руку во вторую позицию

1–4 – ронд де жамб ан леер (*en dehors* – наружу)

5–8 – ронд де жамб ан леер (*en dedans* – внутрь)

1–2 – переворот вправо (колесо)

3–4 – переворот влево (колесо)

5 – согнуть правую в сторону (носок у колена)

6 – полуприсед на левой, правую вперед

7–8 – поворот *en dehors* (наружу)

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ТГ-3

Задачи третьего года обучения:

1. Совершенствование пройденного в группе УТГ-2.

2. Совершенствование устойчивости, «апломб».

3. Совершенствование элементов экзерсиса: дубль батман тандю, дубль батман фондю, дубль батман фραπε, ронд де жамб ан леер.

4. Методика обучения подготовительных упражнений для выполнения пируэта. Из II, IV, V-й позиций в первой половине года обучения, выполнение у опоры во второй половине года обучения на середине.

5. Упражнения на середине: адажио – совершенствование элементов, гранд плие, томбе, пор де бра с растяжкой, позы аттетюд, тербушон. Изучение тан лие на 45° с

подготовкой к пируэту в первой половине года обучения, с пируэтом во второй половине года обучения.

6. Совершенствование и методика обучения аллегро:

· Малая группа прыжков: глиссад, жете, ассамбле; выполнение прыжков с поворотом на 90° и на 180° соте, шажман де пье, эша-пе (во II половине года обучения).

· Средняя группа прыжков: методика обучения сиссон увер, фаи, сиссон томбе, субрисо.

· Большая группа прыжков: гранд жете, гранд па де ша, энтрелесе жете ранверсе.

Методика обучения поворотам (pirouettes):

Для выполнения качественного пируэта необходимо соблюдение следующих требований:

· Контроль за мышцами туловища (сохранять правильное положение осанки и головы).

· При выполнении поворота необходимо «держать точку», т. е. уметь удержать взгляд на ориентире по направлению движения, поворачивая сначала голову, затем туловище.

При выполнении пируэта возможны следующие ошибки:

1. При наклоне головы вперед занимающийся будет ощущать потерю равновесия и падение вперед;

2. При наклоне головы назад занимающийся будет ощущать потерю равновесия и падение назад.

Чтобы исключить данные ошибки, необходимо научиться «держать точку».

Перед выполнением упражнений необходимо закрепить мышцы туловища, голову держать прямо, выбрав взглядом ориентир для поворота на уровне глаз. Выполняя поворот на каждые 90°, взгляд оставить на ориентире. При завершении поворота сначала повернуть голову в сторону ориентира и только потом туловище.

После освоения этого упражнения выполнять поворот на 180°, соблюдая все требования к «удержанию точки».

Подводящие упражнения:

1. Стойка на носках у станка или гимнастической стенки (с опорой или без нее).

2. Стоя лицом к опоре: стойка на левой, правая согнута в сторону (носок у колена).

Научиться сохранять устойчивое положение тела без опоры руками.

3. Стоя правым боком к опоре в стойке на правой, левая согнута в сторону (носок у колена), сохранять устойчивое положение тела без опоры рукой.

4. Стоя левым боком к опоре в пятой позиции ног в полуприседе, правая рука в подготовительной позиции. Толчком двумя с взмахом правой руки в первую позицию, стойка на левой, правая согнута в сторону (носок у колена) стоять восемь счетов, удерживая равновесие, для чего балансировать, осуществляя контроль за мышцами туловища.

По мере усвоения предыдущих упражнений выполнять у станка без опоры (при необходимости осуществляя опору рукой), затем без опоры на середине. После чего выполнять упражнение № 4 в повороте, отталкиваясь рукой от опоры и соединяя руки в первой позиции. Чередую подготовку к пируэту с выполнением пируэта, затем на середине. Обучение производится как с правой, так и с левой ноги en dehors (наружу) и en dedans (внутрь).

Повороты

Можно выделить три основные группы поворотов: в смешанных упорах, седах, стойке на колене и т. п.; на двух ногах; на одной ноге. Ниже описываются наиболее часто применяемые повороты.

Повороты на одной ноге

Повороты на одной ноге могут быть одноименными, когда направление вращения совпадает с опорной ногой (на левой – налево, на правой – направо), и разноименными. В хореографии повороты на полу принято делить на малые и большие. В малых поворотах

свободная нога согнута у щиколотки или у колена, в больших – отведена на 90°. В зависимости от положения, из которого выполняются малые и большие повороты, их можно подразделить на следующие группы: 1) повороты из II позиции; 2) из IV-й позиции; 3) из V-й позиции; 4) из равновесия на одной или двух ногах; 5) после поворота (поточные повороты – шэне).

Малые повороты (УТГ-3, I половина года обучения). Все малые повороты (одноименные и разноименные) независимо от того, из какого и.п. они выполняются, чаще всего начинаются с полуприседа, что облегчает возможность перехода на опорную ногу. При повороте с двух ног вращательное движение выполняется одновременно толчком двумя. Опорная нога упруго переходит на полупальцы (высокие). В конце поворота опорная нога переходит в полуприсед эластично, не расслабляясь и не раньше, чем пятка ее коснется пола, другая из согнутого положения одновременно опускается во II, IV позицию с пальцев на всю ступню. Переход при этом осуществляется мягко, исключая подпрыгивания и переступания. Руки из и.п. одна в I позиции, другая из II закрываются в I позицию. Мышцы туловища подтянуты, плечи опущены. Поворот головы такой же, что и при выполнении поворотов на двух ногах (см. «Повороты переступанием» группа НП-2). В целом, действие ног, рук, туловища и головы должно быть четким и согласованным.

Большие повороты (УТГ-3, II половина года обучения) выполняются на основе вертикальных, передних, боковых и задних равновесий на 180, 360° и более. Они так же, как и малые повороты, могут быть одноименными и разноименными и выполняться с различных подходов. Возможны непрерывное выполнение поворота в какой-либо позе или переход в малый поворот (сочетание большого и малого поворотов в одном вращательном движении за счет сгибания свободной ноги).

Все подходы к большим поворотам следует выполнять четко и уверенно, без предварительного поворота плеч в сторону, противоположную

предстоящему вращению. Толчок производится точно с перенесением центра тяжести тела на опорную ногу, с соразмеримым движением свободной ноги. Заканчивать большой поворот следует устойчивым и упругим опусканием пятки опорной ноги на пол.

Повороты кругом махом ноги вперед, назад представляют собой переход из вертикального равновесия (сзади) в вертикальное равновесие нога сзади (вперед). Отличительной особенностью поворота является маховое движение ногой. Поворот выполняется на высоких полупальцах точным выполнением маха вперед или назад, и осуществляется четкий поворот туловища при фиксированном положении ноги, которая не отводится в сторону, а лишь разворачивается в тазобедренном суставе. Туловище сохраняет вертикальное положение, плечи опущены, голова прямо.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ТГ-4

Задачи хореографической подготовки в учебно-тренировочной группе четвертого года обучения УТГ-4:

1. Совершенствование пройденного в группе УТГ-3.
2. Методика обучения пируэта на 540°, 720° у опоры и на середине.
3. Методика обучения элементам экзерсиса на полупальцах (п/п).
4. Совершенствование пластики и координации движений в сочетании с элементами ИВС.
5. Методика обучения тан лие на 90° в первой половине года обучения, с пируэтом на 540°, 720° во второй половине года обучения.
6. Методика обучения выполнения элементов экзерсиса на середине в повороте на 90°, 180°, 360° – турлянь. Элементы: батман тандю, батман жете, ронд де жамб пар тер, батман фондю, батман фраппе, гранд батман, позы тербушон, аттетюд, равновесие с захватом и без захвата. Турлянь – выполнение элементов экзерсиса в повороте на носке опорной ноги с фиксацией пятки после поворота.

7. Методика обучения хореографическим прыжкам в повороте на 360° (ан турнан): соте, шажман де пье, эшапе, сиссон увер, сиссон томбе.

8. Составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ СС

Задачи хореографической подготовки:

1. Совершенствование экзерсиса на полупальцах у опоры, на середине и с элементами ИВС.

2. Совершенствование техники турлянь и поворотов (пируэтов) на 720°, 1080° (у опоры и на середине с элементами ИВС).

3. Тан лие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720°, 1080°.

4. Совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС.

5. Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений.

6. Составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

МЕТОДИКА ПОЭТАПНОГО ОБУЧЕНИЯ КЛАССИЧЕСКИМ ПРЫЖКАМ

Методика обучения заключается в рассказе, показе, изучении подводящих упражнений (выполнение у опоры), по необходимости с помощью товарища или преподавателя и по степени усвоения – самостоятельно.

Дозировка 8-16 раз в зависимости от темпа и задач урока.

Этапы обучения:

1. Подводящие упражнения;

2. Работа над техникой отталкивания, фазой полета и приземлением;

3. Работа над амплитудой и выразительностью;

4. Совершенствование техники выполнения.

МАЛАЯ ГРУППА ПРЫЖКОВ

Прыжки разучиваются лицом к опоре при выполнении прыжка в сторону, боком к опоре при выполнении прыжка вперед и назад. По мере усвоения выполняются на середине по трем направлениям – вперед, в сторону, назад; затем в повороте на 90°, 180°, 360° и в сочетании с различными элементами экзерсиса и элементами ИВС. При обучении выполняются в медленном темпе, затем темп ускоряется, и по мере усвоения прыжок выполняется на середине. Следить за осанкой, за фазой приземления и фиксацией стопы на полу. Руки во время прыжков из подготовительной позиции поднимаются в I-ю позицию, затем в III-ю и опускаются через II-ю позицию в подготовительную.

Методика обучения: прыжок шагом.

1) Стоя лицом к опоре, взмахи назад; стоя спиной к опоре, взмахи вперед.

2) Стоя на гимнастической рейке (5–6 снизу), амплитудные взмахи на зад до положения в шпагат.

3) Взмахи вперед и назад в продвижении от одной границы зала к другой, по диагонали, по кругу.

4) Прыжок через «ориентир».

5) Выполнение прыжка шагом с помощью товарища или вдоль гимнастической стенки или станка с опорой на рейку или станок.

6) Самостоятельное выполнение прыжка с 2–3 шагов разбега с шага 1) галопа (па шассе), с одного шага.

Разучивается прыжок при наличии шпагата, – сначала боком у опоры выполняются взмахи вперед и назад, по мере усвоения перешагивание через ориентир, затем перепрыгивание. На гимнастической стенке, стоя в упоре на согнутой правой на 4 или 6 рейке снизу, взмах левой назад, выпрямляя опорную в положение шпагат в воздухе, выполнение прыжка на середине с помощью партнера и самостоятельно с разбега, с шага галопа или с одного шага.

4.Список литературы

1. Аракчеев В.Н., Коркин В.П. Акробатика. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144с.
2. Аракчеев В.Н., Коркин В.П. Акробатика. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144с.
3. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. Ленинград. 1983. – 302 с.
4. Базарова Н.П. Классический танец. И. 1985. – 285 с.
5. Базарова Н.П. Классический танец. М.: искусство, 1975. – 230с.
6. Барышникова Т Азбука хореографии. Москва. 2000. – 164 с.
7. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
8. Вахрамеев Е.Н.Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, по спортивной акробатике и велоспорту: Юность России. Городская Федерация спортивной акробатики г. Санкт – Петербург, 1998. - 175 с.
9. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: ФИС 1991. – 260 с.
10. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения.-М.: Физкультура и спорт, 1988. - 230 с.
11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К: Олимпийская литература. 2002. – 390 с.
12. Головкина С.Н. Там, где рождается танец. М. 1987.
13. Григорович Ю. Традиция и новаторство. Музыка и хореография современного балета. Сб. статей - Л: Музыка, 1974. – 290 с.
14. Ерохина О. В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону. 2003. – 179 с.
15. Козлов В.В. .Акробатика. – М.: Владос, 2005. - 63с.
16. Коркин В. П Аракчеев В. И. Акробатика – каноны терминологии. - М.: Физкультура и Спорт, 1989. – 320 с.
17. Коркин В.П. Акробатика. - М.: ФиС, 1983. - 127 с.
18. Коркин. В.П. Спортивная акробатика. М Физкультура и Спорт, 1981. - 175 с.
19. Курьсь В.Н. [Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке I том.](#)- Ставрополь, 1994. - 200 с.
20. Курьсь В.Н. [Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке II том.](#) - Ставрополье, 1994. - 205 с.
21. Лесгафт П.Ф. Избранные труды./Сост. И.Н. Решетень – М.: Физкультура и спорт, 1987.
22. Мессерер А. Танец, мысль, время - М. 1990. – 250 с.
23. Мошкова Е. И. Ритмика и бальные танцы. Москва. 1997. – 290 с.
24. Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. В.Учите детей танцевать. Москва. 2004. – 90
25. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. [АКРОБАТИКА ДЛЯ ВСЕХ. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ.](#) – М.: Олимпийская литература , 2014. – 200 с.