

Установа адукацыі  
«Беларускі дзяржаўны ўніверсітэт культуры і мастацтваў»

ЗАЦВЯРДЖАЮ

Прарэктар па вучэбнай рабоце БДУКМ

 С.Л.Шпарло

«06» 07 2023 г.

Рэгістрацыйны № УД- 6-01 /вуч.

**СПАРТЫЎНА-БАЛЬНЫ ТАНЕЦ**

Вучэбная праграма ўстановы вышэйшай адукацыі  
па вучэбных дысцыплінах модуля для спецыяльнасці

6-05-0215-03 Харэаграфічнае мастацтва

Прафілізацыя: Бальны танец

Вучэбная праграма складзена на аснове вучэбнага плана установы вышэйшай адукацыі па спецыяльнасці 6-05-0215-03 Харэаграфічнае мастацтва, прафілізацыі: Бальны танец. Рэгістрацыйны № 6-05-02-10/23уч. ад 15.02.2023.

### **СКЛАДАЛЬНІК:**

*В.М. Столяр*, старшы выкладчык кафедры харэаграфіі установы адукацыі “Беларускі дзяржаўны ўніверсітэт культуры і мастацтваў”

### **РЭЦЭНЗЕНТЫ:**

*М.В. Філатава*, загадчык кафедры сцэнічнай мовы і пластычных дысцыплін установы адукацыі Беларускай дзяржаўнай акадэмія мастацтваў, прафесар;

*А.В. Пагоцкая*, дацэнт установы адукацыі «Беларускі дзяржаўны ўніверсітэт культуры і мастацтваў», кандыдат мастацтвазнаўства.

### **РЭКАМЕНДАВАНА ДА ЗАЦВЯРДЖЭННЯ:**

кафедрай харэаграфіі ўстановы адукацыі «Беларускі дзяржаўны ўніверсітэт культуры і мастацтваў» (пракакол № 9 ад 26.05.2023 г.);

прэзідыумам навукова-метадычнага савета установы адукацыі «Беларускі дзяржаўны ўніверсітэт культуры і мастацтваў» (пракакол №7 ад 05.07.2023 г.)

## ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

Вучэбны модуль «Спартыўна-бальны танец» складаецца з трох дысцыплін: «Еўрапейская і лацінаамерыканская праграма», «Секвэй» і «Методыка выканання рухаў па бальнаму танцу» і з'яўляецца важнай часткай усебаковай прафесійнай падрыхтоўкі студэнтаў-харэографістаў у галіне бальнага танца. Спартыўна-бальны танец вылучаецца ў асобную катэгорыю спосабам выканання танца, які дакладна рэгламентаваны Сусветным Саветам па танцу (WDC) і Сусветнай федэрацыяй танцавальнага спорту (WDSF). Праграма навучання разлічана на 4 гады навучання (8 семестраў) і ўключае як тэарэтычныя, так і практычныя заняткі.

Галоўнай мэтай практычнага навучання з'яўляецца фарміраванне ў студэнтаў практычных уменняў і навыкаў у выканальніцкай і педагогічнай сферах бальнага танца.

Асноўнымі задачамі з'яўляюцца:

- авалодванне метадыкай выканання фігур і рухаў;
- вывучэнне асноў пастаноўкі кампазіцыі;
- развіцце схільнасцей да творчасці ў танцы, імправізацыі з улікам усіх патрабаванняў, якія прад'яўляюцца Сусветнымі федэрацыямі.

Тэарэтычныя заняткі знаёмяць студэнтаў з гісторыяй узнікнення і развіцця бальнага танца, са спецыяльнай тэрміналогіяй і прынцыпамі стварэння танцавальных кампазіцый, з метадыкай правядзення заняткаў і спецыфікай работы ў клубах з рознымі ўзроставымі групамі.

На практычных занятках выпрацоўваюцца тэхнічныя навыкі правільнага руху як у сольным, так і ў парным танцаванні, выканання базавых фігур і варыяцый кожнага танца, авалодваецца метадыка правядзення заняткаў па спартыўнаму бальнаму танцу. Практычныя заняткі з'яўляюцца асновай вучэбнай дысцыпліны.

Значную ролю ў працэсе навучання адыгрывае самастойная праца студэнтаў, накіраваная на ўдасканаленне прафесійных выканальніцкіх навыкаў. Студэнты вывучаюць дадатковую літаратуру, відэаматэрыялы, наведваюць майстар-класы і спаборніцтвы па бальным танцы.

Модуль вучэбных дысцыплін «Спартыўна-бальны танец» цесна узаемазвязаны з наступнымі дысцыплінамі: «Гісторыка-бытавы і сучасны бальны танец», «Мастацтва балетмайстра», «Класічны танец», «Акцёрскае майстэрства і асновы рэжысуры», «Творча-метадычныя асновы арганізацыі конкурсаў і спаборніцтваў».

Выкладчык вучэбных дысцыплін модуля мае магчымасць карэктыроўкі і дапаўнення у дадзенай праграме напрамкаў сучаснай харэаграфіі у залежнасці ад асабістых здольнасцяў і магчымасцяў студэнтаў.

Метадычнымі асновамі і эфектыўнымі тэхналогіямі навучання з'яўляюцца:

- дзейнасны падыход як аснова навучання;

– метада аналізу (уменні аналізаваць і рабіць высновы пры экспертнай ацэнцы танцавальных пар на конкурсах, уменні састаўляць бізнэс-план арганізацыі конкурсаў і танцавальных студый );

– камунікатыўныя тэхналогіі;

– гульнёвыя тэхналогіі, у рамках якіх студэнты спрабуюць сябе ў якасці суддзяў, трэнераў, арганізатараў спаборніцтваў і заснавальнікаў танцавальных школ).

Вывучэнне вучэбнай дысцыпліны **«Еўрапейская і лацінаамерыканская праграма»** накіравана на фарміраванне спецыялізаванай кампетэнцыі: СК – 9. Дэманстраваць уласны індывідуальны стыль выканання еўрапейскіх і лацінаамерыканскіх танцаў. У выніку яе вывучэння студэнт павінен

*ведаць:*

– гісторыю ўзнікнення і развіцця бальнага танца ў свеце і ў Беларусі;

– спецыяльную тэрміналогію і класіфікацыйныя фігуры бальнага танца;

*умець:*

– выконваць танцавальныя звязкі рознага узроўню складанасці;

– танцаваць партыю партнера і партнеркі ў розных звязках рознага ўзроўню складанасці;

*валодаць:*

– навыкамі тэхнічнага выканання танцавальных кампазіцый рознага узроўню танцаў еўрапейскай і лацінаамерыканскай праграм.

Вывучэнне вучэбнай дысцыпліны **«Секвэі»** накіравана на фарміраванне спецыялізаванай кампетэнцыі: СК – 10. Даваць адзнаку выканальніцкаму узроўню танцавальных калектываў і танцавальных дуэтаў.

У выніку яе вывучэння студэнт павінен

*ведаць:*

– методыку стварэння харэаграфічнай кампазіцыі па секвэю (еўрапейская і лацінаамерыканская праграма);

– правілы выкарыстання тэхнічных асаблівасцей танцаў, акрабатычных трукаў і музычнага суправаджэння;

*умець:*

– кампіліраваць музычны матэрыял;

– кампанаваць розныя танцы адной праграмы ў адпаведнасці з патрабаваннямі федэрацый;

*валодаць:*

– навыкамі падбору музычнага матэрыяла ў саадносінах з выбранай праграмы (еўрапейскай ці лацінаамерыканскай), кампіліравання розных танцаў у адной харэаграфічнай пастаноўке.

Вывучэнне вучэбнай дысцыпліны **«Методыка выканання рухаў па бальнаму танцу»** накіравана на фарміраванне спецыялізаванай кампетэнцыі: СК – 11. Прымяняць у прафесійнай дзейнасці методыку выканання рухаў і фігур, выконваць харэаграфічную лексіку танцаў розных праграм. У выніку яе вывучэння студэнт павінен

*ведаць:*

– методыку выканання рухаў у фігурах пяці танцаў еўрапейскай праграмы і пяці танцах лацінаамерыканскай праграмы;

*умець:*

– выкарыстоўваць разнастайныя дадаковыя тлумачэнні да фігур;

– лагічна звязваць фігуры і рухі у танцавальных звязках;

*валодаць:*

– навыкамі састаўлення танцавальных кампазіцый для конкурснага выканання спартыўна-бальнага танца; правядзення заняткаў для розных узроставых катэгорый з розным узроўнем танцавальнай падрыхтоўкі.

У адпаведнасці з вучэбным планам агульная колькасць гадзін, якая адводзіцца на вывучэнне вучэбных дысцыплін модуля разлічана на 914 гадзіны, у тым ліку 472 – аўдыторныя (30 – лекцый, 396 – практычныя заняткі, 46 – індывідуальныя заняткі).

Прыкладныя размеркаванні аўдыторных гадзін па вучэбных дысцыплінах па відах заняткаў складае:

“Еўрапейская і лацінаамерыканская праграма” – 14 гадзін лекцыйных заняткаў, 290 гадзіны практычных заняткаў, 34 гадзін індывідуальных заняткаў.

“Секвэй” – 12 гадзін лекцыйных заняткаў, 74 гадзін практычных заняткаў, 6 гадзін індывідуальных заняткаў.

“Методыка выканання рухаў па бальнаму танцу” - 4 гадзін лекцыйных заняткаў, 32 гадзін практычных заняткаў, 6 гадзін індывідуальных заняткаў.

Рэкамендаваныя формы кантролю ведаў – залікі, экзамены. Вывучэнне завяршаецца дзяржаўным іспытам.

## ЗМЕСТ ВУЧЭБНЫХ ДЫСЦЫПЛІН МОДУЛЯ

### ВУЧЭБНАЯ ДЫСЦЫПЛІНА «ЕЎРАПЕЙСКАЯ І ЛАЦІНААМЕРЫКАНСКАЯ ПРАГРАМА»

#### Раздзел 1. Гісторыя ўзнікнення спартыўна-бальнага танца. Сучасны спартыўна-бальны танец.

##### Тэма 1. Гісторыя развіцця бальнай харэаграфіі.

Гісторыя ўзнікнення спартыўных бальных танцаў, іх трансфармацыя ад народных і салонных да сучасных бальных і спартыўных танцаў. Класічны і спартыўны бальны танец.

Асноўныя прынцыпы і асаблівасці сучасных бальных танцаў, падзел на еўрапейскую і лацінаамерыканскую праграмы.

Агульнасць і адрозненне танцаў еўрапейскай праграмы (павольны вальс, танга, венскі вальс, павольны факстрот, хуткі факстрот) і лацінаамерыканскай праграмы (самба, ча-ча-ча, румба, пасадобаль, джайв).

#### Раздзел 2. Асноўныя паняцці і прынцыпы выканання еўрапейскай праграмы спартыўна-бальнага танца.

##### Тэма 2. Еўрапейскія танцы.

Асноўныя паняцці еўрапейскіх танцаў: стойка, палаженне ў пары, лініі корпуса, галавы, ног і рук, пазіцыя ў квадраце і праменадзе.

Элементы тэхнікі руху: пазіцыі ступняў, раўненне, вонкавыя і унутраныя павароты, спускі і пад'ёмы, работа ступні, нахілы, рух насупраць корпуса, вядучы бок.

##### Тэма 3. Еўрапейскія танцы. Вывучэнне фігур бронзавага узроўню.

###### *Павольны вальс*

Закрытая змена. Правы паварот. Левы паварот. Віск (Whisk). Прагрэсіўнае шасэ (Chasse) направа. Віск назад. Змена звонку. Адкрыты (Open) правы паварот. Базавае пляценне (Basic Weave). Шасэ з праменаднай пазіцыі. Локі назад (Backward Locks)

###### *Танга*

Тэп у праменадную пазіцыю. Прагрэсіўны крок у бок. Прагрэсіўнае звяно (link). Закрыты праменад (promenade). Адкрыты праменад. Базавы левы паварот. Адкрыты левы паварот. Правы рок (rock) паварот. Картэ назад. Рок на леваю нагу. Рок на правую нагу. Правы праменадны паварот. Правы твіст (twist) паварот. Браш тэп (Brush Tap).

###### *Венскі вальс*

Правы паварот. Левы паварот. Змены з правай і левай нагі наперад і назад. Шасэ-змена.

###### *Павольны факстрот*

Крок пяро (Feather Step). Пяро-фініш (Feather finish). Пяро-заканчэнне (Feather Ending). Трайны крок. Левы паварот. Правы паварот. Базавае пляценне (Weave). Правае пляценне. Змена напрамку. Абцасавы пул (HeelPullFinish). Віск. Віск назад. Адкрыты правы паварот.

#### *Хуткі факстрот*

Базавы рух. Чвэртавыя павароты (quarterturn) направа і налева. Правы піват (pivot). Правы паварот. Лок стэп (lock step) наперад і назад. Прагрэсіўнае шасэ направа. Прагрэсіўнае шасэ налева. Змена звонку. Адкрыты правы паварот. Левы паварот. Бягучае аканчанне. Крос-шасэ (Cross Chasse).

### **Раздзел 3. Асноўныя паняцці і прынцыпы выканання лацінаамерыканскай праграмы спартыўна-бальнага танца**

#### **Тэма 4. Лацінаамерыканская праграма.**

Асноўныя паняцці тэхнікі лацінаамерыканскіх танцаў: стойкі ў румбе і ча-ча-ча, самбе і джайве, пасадoble. Пазіцыі ў пары: закрытая, адкрытая, веерная (fan), фалавэй (fallaway), адкрытая фалавэй, праменадная, контрапраменадная, іспанская лінія, ценевае, супрацьлеглая праменадная і контрапраменадная, адкрытая супрацьлеглая праменадная і контрапраменадная пазіцыі.

Тэхніка крокаў наперад і назад, бакавыя крокі, крокі з націскам, чэкавыя (check) крокі, затрыманыя крокі, рухі з паваротамі, лацінскія крыжы, пазіцыі рук, тыпы вядзення і тыпы кантакта рукамі.

Сутнасць руху баунс (bouncereaction). Просты і сінкапіраваны рытм, рытм гуапача (guaracha).

Асаблівасці выканання танца пасадобаль: стойка, крокі, характар, узаемадзеянне.

#### **Тэма 5. Лацінаамерыканскія танцы. Вывучэнне фігур бронзавага узроўню.**

##### *Самба*

Аснаўны ход з правай і левай ступні. Прагрэсіўны аснаўны ход. Аснаўны ход убок направа і налева. Аснаўны ход звонку (Outside Basic). Самба віск (whisk) налева і направа. Праменадны самба ход. Самба ход збоку. Самба ход на месцы. Левы паварот. Батафога (Botafoga) з рухам наперад. Праменадная і контрпраменадная батафога. Крыс крос вольта (Criss Cross). Самба шасэ убок (Side Samba Chasse). Крыс крос батафога (Criss Cross Botafoga). Паварот пад рукой направа і налева. Рытмічны баунс (Rhythm Bounce).

##### *Ча-ча-ча*

Ча-ча-чашасэ (Time Step Chasse, Ronde Chasse, Slip Close Chasse, Hip Twist Chasse, Running Chasse, Whisk Chasse, Compact Chasse, RLR Chasse, LRL Chasse, Lock Chasse). Тайм-стэп (Time-step). Блізкі аснаўны ход. Адкрыты аснаўны ход. Веер (Fan). Ключка (Hockey stick). Чэкі (Check) з адкрытай праменаднай і контрапраменаднай пазіцыяй. Спот павароты направа і налева.

Павароты пад рукой направа і налева. Плячоў плячо (shoulder to shoulder). Рука да рукі (hand to hand). Аіда (Aida). Тры ча-ча-ча направа і налева (Three Cha Cha chas to Left and Right). Адкрыты хіп твіст (Open Hip Twist). Закрыты хіп твіст (Close Hip Twist).

### *Румба*

Аснаўны ход. Веер (Fan). Ключка (Hockey stick). Спот паварот налева і направа. Павароты пад рукой направа і налева. Чэкі з адкрытай праменаднай і контра праменаднай пазіцый. Рука да рукі (Hand to hand). Закрытых іптвіст (Close Hip Twist). Адкрытых іптвіст (Open Hip Twist). Крокі ў бокі кукарача (Side Walks and Cucarachas). Раскрыцце звонку (Opening Out).

### *Пасадобаль*

Апель (Appel). Аснаўны ход (Basic Movement). Сюрпляс (Sur Place). Шасэ направа і налева. Дрэг (Drag). Васьмёрка (Huit). Атака (Attack). Разыходжанне (Separation). Шаснаццаць (Sixteen). Правы твіст паварот (Natural Twist Turn). Праменад (Promenade). Праменад у контрапраменад. Закрыты праменад (Closed Promenade). Праменаднае звяно (Promenade Link).

### *Джайв*

Джайв шасэ (Compact Chasse, Single Beat Chasse, Tap Step, Step Tap, Flick Step, Step Flick, Ronde Chasse, Volta Cross Chasse – version A and B, Lock Chasse Forward and Backward, Jumping Chasse, Running Chasse). Рок (Rock – Hesitation Ball Change, Rond Ball Change, Kick Ball Change, Flick Ball Change). Аснаўны ход на месцы. Аснаўны ход у пазіцыі фалавэй. Змена месца справа налева. Змена месцаў злева направа. Звяно. Змена рук за спінай. Хлыст (Whip). Праменадныя крокі павольныя і хуткія. Амерыканскі спін.

## **Раздзел 4. Стандартныя фігуры і кампазіцыі еўрапейскіх і лацінаамерыканскіх танцаў сярэбранага ўзроўню.**

### **Тэма 6. Еўрапейская праграма. Фігуры сярэбранага ўзроўню.**

#### *Павольны вальс*

Правы спін (spin) паварот. Змена хэзітэйшан (Hesitation Change). Двайны левы спін (Double Reverse Spin). Пляценне з праменаднай пазіцыі (Weave). Імпетус (impetus). Целемарк (Telemark). Дрэгхэзітэйшан (Drag Hesitation). Спін звонку (Outside Spin). Правы паваротны лок (Natural Turning Lock). Левы паваротны лок (Reverse Turning Lock).

#### *Танга*

Праменадны лінк з паварота направа (Promenade Link Turned to Right). Праменадны лінк з паваротам налева (Promenade Link Turned to Left). Закрыты праменад назад (Back Open Promenade). Фалавэй у праменадзе (Fallaway in Promenade). Віск (Whisk). Віск назад (Back Whisk). Прагрэсіўны крок у бок левы паварот (Progressive Side Step Reverse Turn). Чатыры крокі (Four Step). Фалавэй чатыры крокі (Fallaway Four Step). Свівал звонку (3 варыянты выканання) (Outside Swivel).

#### *Венскі вальс*



Працягнутыя спіны (Continuous Spin). Левыя піваты (Reverse Pivots). Змена хэзітэйшан (Hesitation Change). Дрэг хэзітэйшан (Drag Hesitation). Правы спін паварот (Natural Spin Turn). Целемарк (Telemark). Правы спін паварот Левы піват (Natural Spin Turn Reverse Pivot), Чэкавы Правы паварот (Checked Natural Turn). Правы Чэк назад (Natural Back Check). Чэкавы Левы паварот (Checked Reverse Turn). Левы чэк назад (ReverseBackCheck).

#### *Павольны факстрот*

Імпетус (Impetus). Левая хваля (Reverse Wave). Пляценне з праменаднай пазіцыі (Weave from PP). Двайны левы спін (Double Reverse Spin). Целемарк (telemark). Ховэр целемарк (Hover Telemark). Правы целемарк (Natural Telemark). Правы ховэр целемарк (Natural Hover Telemark). Ховэркрос (Hover Cross). Топспін (Top Spin). Свівал звонку (Outside Swivel). Спін звонку (Outside Spin).

#### *Хуткі факстрот*

Правы спін паварот (Natural Spin Turn). Змена хэзітэйшан (Hesitation Change). Двайны левы спін (Double Reverse Spin). Імпетус (Impetus). Целемарк (Telemark). Віск (Whisk). Віск назад (Back Whisk). Адкрыты левы паварот (Open Reverse Turn). Зіг-заг (Zig Zag). Ціпальшасэ направа і налева (Tipple Chasse to Right and Left). Чатыры хуткіх бягучых (Four Quick Run). V-6. Спін звонку (Outside Spin).

### **Тэма 7. Лацінаамерыканская праграма. Фігуры сярэбранага узроўню.**

#### *Самба*

Мэйпал з паваротам у партнёркі направа і налева (Maypole Lady Turning Right and Left). Крузада крокі (Cruzados Walks). Крузада локі (Cruzados Locks). Дроп-вольта (Dropped Volta). Цыркулярная вольта з паваротам направа і налева (Circular Volta Turning Right and Left). Батафога з аднолькавых ног (Same Foot Botafogo). Самба локі партнерка з правага і левага боку (Samba Locks Lady on Right and Left Side). Метады змены ног.

#### *Ча-ча-ча*

Правы топ (Natural Top). Алемана (Alemana) з закрытай і адкрытай пазіцыяй. Кросбэйзік (Cross Basic). Падзелены кубінскі брэйк (Split Cuban Breaks to Right and Left). Кубінскі брэйк (Cuban Breaks to Right and Left). Варыяцыі кубінскага брэйка (Cuban Break Amalgamations). Метады змены ног:

Простая змена ног (Simple Foot Change), Method 1 – Шасэ ў правае звяно збоку (Chasse to Right Side Link), Method 2 – Лок у правае звяно збоку (Lock to Right Side Link), Method 3 – Звяно ў адкрытую супрацьлеглую пазіцыю (Link to Open opposing Position).

#### *Румба*

Альтэрнатыўны аснаўны ход (Alternative Basic Movement). Закрыты хіп твіст (Close Hip Twist). Алемана (Alemana). Прагрэсіўныя крокі наперад (Progressive Forward Walks). Прагрэсіўныя крокі наперад з выхадам у веер.

Аїда (Aida). Працягнуты хіп твіст (Continuous Hip Twist). Кубінскія рокі (Cuban Rocks). Фехтаванне ў спін (Fencing to Spin).

*Пасадобаль*

Праменад у контрапраменад (Promenade to Counter Promenade). Вялікі круг (Grand Circle). Бандэрылы (Banderillas). Фалавэй Віск (Fallaway Whisk). Левы фалавэй (Fallaway Reverse). Іспанскія лініі (Spanish Lines). Ла пас (La Passe). Сінкапіраванае разыходжанне (Synchorated Separation). Фламенко тэпы (Flamenco Taps).

*Джэйв*

Фалавэй адштурхванне (Fallaway Throwaway). Змена месцаў справа налева з двайным спінам (Change of Place from Right to Left with double spin). Перакручаная змена месцаў злева направа (Overturned Change of Place from Left to Right). Двайны кросс хлыст (Double Cross Whip). Хлыст адштурхванне (Throwaway Whip). Левы хлыст (Reverse Whip). Хвалісты хлыст (Curly Whip). Перакручаны фалавэй адштурхванне (Overturned Fallaway Throwaway). Стопіход (Stop and Go). Удар сцягном (Hip Bump). Млын (Windmill). Муч (Mooch).

**Раздзел 5. Асноўныя паняцці і прынцыпы выканання сучасных бальных танцаў. Еўрапейская праграма.**

**Тэма 8. Асноўныя элементы тэхнікі еўрапейскіх танцаў. Залаты ўзровень.**

*Павольны вальс.*

Вінг (Wing). Крос хэзітэйшан з праменаднай пазіцыі (Cross Hesitation from PP). Левы піват (Reverse Pivot). Правы фалавэй паварот (Fallaway Natural Turn). Левы фалавэй і сліп піват (Fallaway Reverse Slip Pivot). Бягучае крос шасэ (Running Cross Chasse). Бягучае пляценне з пазіцыі праменада (Running Weave from PP). Бягучы спін паварот (Running Spin Turn). Перакручаны бягучы спін паварот (Overturned Running Spin Turn). Левы віск (Left Whisk). Контра чэк (Contra Check). Ховэр картэ (Hover Corte).

*Танга*

Чатыры крокі змена (Four Step Change). Пяць крокаў (Five Step). Mini Five Step. Хуткі левы паварот (Quick Reverse Turn). Левы фалавэй і сліп піват (Fallaway Reverse and Slip Pivot). Целемарк у праменадную пазіцыю (Telemark to PP). Адкрыты правы паварот (Open Natural Turn). Вонкавыспін (Outside Spin). Правы твіст паварот (Natural Twist Turn). Пагоня (Chase). Chase Alternative Endings. Oversway. Drop Oversway. Oversway Alternative Endings. Контра чэк (Contra Check). Левы піват (Reverse Pivot).

*Венскі вальс*

Контра чэк (Contra Check). Левы віск (Left Whisk). Бягучае пляценне (Running Weave). Правы флекерл (Natural Fleckerl). Левы флекерл (Reverse Fleckerl). Чэк з левага на правы флекерл. Перакручаны правы спін паварот (Overturned Natural Spin Turn). Oversway. Ховэр левы паварот (Hover Reverse

Turn). Бягучае пяро (Running Feather). Двайны левы спін овэрспін (Double reverse Spin Overspin). Левы імпетус у правы ланч (Reverse Impetus into Right Lunge). Рудольф фалавэй (Rudolph Fallaway). Рондавы твіст паварот (Ronde Twist Turn). Двайны ронд (Double Leg Ronde). Свівал у праменадны піват (Swivel to Promenade Pivot). Свівал у праменадны лінк (Swivel to Promenade Link).

*Павольны факстрот*

Правы твіст паварот (Natural Twist Turn). (Natural Zig Zag from PP). Curved Three Step). Выгнутае пяро (Curved Feather). Пяро назад (Back Feather). Левы фалавэй і сліп піват (Fallaway Reverse and Slip Pivot). Баунс фалавэй з аканчэннем у пляценне (Bounce Fallaway with Weave Ending). Бягучае пляценне з праменаднай пазіцыі (Running Weave from PP). Адкрыты левы паварот (Open Reverse Turn). Падоўжаная левая хваля (Extended Reverse Wave). Левы піват (Reverse Pivot).

*Хуткі факстрот*

Левы піват (Reverse Pivot). Правы паваротны лок (Natural Turning Lock). Дрэг хэзітэйшан (Drag Hesitation). Крос свівл (Cross Swivel). Фіштэйл (Fish-Tail). Шэсць хуткіх бягучых (Six Quick Run). Бягучы правы паварот (Running Natural Turn). Бягучае кросшасэ (Running Cross Chasse). Ціпсі направа і налева (Topsy to Right and Left). Румба крос (Rumba Cross). Ховэркартэ (Hover Corte).

**Раздзел 6. Асноўныя паняцці і прынцыпы выканання сучасных бальных танцаў. Лацінаамерыканская праграма.**

**Тэма 9. Асноўныя элементы тэхнікі лацінаамерыканскіх танцаў. Залаты ўзровень.**

*Самба*

Правы рол (Natural Roll). Левы рол (Reverse Roll). Закрытыя рокі (Close Rocks). Адкрытыя рокі (Open Rocks). Рокі назад (Back wards Rocks). Адкрытыя рокі направа і налева. Каса (Plait). Корта джака (Corta Jaca). Корта джака з аднолькавых ног. Двайны спіральны паварот для партнеркі. Праменадны бег у контрпраменадную пазіцыю (Promenade to Counter Promenade Runs). Дрэг (Drag). Раскручванне ад рукі (Rolling off the arm). Карыюка ран (Carioca Runs). Аргенцінскія кросы (Argentine Crosses).

*Ча-ча-ча*

Блізкі хіп твіст спіраль (Close Hip Twist Spiral). Адкрыты хіп твіст спіраль (Open Hip Twist Spiral). Турэцкі ручнік (Turkish Towel). Умілаваны (Sweet heart). Ісці за лідэрам (Follow my Leader). Сінкапіраваны адкрыты хіп твіст (Syncopated Open Hip Twist). Завіток (Curl). Кручэнне каната (Rope Spinning). Перакручаны лок заканчэнне (Overtured Lock Ending). Працягнуты перакручаны лок (Continuous Overtured Lock). Свівал з перакручанага лока. Свівал хіп твіст (Swivel Hip Twist). Свівалы (Swivels). Крокі і віскі (Walks and Whisks). Ускладненыя метады змены ног (Methods of changing Feet).

*Румба*

Кручэнне каната (Rope Spinning). Слізготныя дзверцы (Sliding Doors). Ускладненыя слізготныя дзверцы. Тры алеманы (Three Alemanas). Працягнуты цыркулярны хіп твіст (Continuous Circular Hip Twist). Сінкапіраваны адкрыты хіп твіст (Syncopated Open Hip Twist). Правы топ (Natural Top). Левы топ (Reverse Top). Тры тройкі (Three Threes). Свівалы (Swivels). Перакручаны бэйзік (Outside Basic). Спіраль (Spiral). Завіток (Curl).

#### *Пасадобаль*

Твісты (Twists). Шасэ плашч (Chasse Cape). Спіны з рухам наперад з праменаднай і з контрапраменаднай пазіцыі (Travelling Spins from PP and from CPP). Фарол (Farol). Фрэгаліна (Fregolina). Варыяцыя з левай ступні (Left Foot Variation). Разыходжанне з крокамі партнеркі (Separation with Lady's Caping Walks). Сінкапіраваны ўдар пікай (Syncopated Coup De Pique). Метады змены ног.

#### *Джасіў*

Іспанскія рукі (Spanish Arms). Ход кураняці (Chicken Walks). Раскручванне з рукі (Rolling Off The Arm). Просты спін (Simple Spin). Рок у просты спін (Rock to Simple Spin). Флікі ў брэйк (Flicks into Break). Наскова-абцасавыя свівлы (Toe Heel Swivels). Sugar Push. Miami Special. Спін плячыма (Shoulder Spin). Чагінг (Chugging). Катапульта (Catapult).

## ВУЧЭБНАЯ ДЫСЦЫПЛІНА “СЕКВЭЙ”

### Раздзел 1. Методыка пастаноўкі праграмы па секвэю.

#### **Тэма 1. Секвэй па еўрапейскай праграме.**

Секвэй – новая сучасная форма спартыўна-бальнага танца. Асноўныя паняцці, патрабаванні да выканання і састаўлення кампазіцыі па секвэю. Музыкальнае афармленне кампазіцыі па секвэю. Работа з сучаснымі камп’ютэрнымі праграмамі па апрацоўцы і мантажу музычнага матэрыялу.

#### **Тэма 2. Методыка пастаноўкі кампазіцыі.**

Знешні выгляд, падбор касцюмаў да выступлення. Выкарыстанне падтрымак і складаных ліній у праграме. Музыкальны матэрыял, методыка падбору і аналізу музычнага матэрыялу.

#### **Тэма 3. Секвэй па лацінаамерыканскай праграме.**

Асноўныя паняцці, патрабаванні да выканання і састаўлення кампазіцыі па лацінаамерыканскаму секвэю. Музыкальнае афармленне кампазіцыі. Работа з сучаснымі камп’ютэрнымі праграмамі па апрацоўцы і мантажу музычнага матэрыялу.

#### **Тэма 4. Методыка пастаноўкі кампазіцыі лацінаамерыканскай праграме.**

Знешні выгляд, падбор касцюмаў да выступлення. Харэаграфічны вобраз, спецыфіка выканання і састаўлення кампазіцыі па шоу. Выкарыстанне падтрымак і складаных ліній у лацінаамерыканскай праграме. Аналіз музычнага матэрыялу.

### **ВУЧЭБНАЯ ДЫСЦЫПЛІНА «МЕТОДЫКА ВЫКАНАННЯ РУХАЎ БАЛЬНАГА ТАНЦА»**

#### **Раздзел 1. Конкурснае выкананне еўрапейскіх танцаў.**

**Тэма1. Карпусны рух і тэхніка работы ног. Свінг, энергетыка і дынаміка. Тэхніка паваротаў і вярчэнняў. Узаемадзеянне ў пары. Дызайн пары.**

Састаўныя якасці выканання бальных танцаў на конкурсах. Роля тэхнікі выканання бальных танцаў. Методыка дасягнення свінгавага руху. Тыпы свінгавых рухаў. Рух у танцы танго. Уплыў работы ступні на баланс і характар руху. Дынаміка і якасць руху. Асаблівасці механікі руху, выкарыстанне корпуса і рук. Методыка дасягнення свінгавага руху. Тыпы свінгавых рухаў.

Тэхніка розных тыпаў вярчэння ў пары, асаблівасці выканання правых і левых фігур.

Роля партнёракі. Дызайн пары: чысціня ліній, гарманічнасць партнёраў, дынаміка руху. Узаемадзеянне ў пары. Уласная і парная энергетыка.

Дызайн пары: чысціня ліній, камфорт і свабода руху ў пары. Спецыфічныя асаблівасці кожнага танца еўрапейскай праграмы.

Фігуры складанага узроўню, кампазіцыі ўключаючыя фігуры складанага узроўню.

**Тэма 2. Класы танцавання і падрыхтоўка танцораў. Падрыхтоўка трэнераў і настаўнікаў па бальным танцы.**

Сучасная сістэма падрыхтоўкі танцораў. Патрабаванні да узроўня выканальніцкага майстэрства. Падраздзяленне на класы: «Е», «D», «С», «В», «А», «S», «М».

Сучасная сістэма падрыхтоўкі настаўнікаў бальнага танца і трэнераў спартыўных бальных танцаў. Узроўні ступені здачы прафесійных іспытаў настаўнікаў бальнага танца і практычныя патрабаванні да здаючых іспыты.

Падручнікі па бальным танцам. Прынцыпы пабудовы падручнікаў. Агульныя і спецыфічныя асаблівасці

**Тэма 3. Конкурсныя кампазіцыі еўрапейскай і лацінаамерыканскай праграмы спартыўна-бальнай харэаграфіі.**

Методыка і прынцыпы стварэння конкурсных кампазіцый. Пабудова харэаграфіі. Змяненне базавых фігур, варыятыўнасць іх выканання,

ускладненыя фігуры еўрапейскай праграмы. Пазы-лініі ў еўрапейскай праграме. Састаўленне конкурсных звязак па пяці танцам. Выкарыстанне музыкі для дасягнення рытмічнасці, музыкальнасць танцавання.

## **Раздзел 2. Конкурснае выкананне лацінаамерыканскіх танцаў.**

**Тэма 4. Баланс і тэхніка руху Рух і рытм цела. Рытмічнасць і музыкальнасць. Вядзенне і ўзаемадзеянне ў пары.Артыстызм. Невербальныя зносіны.**

Састаўныя якасці выканання бальных танцаў на конкурсах. Роля тэхнікі выканання бальных танцаў. Уплыў работы ступні на якасці танца. Выкарыстанне музыкі для дасягнення рытмічнасці і музыкальнасці танцавання.

Баланс і тэхніка руху. Рух і рытм цела. Выкарыстанне музыкі для дасягнення рытмічнасці і музыкальнасць танцавання.

Узаемадзеянне ў пары і вядзенне. Фізічнае вядзенне і вядзенне формай (шэйпам). Сутнасць і мэта невербальных адносін ў пары. Баланс магутнасці сілы, артыстызму і харызмы. Спецыфічныя асаблівасці кожнага конкурснага танца лацінаамерыканскай праграмы. Сутнасць і мэта невербальных адносін ў пары.

Фігуры складанага узроўню, кампазіцыі з фігур складанага узроўню выканання.

**Тэма 5. Конкурсныя кампазіцыі лацінаамерыканскай праграмы спартыўна-бальнай харэаграфіі.**

Методыка і прынцыпы стварэння конкурсных кампазіцый. Пабудова харэаграфіі. Змяненне базавых фігур, варыятыўнасць іх выканання, ускладненыя фігуры лацінаамерыканскай праграмы. Пазы і падтрымкі ў лацінаамерыканскай праграме. Састаўленне конкурсных звязак па пяці танцам. Выкарыстанне музыкі для дасягнення рытмічнасці, музыкальнасць танцавання.

## ВУЧЭБНА-МЕТАДЫЧНАЯ КАРТА ВУЧЭБНАЙ ДЫСЦЫПЛІНЫ

## «Еўрапейская і лацінаамерыканская праграма»

Нумар раздзела, тэмы	Назва раздзела, тэмы	Колькасць аўдыторных гадзін						Форма кантролю ведаў
		Лекцыі	Практычныя заняткі	Семінарскія заняткі	Лабараторныя заняткі	Індывідуальныя заняткі	КСР	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<b>Раздзел 1. Гісторыя ўзнікнення спартыўна-бальнага танца.</b> <b>Сучасны спартыўна-бальны танец</b> <i>Тэма 1.</i> Гісторыя развіцця бальнай харэаграфіі.	2					6	Рэферат
2.	<b>Раздзел 2. Асноўныя паняцці і прынцыпы выканання еўрапейскай праграмы спартыўна-бальнага танца</b> <i>Тэма 2.</i> Еўрапейскія танцы	2				2	6	Вуснае апытанне
3.	<i>Тэма 3.</i> Еўрапейскія танцы. Вывучэнне фігур бронзавага узроўню		38			4	10	Індывідуальнае заданне па тэме
4.	<b>Раздзел 3. Асноўныя паняцці і прынцыпы выканання лацінаамерыканскай праграмы спартыўна-бальнага танца</b> <i>Тэма 4.</i> Лацінаамерыканская праграма.	2				2	6	Вуснае Апытанне
5.	<i>Тэма 5.</i> Лацінаамерыканскія танцы. Вывучэнне фігур бронзавага узроўню.		38			4	8	Тэст
6.	<b>Раздзел 4. Стандартныя фігуры і кампазіцыі еўрапейскіх і лацінаамерыканскіх танцаў сярэбранага ўзроўню</b> <i>Тэма 6.</i> Еўрапейская праграма. Фігуры сярэбранага узроўню.	2	36			4	8	Індывідуальнае заданне па тэме
7.	<i>Тэма 7.</i> Лацінаамерыканская праграма. Фігуры сярэбранага узроўню	2	36			2	8	Аналіз конкурсаў і майстар-класаў
8.	<b>Раздзел 6. Асноўныя паняцці і прынцыпы выканання сучасных бальных танцаў. Еўрапейская праграма.</b> <i>Тэма 8.</i> Асноўныя элементы тэхнікі еўрапейскіх танцаў. Залаты ўзровень.	2	42			4	8	Вуснае апытанне

1	2	3	4	5	6	7	8	9
9.	<b>Раздзел 7. Асноўныя паняцці і прынцыпы выканання сучасных бальных танцаў.</b> <b>Лацінаамерыканская праграма.</b> <i>Тэма 9.</i> Асноўныя элементы тэхнікі лацінаамерыканскіх танцаў. Залаты ўзровень.		42			4	8	Заданні – правакацыі
	<b>Усяго:</b>	<b>12</b>	<b>232</b>			<b>26</b>	<b>68</b>	<b>Залікі, экзамены</b>

### ВУЧЭБНА-МЕТАДЫЧНАЯ КАРТА ВУЧЭБНАЙ ДЫСЦЫПЛІНЫ “Секвэй”

Нумар раздзела, тэмы	Назва раздзела, тэмы	Колькасць аўдыторных гадзін						Форма кантролю ведаў
		Лекцыі	Практычныя заняткі	Семінарскія заняткі	Лабараторныя заняткі	Індывідуальныя заняткі	КСР	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<b>Раздзел 1. Методыка пастаноўкі праграмы па секвэю.</b> <i>Тэма 1.</i> Секвэй па еўрапейскай праграме.	2	16				10	Аналіз пастановак
2.	<i>Тэма 2.</i> Методыка пастаноўкі кампазіцыі.	4	14			2		
3.	<i>Тэма 3.</i> Секвэй па лацінаамерыканскай праграме.		16				8	Рэферат
4.	<i>Тэма 4.</i> Методыка пастаноўкі кампазіцыі па лацінаамерыканскай праграме.	4	14			2		
	<b>Усяго:</b>	<b>10</b>	<b>60</b>			<b>4</b>	<b>18</b>	<b>Экзамены</b>



**ВУЧЭБНАЯ ДЫСЦЫПЛІНА**  
**«Методыка выканання рухаў бальнага танца»**

Нумар раздзела, тэмы	Назва раздзела, тэмы	Колькасць аўдыторных гадзін						Форма кантролю ведаў
		Лекцыі	Практычныя заняткі	Семінарыяныя заняткі	Лабараторныя заняткі	Індывідуальныя заняткі	КСР	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<b>Раздзел 1. Конкурснае выкананне еўрапейскіх танцаў.</b> <i>Тэма 1.</i> Карпусны рух і тэхніка работы ног. Свінг, энергетыка і дынаміка. Тэхніка паваротаў і вярчэнняў. Узаемадзеянне ў пары. Дызайн пары.		6			2	2	Вуснае апытанне
2.	<i>Тэма 2.</i> Класы танцавання і падрыхтоўка танцораў. Падрыхтоўка трэнераў і настаўнікаў па бальным танцы.	2	6				4	Выкананне творчага задання
3.	<i>Тэма 3.</i> Конкурсныя кампазіцыі еўрапейскай і лацінаамерыканскай праграмы спартыўна-бальнай харэаграфіі		6			2		
4.	<b>Раздзел 2. Конкурснае выкананне лацінаамерыканскіх танцаў.</b> <i>Тэма 4.</i> Балас і тэхніка руху. Рух і рытм цела. Рытмічнасць і музыкальнасць. Вядзенне і ўзаемадзеянне ў пары. Артыстызм. Невербальныя зносіны.	2	4				2	Вуснае апытанне
5.	<i>Тэма 5.</i> Конкурсныя кампазіцыі лацінаамерыканскай праграмы спартыўна-бальнай харэаграфіі.		4					
	<b>Усяго:</b>	<b>4</b>	<b>26</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>Залік</b>

## ІНФАРМАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНАЯ ЧАСТКА

### Літаратура:

#### *Асноўная*

1. Гутковская, С. В. Основы сочинения хореографической композиции : учеб.-метод. пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности 1-17 02 01 Хореографическое искусство (по направлениям). Ч. 3 / С. В. Гутковская. - Минск : БГУКИ, 2020. - 134 с.
2. Историко-бытовой и современный бальный танец: бальные танцы XIX в. : учебно-методическое пособие для студентов 1-17 02 01 Хореографическое искусство (по направлениям), направлений специальности 1-17 02 01-04 Хореографическое искусство (народный танец); 1-17 02 01-05 Хореографическое искусство (бальный танец); 1-17 02 01-06 Хореографическое искусство (эстрадный танец); 1-17 02 01-10 Хореографическое искусство (современный танец) / Белорусский государственный университет культуры и искусств ; [сост. И. И. Бодунова]. - Минск : БГУКИ, 2020. - 223 с. : ил., нот. примеры ; 29x20 см. - Библиогр.: с. 114-116 (35 назв.).

#### *Дадатковая*

### **Электронныя базы даных бібліятэкі БДУКМ**

1. Аттиков, А. М. Классический танец. Новые горизонты [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. М. Аттиков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 208 с. — ISBN 978-5-8114-4889-0. — режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/129108>.
2. Богданов, Геннадий Федорович. Методика педагогического руководства хореографическим любительским коллективом : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся гуманитарным направлениям / Г. Ф. Богданов. - Москва : Юрайт, 2020. - 151, [1] с. :
3. Буратынская, С. В. Искусство балетмейстера: практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. В. Буратынская, А. М. Кушов. — Кемерово : КемГИК, 2020. — 167 с. — ISBN 978-5-8154-0546-2. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/174709>.
4. Дегтярева, Д. И. Оптимизация функционального состояния юных спортсменов- танцоров посредством занятий фитнес-аэробикой [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Д. И. Дегтярева, Е. В. Чурюмова. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 46 с. — режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/158224>.
5. Монахова, Е. Г. Бально-спортивные танцы [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Г. Монахова. — Новокузнецк : НФИ КемГУ, 2017. — 171 с. — ISBN 978-5-8353-1957-2. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/169626>.

6. Монахова, Е. Г. Спортивные танцы [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Г. Монахова. — Новокузнецк : НФИ КемГУ, 2016. — 194 с. — ISBN 978-5-8353-1506-2. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/169627>.

7. Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Ю. Никитин. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2020. — 520 с. — ISBN 978-5-8114-5561-4. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/145990>.

8. Путинцева, Е. В. Система соревновательной деятельности в танцевальном спорте : учебное пособие / Е. В. Путинцева. — Омск : СибГУФК, 2021. — 128 с. — ISBN 978-5-91930-161-5. - Режим доступа — <https://e.lanbook.com/book>.

9. Путинцева, Е. В. Технология начальной подготовки в танцевальном спорте : учебно-методическое пособие / Е. В. Путинцева. — Омск : СибГУФК, 2018. — 182 с. — ISBN 978-5-91930-106-6. —:Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/142489>.

10. Терехова, М. А. Направленное развитие способностей к дифференцировкам мышечных усилий у юных танцоров [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М. А. Терехова, Е. А. Репникова. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 84 с. — Текст : электронный // режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/158091>.

11. Терехова, М. А. Судейство в танцевальном спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М. А. Терехова. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 75 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/158092>.

12. Хореографическая подготовка в техно-эстетических видах спорта [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. В. Пармузина, Е. П. Прописнова, Е. П. Горбанева, Н. В. Пармузина. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 55 с. — режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/158248>.

13. Чикалова, Г. А. Основы музыкально-двигательной подготовки [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. А. Чикалова, Н. А. Шевчук, М. А. Терехова. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 114 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/158097>.

14. Шубарин, В. А. Джазовый танец на эстраде [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. А. Шубарин. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2012. — 240 с. — ISBN 978-5-8114-1284-6. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/3723>.

### **Пералік рэкамендаваных сродкаў дыягностыкі вынікаў вучэбнай дзейнасці**

1. Комплексныя рознаўзроўневыя заданні:
  - вывучэнне асноўных правіл выканання базавых фігур па спартыўна-бальным танцы;
  - аналіз сучасных метадык выканання базавых фігур па спартыўна-бальным танцы.
2. Вуснае і пісьмовае (тэсціраванне) апытанне студэнтаў.
3. Рэфераты на разнастайныя тэмы (аналіз топавых танцавальных пар, стылістыкі іх выканання, знешні від, касцюмы, вобраз).

### **Формы і змест самастойнай работы студэнтаў**

1. Вывучэнне базавай літаратуры – падручнікаў, перыядычных выданняў, спецыялізаваных падручнікаў, канспектаванне вывучанай літаратуры.
2. Рэфераты на тэму аналізавання сучасных тэндэнцый развіцця спартыўна-бальнай харэаграфіі.
3. Падрыхтоўка розных танцавальных звязак на зададзеную тэму.
4. Наведванне і ўдзел у спаборніцтвах у якасці гледачоў, выканаўцаў.
5. Прагляд разнастайных конкурсаў, шоу, сцэнічных пастановак з інтэрнэт – крыніц.

### **Прыкладныя заданні для кіруемай самастойнай работы**

1. Індывідуальнае заданне па тэме.
2. Наведванне спаборніцтваў, фестываляў, спектакляў і напісанне справаздачы па ім (аналіз іх).
3. Тэст па пройдзенай тэме, рэфераты.
4. Выкананне творчага задання на зададзеную тэму.
5. Вусныя апытанні.
6. Заданні – правакацыі (з наяўнасцю памылак і іх выпраўленнем студэнтамі).
7. Творчы калектывум па пройдзеных тэмах.