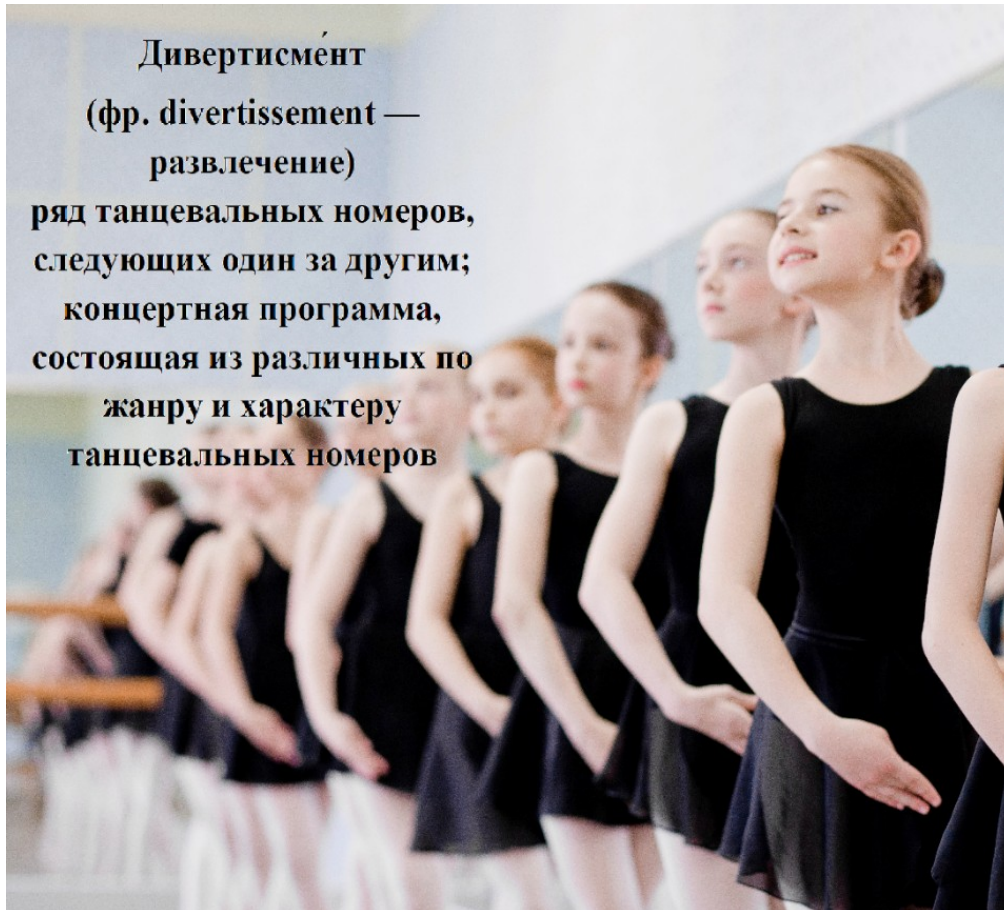




Задания по программам «Фуэте» и «Class dans» педагогов  
хореографического ансамбля «Дивертисмент»  
Елизаровой И.А. и Кобытиной Э.Г, 27, 29.04.2020



**Тема занятия:**

Повтор пройденного материала, представленного в видеозанятиях:

<https://na-sumscom.mskobr.ru/distantsionnoe-i-elektronnoe-obuchenie/videozanyatiya>

**Хореографический ансамбль «ДИВЕРТИСМЕНТ»-1, Хореографический ансамбль «ДИВЕРТИСМЕНТ»-2**

**Цель:**

- выработка правильной постановки корпуса, устойчивости, силы и выворотности ног.

Задачи:

- повторить пройденные основные движения экзерсиса классического танца, отработать навыки, приобретенные при выполнении элементов на занятиях
- при исполнении движений экзерсиса добиваться артистизма, выразительности, эмоциональности, в соответствии с музыкой
- воспитывать интерес и любовь к классическому танцу - основе хореографического искусства.



Экзерсис (фр. *exercice* — «упражнение») — комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, выворотности ног, устойчивости и правильной координации движений.

Классический экзерсис складывается из одних и тех же *pas* на основе строгой закономерности и имеет четкую последовательность. Каждое

упражнение подготавливает выполнение следующего по принципу от простого к сложному. Экзерсис имеет практическое значение на протяжении всех лет обучения искусству танца, поэтому все элементы изучаются очень тщательно. Каждое пройденное движение отрабатывается, превращаясь в своеобразный фундамент более сложных движений, изучаемых впоследствии.



Углубленный уровень:

**Rond de jambe en l'air** — исполняется только нижней частью ноги (от колена), что вырабатывает силу бедра. Развивает силу ног, натянность и подвижность в коленном суставе.

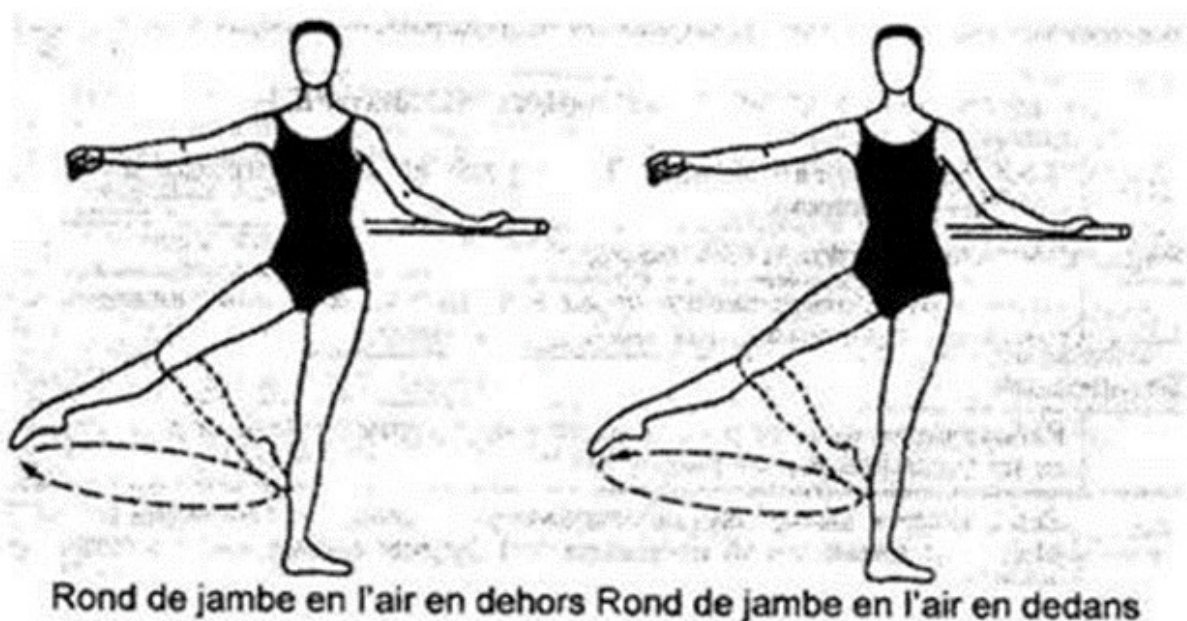
**Rond de jambe en l'air** переводится как круг ногой в воздухе.



Рабочая нога находится на высоте 45 градусов в сторону и нижняя её часть (от колена вниз к носку) движется в направлении *en dehors* или *en dedans*.

Носок рабочей ноги при приближении к опорной ноге указывает на середину икроножной мышцы. Верхняя часть рабочей ноги (от колена к тазу) закреплена в положении.

Движение выполняется на 45 и 90 градусов.



Обратить внимание:

- Движение выполняется исключительно в коленном суставе. Недопустимы вращающие движения в тазобедренном и голеностопном суставах.

- Корпус подтянут вверх и не раскачивается в процессе вращения нижней части рабочей ноги.

Повторить:

*Demi plie*, *grand plie* и *releve* - 1, 2, 4, 5 позиции ног,

держась одной рукой за станок

Battement tendu - 5 позиция ног

Battement tendu jete - 5 позиция ног

Rond de jambe par terre

Battement fondu



Обратить внимание:

- выполнять все упражнения необходимо выворотным положением ног (выворотность придает движению изящество и гармоничность и необходима для улучшения техники танца)
- все упражнения у станка выполняются в полную силу, не стоит делать большие паузы между движениями

- корпус во всех движениях находится в вертикальном, подтянутом положении, плечи опущены вниз.



Занятия классическим танцем требуют терпения и усердия. Добиться полной выворотности ног, правильно поставить корпус, развить гибкость суставов не просто, но поможет упорный труд и стабильность занятий, и в результате вы получите прекрасную осанку, грацию, пластику, сильные мышцы, хорошую координацию.



Выполненные домашние задания можно отправить:

3. +7 (916) 178-94-99 WhatsApp , +7 (905) 508-11-15 WhatsApp

4. Елизарова И.А. [elichek1954@mail.ru](mailto:elichek1954@mail.ru), Корытина Э.Г. [lilu000@mail.ru](mailto:lilu000@mail.ru)

Ссылка на видеоролики занятий и заданий:

[https://na-sumscom.mskobr.ru/distantsionnoe-i-elektronnoe-obuchenie/  
videozanyatiya](https://na-sumscom.mskobr.ru/distantsionnoe-i-elektronnoe-obuchenie/videozanyatiya)

Хореографический ансамбль «ДИВЕРТИСМЕНТ»-1,  
Хореографический ансамбль «ДИВЕРТИСМЕНТ»-2

Посмотреть запись любимого балетного спектакля можно пройдя по ссылкам,  
а если подпишитесь, то будете получать уведомления о начале трансляций:

<https://www.youtube.com/user/bolshoi>  
<https://www.youtube.com/user/MariinskyRu>  
<https://www.youtube.com/user/permopera>  
<https://kremlinpalace.org/ballet/repertoire>

Ссылки на используемый материал:

<https://need4dance.ru/?p=1596>

[https://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65635b2ac68b4c43b98421206d37\\_0.html](https://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65635b2ac68b4c43b98421206d37_0.html)

[https://www.liveinternet.ru/users/anna\\_bale/post143275180](https://www.liveinternet.ru/users/anna_bale/post143275180)

<https://nsportal.ru/kultura/iskusstvo-baleta/library/2017/02/27/o-polze-zanyatij-klassicheskim-tantsem>

[https://s1.l.zoom.me/big3/559/Closeup\\_classical\\_dance\\_466400.jpg](https://s1.l.zoom.me/big3/559/Closeup_classical_dance_466400.jpg)

[https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/471286/5f217652-b205-447c-bb9e-ad15e5de7d73/s1200?  
webp=false](https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/471286/5f217652-b205-447c-bb9e-ad15e5de7d73/s1200?webp=false)

<https://pbs.twimg.com/media/CdfoWO3WAAAq2QZ.jpg>

<http://laowaiguide.ru/wp-content/uploads/2019/07/s1200-1200x642.jpg>

<https://www.balletida.ru/dlya-detej/formy-pordebras>

<http://media.tumblr.com/tumblr>

<https://dita-dance.ru/wp-content/uploads/2016/08/promo>

[https://klasiskadeja.lv/wp-content/uploads/2012/06/m\\_Dejas-terminu-vardnica-022-copy.jpg](https://klasiskadeja.lv/wp-content/uploads/2012/06/m_Dejas-terminu-vardnica-022-copy.jpg)

<https://litresp.ru/chitat/ru/Б/bazarova-nadezhda-pavlovna/azbuka-klassicheskogo-tanca>

<https://infourok.ru/>

[https://dom-knig.com/read\\_228483-6](https://dom-knig.com/read_228483-6)