

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по идеологической и
воспитательной работе БГУКИ

 Ю.Д.Персидская

«06 » июня 2025 г.

Регистрационный номер ЭД 13 /по

**ТВОРЧЕСТВО
СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ**

*Учебная программа подготовительных курсов
для подготовки к сдаче вступительного испытания
по специальности 6-05-0215-03 Хореографическое искусство
профилизация: Современный танец*

СОСТАВИТЕЛИ:

Ясюк Е.Е., преподаватель кафедры хореографии учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств»;

Леппо А.С., преподаватель кафедры хореографии учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой хореографии учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол № 5 от 18.12.2024);

Советом факультета музыкального и хореографического искусства учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол № 5 от 30.12.2024).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа подготовительных курсов для подготовки к сдаче вступительных испытаний по дисциплине «Творчество» рассчитана на слушателей подготовительных курсов специальности 6-05-0215-03 «Хореографическое искусство» профилизация (современный танец).

Цель программы – подготовка слушателей к сдаче вступительных испытаний по дисциплине «Творчество» при поступлении на специальность «Хореографическое искусство».

Задачи:

- ознакомление с основными понятиями современного танца;
- освоение базовых элементов и техник современного танца;
- развитие практических навыков в импровизации.

Всего на подготовку к профильному вступительному испытанию по дисциплине «Современный танец» отводится 40 часов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название темы	Практические занятия
Тема 1 Тренаж в современном танце на середине зала как средство развития физических данных	6
Тема 2. Контемпорари данс (contemporary dance): лексический модуль и особенности исполнения	4
Тема 3. Освоение базовых элементов современного танца через перемещение из стороны в сторону «Кросс»	6
Тема 4. Базовые понятия современного танцы – флэт бэк, латерали, свинг (flat back, literal, swing).	2
Тема 5. Техника низкого полета (flying low) одно из основных направлений contemporary dance	4
Тема 6. Техника исполнения базовых вращений и прыжков в современном танце	4
Тема 7. Танцевальные комбинации на середине зала	4
Тема 8. Базовые принципы техники импровизации (improvisation)	6
Тема 9. Композиция и постановка танца	2
Всего:	40

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Тренаж в современном танце на середине зала как средство развития физических данных

Упражнения на развитие подвижности и гибкости всех частей тела.

Упражнения на развитие выворотности суставов.

Упражнения на растяжку всех групп мышц.

Статичные упражнения на развитие силы ног, рук, спины, и пресса.

Упражнение на развитие танцевального шага.

Тема 2. Контемпорари данс (contemporary dance): лексический модуль и особенности исполнения

Стандартное анатомическое положение корпуса, рук, ног и их работа в конкретных позициях. Поиск нейтрального положения корпуса, наклон таза вперед, назад с целью ощущения вытягивания позвоночника по всей длине, создания баланса между мышцами живота и спины.

Анатомия дыхания, как важная составная часть любого танцевального движения.

Изолируемые центры: голова и шея, плечевой пояс, бедра (pelvis), руки, ноги. Работа с позвоночником через движение ролл-даун (roll-down) и ролл-ап (rall-up) с проработкой скручивания и раскручивания четырех отделов позвоночника.

Основные положения корпуса, необходимые для конкретных плоскостей – фронтальной, горизонтальной, сагиттальной.

Особенность пространства и его использование в танце contemporary за счет передвижения исполнителя по горизонтали и вертикали. Понятие «уровни».

Движение центров. Импульс как центр, который вовлекает в движение другой центр. Способы развития и комбинирования, а также вариативность центрального «двигателя». Варианты координации центров. Способы координации движений нескольких центров тела. Принципы координации: одномоментный импульс, импульс и управление, оппозиция и параллелизм.

Особенности и техника прыжков танца и падений contemporary dance. Сочетание подений с иными техниками позволяющим компенсировать давление во время падений.

Тема 3. Освоение базовых элементов современного танца через перемещение из стороны в сторону «Кросс»

Вариативность демонстрации положений центра оси массы по горизонтали, вертикали, диагонали относительно высоты от пола.

Использования средств деления пространства, увеличения вариативности движений за счет уровней: нижний (опора таз на полу), средний (опора колени на полу), верхний (опора стопы, кисти рук на полу).

Техника перемещения на счет точек опор тела в различных уровнях, плоскостях, работа с инерцией, с импульсами.

Управляемые падения, работа с весом.

Тема 4. Базовые понятия современного танцы – флэт бэк, латерали, свинг (flat back, literal, swing)

Флэт бэк в различных сочетаниях со сменой рук и ног.

Латерали в диагонали, в прямом угле, с поворотом.

Осознание базового ритма свинговых движений.

Исполнение в релиз (release), вертикали.

Свинги ногами, руками, корпусом в партере и положении стоя.

Тренажные комбинации с освоенными элементами.

Тема 5. Техника низкого полета (flying low) одно из основных направлений contemporary dance

Упражнения на приобретение навыков техники низкого полета.

Техника работы с полом. Работа по активизации центра. Координация и вариативность центров.

Скелетная структура для осознания и ощущения собственного тела, простейшие законы физики: сжатие и расширение, земное притяжение, ускорение, центробежная сила.

Спирали в соостояние покоя и в движении, для мягкого опускания в пол и выростания из него.

Основные проезды, прыжки, перемещения техники низкого полета.

Телодвижения как представление различных фаз и вариаций двух основных моментов-падения и подъема (fall and recovery).

Колебание между состоянием равновесия (при вертикальном положении и его полным нарушением, когда тело целиком подчинено земному притяжению (при горизонтальном положении). Широкие движения за счет опускания и поднимание тела на и с пола.

Тема 6. Техника исполнения базовых вращений и прыжков в современном танце

Упражнения на развитие баллона.

Упражнения, развивающие силу прыжков: прыжки с двух ног на две ноги, прыжки с двух ног на одну ногу, прыжки с одной ноги на одну ногу.

Овладение техникой исполнения прыжков в повороте: прыжки в повороте на 45, 90, 180 градусов.

Базовые подготовительные прыжки в продвижении и на месте.

Освоение вращений на месте: пируэты по параллельным и выворотным позициям ног. Вращение по диагонали, по кругу с вариативностью положения рук.

Тренажные комбинации прыжков с добавлением простых шагов, бега, перекатов, вращений, в зависимости от возможности абитуриентов.

Тема 7. Танцевальные комбинации на середине зала

Построение учебной комбинации:

на основе базовых движений современного танца через перемещение из стороны в сторону «Кросс»;

на основе статичных элементов флэт бэк, латерали, свинг (flat back, literal, swing); по принципу техники низкого полета (flying low);

с использованием базовых вращений и прыжков.

Тема 8. Базовые принципы техники импровизации (improvisation)

Общая теория импровизации. Ожидание или поиск начального импульса. Спонтанность, нахождение импульса, удержание и развитие, завершение или прерывание, новая спонтанность. Импульс-реакция. Вектор воздействия. Поток, внешний и внутренний.

Предлагаемые инструменты импровизации: по частям тела (голова, плечи, локти, кисти, грудная клетка, таз, бедро, колено, стопа), по уровням (низкий, средний, высокий), по скорости (медленный, средний, быстрый темпы).

Демонстрация вышеперечисленных инструментов импровизации в различных вариациях.

Спонтанная импровизация на предлагаемый педагогом музыкальный материал.

Тема 9. Композиция и постановка танца

Выразительные средства, функциональные и отличительные особенности хореографического произведения в области современной хореографии. Музыкальная, хореографическая и драматургическая составляющие танца, основные принципы их взаимодействия. Понятия темпа ритм, интонация, фактура, жанр, стиль.

Структура композиции: экспозиция, завязка, развитие, кульминация, развязка, финал. Композиция танцевального этюда, танцевальной фразы.

Рисунок сольного танца: траектории передвижения, уровни, ракурсы. Развитие скульптурности статических положений. Оправдание случайно принятой позы. Приемы развития – усложнение танцевальной лексики, увеличение скорости исполнения элементов, эмоциональное наполнение.

Основы драматургии танца. Связь музыки с действием, атмосферой танца. Музыкально-шумовое сопровождение танца. Импровизационное решение музыкального отрывка с использованием элементов современного танца, изученных на занятиях.