

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

 С.Л.Шпарло

« 04 » 04 2023 г.

Регистрационный № УД-6-16-1/уч.

## **ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖ**

учебная программа учреждения высшего образования по учебной  
дисциплине для специальности  
6-05-0215-03 Хореографическое искусство

2023

Учебная программа составлена в соответствии с учебными планами БГУКИ по специальности 6-05-0215-03 Хореографическое искусство, профилизациям: народный танец, бальный танец, эстрадный танец, современный танец. Регистрационные № 6-05-02-09/23уч.; 6-05-02-10/23уч.; 6-05-02-11/23уч.; 6-05-02-12/23уч.

### **СОСТАВИТЕЛИ:**

*В.В. Лысенкова*, доцент кафедры хореографии учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», доцент;

*Е.М. Шилкина*, доцент кафедры хореографии учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств»;

*О.А. Навроцкая*, старший преподаватель кафедры хореографии учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств»;

*О.Н. Столяр*, старший преподаватель кафедры хореографии учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств»;

*Е.А. Чернышова*, доцент кафедры хореографии учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств».

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

### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

*А.А. Алешкевич*, балетмейстер-постановщик Заслуженного коллектива Республики Беларусь Государственного академического ансамбля танца Беларуси, доцент, заслуженный деятель искусств Республики Беларусь;

*Е.В. Пагоцкая*, декан факультета художественной культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», кандидат искусствоведения.

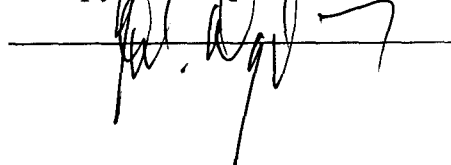
### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой хореографии учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол №9 от 26.05.2023 г.);

президиумом научно-методического совета учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол №7 от 05.07.2023г.)

### **СОГЛАСОВАНО**

Художественный руководитель государственного учреждения «Заслуженный коллектив Республики Беларусь Государственный академический ансамбль танца Беларуси», народный артист Республики Беларусь

 В.В. Дудкевич

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Хореографический тренаж» является неотъемлемой частью профессиональной подготовки будущих хореографов и одной из приоритетных учебных дисциплин подготовки специалистов высшей квалификации в области хореографического искусства, так как способствует приобретению и совершенствованию студентами исполнительского мастерства.

Учебная дисциплина «Хореографический тренаж» рассчитана на весь курс обучения и направлена на приобретение студентами высокого уровня исполнительской техники по своему направлению специальности. Программа учебной дисциплины находится в тесной взаимосвязи с главными учебными дисциплинами своего направления специальности, а также «Классическим танцем», «Хореографическим ансамблем» и др.

*Цель учебной дисциплины:* приобретение студентами высокопрофессиональных исполнительских навыков в области народно-сценического, эстрадного, классического, современного и бального танцев (в зависимости от направления специальности).

*Задачи учебной дисциплины:*

1. Освоение техники исполнения движений экзерсиса народно-сценического, классического, спортивно-бального, эстрадного и современного танцев (в зависимости от направления специальности);
2. Приобретение студентами навыков исполнения технически сложных элементов и движений народно-сценического, классического, спортивно-бального, эстрадного и современного танцев (в зависимости от направления специальности);
3. Профессиональное физическое воспитание будущих артистов в области народно-сценической, классической, спортивно-бальной, эстрадной и современной хореографии (в зависимости от направления специальности).

В итоге изучения дисциплины дипломированный специалист должен *знать:*

- методику изучения и исполнения движений народно-сценического, классического, спортивно-бального, эстрадного и современного танцев (в зависимости от направления специальности);
- методику построения и проведения хореографического тренажа народно-сценического, классического, спортивно-бального, эстрадного и современного танцев для различных возрастных групп;
- характерные признаки, стилевую специфику приемов исполнения движений народно-сценического, классического, спортивно-бального, эстрадного и современного танцев (в зависимости от направления специальности).

*уметь:*

- исполнять на высоком профессиональном уровне основные движения экзерсиса народно-сценического, классического, спортивно-бального,

эстрадного и современного танцев (в зависимости от направления специальности);

– владеть навыками исполнения технически сложных элементов и движений народно-сценического, классического, спортивно-бального, эстрадного и современного танцев (в зависимости от направления специальности);

– правильно использовать музыкальные и хореографические термины в процессе практической деятельности.

*владеть:*

– навыками исполнения технически сложных элементов и движений танца своего профиля.

Учебная дисциплина «Хореографический тренаж» состоит из практических занятий. Занятия направлены на формирование профессиональных навыков и умений, совершенствование исполнительской техники по каждому направлению специальности соответственно.

Освоение образовательной программы по учебной дисциплине «Хореографический тренаж» должно обеспечить формирование у студентов базовой профессиональной компетенции:

БПК-9. Осознавать роль сценического танца в хореографии, развивать собственное художественное восприятие и вкус.

В соответствии с учебным планом программа по учебной дисциплине «Хореографический тренаж» рассчитана на 350 часов, в том числе 350 аудиторных, которые равномерно распределяются между двумя тренажами: тренажом классического танца и тренажом сценического танца по направлению каждой специальности соответственно.

Рекомендованная форма контроля знаний по учебной дисциплине – зачеты.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

#### **Тема 1. Партерный тренаж в классическом танце как средство развития профессиональных данных студентов**

Упражнения на развитие гибкости тела, упражнения на развитие эластичности мышц, на развитие танцевального шага, на развитие выворотности в тазобедренных, коленных суставах, на развитие силы и выносливости мышечного аппарата.

Работа над дыханием при исполнении упражнений на полу.

Согласованность и разобщенность отдельных частей тела в исполнении движений, способствующих развитию координации.

#### **Тема 2. Использование элементов художественной гимнастики в партерном классе**

Современные методы и формы достижения положительных результатов в развитии танцевального шага, гибкости тела, элевации.

Упражнения на растяжку и силу удержания ног в воздухе.

Партерный стрейчинг.

#### **Тема 3. Освоение техники исполнения движений классического экзерсиса у станка**

Техника исполнения движений экзерсиса лицом к станку, одной рукой за станок: plie, battements tendus, battements tendus jetes, battement fondu, rond de jambe par terre, rond de jambe en l'air, battements frappe, petit battements, adagio, grand battements jetes.

#### **Тема 4. Работа над усвоением техники исполнения движений классического экзерсиса у станка**

Техника исполнения движений экзерсиса одной рукой за станок: plie, battements tendus, battements tendus jetes, battement fondu, rond de jambe par terre, rond de jambe en l'air, battements frappe, petit battements, adagio, grand battements jetes.

#### **Тема 5. Приобретение навыков исполнения экзерсиса классического танца на середине зала**

Методика и техника исполнения основных элементов экзерсиса: Plie, battements tendus, battements tendus jetes, battement fondu, rond de jambe par terre, battements frappe, petit battements, adagio, grand battements jetes.

#### **Тема 6. Овладение техникой исполнения прыжков**

Подготовительные упражнения на развитие баллона. 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.

### **Тема 7. Вращения в классическом танце**

Подготовка к вращениям. Упражнения на равновесие. Упражнения для вращений на месте у станка и на середине зала. Вращения по 4-й, 5-й позициям.

### **Тема 8. Техника исполнения движений классического экзерсиса у станка на полупальцах**

Plie, battements tendus, battements tendus jetes, battement fondu, rond de jambe par terre, battements frappe, petit battements, adagio, grand battements jetes.

### **Тема 9. Техника исполнения движений классического экзерсиса на середине зала на полупальцах**

Техника исполнения движений экзерсиса классического танца на середине зала на полупальцах: plie, battements tendus, battements tendus jetes, battement fondu, rond de jambe par terre, rond de jambe en l'air, battements frappe, petit battements, adagio, grand battements jetes.

Положения тела epaulement croise, epaulement efacee. Техника исполнения отдельных движений экзерсиса классического танца у станка и на середине зала в epaulement croise и epaulement efacee.

### **Тема 10. Освоение движений, развивающих силу и выразительность стоп**

Усложнение комбинаций на технику исполнения различных видов battements tendus, battements tendus jetes, battements frappe, petit battements и т.д.

### **Тема 11. Приобретение навыков исполнения движений, развивающих подвижность тазобедренного сустава**

Техника исполнения различных видов rond de jambe par terre, rond de jambe en l'air, grand rond de jambe en l'air.

### **Тема 12. Развитие танцевального шага исполнителя**

Упражнения на развитие силы удержания ног в воздухе. Различные виды battements developpe. Силовое адажио у станка.

Различные виды grand battements jetes. Упражнения на приобретение легкости броска.

### **Тема 13. Работа над выразительностью исполнителей**

Port de bras в классическом танце. Работа над выразительностью рук и гибкостью тела.

Маленькое адажио на середине зала. Работа над устойчивостью и выразительностью исполнения.

Большое адажио на середине зала: работа над техничностью и выразительностью исполнения.

#### **Тема 14. Совершенствование техники прыжков в классическом 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°.

#### **Тема 15. Совершенствование техники вращений в классическом танце**

Освоение вращений на месте: пируэты из II-й, IV-й, V-й позиций.

Вращения по диагонали, по кругу.

Туры в воздухе.

## НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

### **Тема 1. Приобретение навыков исполнения движений экзерсиса народно-сценического танца**

Последовательность и техника исполнения основных упражнений у станка: Постановка корпуса, головы; позиции ног, рук; полуприседания (*demi plie*) и полное приседание (*grand plie*) по выворотным позициям, сочетание мягкого и жесткого *plie*; перегибы и наклоны корпуса (*port de bras*).

Упражнения на развитие подвижности стопы (*battement tendus*): классический, с переводом стопы с носка на каблук, с *demi plie* по 5-й позиции; маленькие броски (*battements jetes*), упражнения с ненапряженной стопой (*flic-flac*).

Круговые движения по полу (*rond de jambe par terre*): на носок, на каблук; мягкое и резкое открытие ноги (*battement fondu*) на всей стопе, на 45°.

Каблучные упражнения с вытянутым и сокращенным подъемом, с ударом по 5-й, 6-й позициям.

Подготовка к «веревочке» по 5-й позиции, с *releve*; низкие и высокие развороты бедра.

Дробные выстукивания; простые, двойные, с поднятием ноги до щиколотки, до колена.

Подъемы ноги на 90° (*battement developpes*): *legato*, *staccato*, с *demi plie* на опорной ноге.

Большие броски (*grand jetes*): по 5-й позиции, на каблук, с *demi plie* на опорной ноге.

### **Тема 2. Техника исполнения *demi plie* и *grand plie* в экзерсисе народно-сценического танца**

Полуприседания (*demi plie*) и полное приседание (*grand plie*) по выворотным и параллельным позициям.

Перегибы и наклоны корпуса (*port de bras*) на всей стопе, на полупальцах, с выносом ноги на каблук в различных направлениях.

### **Тема 3. Техника исполнения различных видов *battements tendus, jetes* в экзерсисе народно-сценического танца**

Упражнения на развитие подвижности стопы *battement tendu*: с *plie* на опорной ноге, с поочередным и одновременным разворотом пяток обеих ног из выворотного в невыворотное положение, с ударом по 5-й позиции, с *demi rond*, с переносом тяжести корпуса с одной ноги на другую.

*Battement tendu jete* (маленькие броски вперед, в сторону, назад): на вытянутой опорной ноге с акцентом «от себя», с акцентом «к себе», с *demi plie* на опорной ноге в момент возврата рабочей ноги в позицию; с поднятием пятки опорной ноги, сквозные броски через 1-ю позицию, с ударом по 5-й позиции, с *demi rond* и др.



#### **Тема 4. Освоение техники исполнения каблучного в экзерсисе народно-сценического танца**

Маленькое каблучное, в сочетании с дробным выстукиванием: en face, epaulement, с demi rond, с ковырялочкой, с переступанием двойным, тройным. Техника исполнения среднего каблучного: с сокращенной стопой, с натянутой стопой. Техника исполнения высокого каблучного: через developpes в позы croise, efface, ecartee, с demi rond, с ковырялочкой.

#### **Тема 5. Приобретение навыков исполнения rond de jambe par terre и battement fondu в экзерсисе народно-сценического танца**

Техника исполнения rond de jambe par terre en dehors, en dedans с demi plie на опорной ноге, на скошенный подъем, «восьмеркой», с разворотом пятки опорной ноги, с поворотом soutenu, на высоту 45°.

Техника исполнения battement fondues в экзерсисе народно-сценического танца. Battement fondues с подъемом на полупальцы, с demi rond, в различных ритмических рисунках, с piruetts, с balansoure. Техника исполнения высокого battement fondues на 90°, учитывая особенности работы рук в исполнении движения в мужском и женском классах.

#### **Тема 6. Упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава: подготовка к веревочке**

Перевод работающей ноги вперед или назад через колено опорной ноги на всей стопе с подъемом на полупальцы, с приседанием на опорной ноге, с прыжком на опорной ноге, в сочетании с туром en dehor, en dedan.

Перевод работающей ноги вперед или назад через колено в сочетании с двумя пристукиваниями; повороты колена из выворотного в невыворотное положение и обратно.

#### **Тема 7. Упражнения на развитие подвижности стопы: flic-flac, pas tortille**

Упражнения с ненапряженной стопой: flick- flack «от себя» и «к себе» (крестом); с добавлением удара подушечкой стопы работающей ноги в исходной позиции ног; с последующим двойным, тройным переступанием на работающую ногу, с подскоком на опорной ноге.

Pas tortille «змейка»: через 1-ю и 2-ю позиции, с demi plie и ударом по 1, 2, 6-й позициям, с добавлением присядки

#### **Тема 8. Развитие танцевального шага у исполнителя: battement developpe, grand jete**

Подъемы ноги на 90° (battement developpe) на всей стопе, с одинарным и двойным ударом каблука опорной ноги, на полупальцах, на plie, с сокращенной стопой рабочей ноги, с опусканием на колено и др. Battements developpes en face, в позы croise, efface, ecartee, с demi rond, с piruets.

Большие броски (*grand jetes*): с *demi rond*, с *tombe*, с растяжкой, с «перекидным», сквозные броски, с закладкой в колено и др.

### **Тема 9. Партерная гимнастика как неотъемлемая часть дисциплины «Хореографический тренаж народно-сценического танца»**

Партерная гимнастика – главная составляющая в развитии танцевального шага, гибкости тела, элевации. Упражнения для укрепления мышц, формирования правильной осанки, воспитания стопы.

Упражнения на растяжку и силу удержания ног в воздухе. Партерный стрейчинг: комплекс упражнений на растягивание мышц, связок и сухожилий.

### **Тема 10. Техника дробных выстукиваний в народно-сценическом танце**

Техника исполнения дробей в русском танце: простая, двойная, синкопированные дробь, дробная дорожка по 5-й позиции; двойная дробь с подскоком; дробь на месте по 5-й позиции; высокая дробь (на *passee*) с продвижением вперед; «горох» и др.

Основные дробные ходы мексиканских танцев: дробные шаги с подскоками; соскоки вперед по VI позиции; соскоки с ударами стопой по IV позиции, выстукивания с перескоком, удары каблуками обеих ног. Техника поочередных выстукиваний в испанском танце – «*sarateado*»: удары всей стопой, каблуком, подушечкой стопы, пальцами, ребром каблука.

Чететка в цыганском танце: простая, с переступанием, накрест, с прыжком.

### **Тема 11. Техника исполнения хлопущек в народно-сценическом танце**

Хлопушки: на месте, в продвижении; одинарные и двойные; фиксирующие и скользящие; по голенищу внутри, снаружи, сверху; по бедру внутри, снаружи, сверху; по подошве; по груди, плечам, голове; в повороте, в присядке, в прыжке.

### **Тема 12. Техника вращений в народно-сценическом танце**

Вращения в русском танце: «бегунок», двойная дробь в повороте, с ковырялочкой, «блинчики», по 6-й позиции на месте *en dehors*, *en dedans*, *flic-flac* в повороте (на месте, по диагонали); *soute* по 6-й в повороте, с поджатыми ногами.

Вращения в женском украинском танце: «обертас», в характере украинского танца, «блинчики» с поджатыми ногами, «*sissones*» по диагонали, «*fouette*» в прыжке.

Вращения в итальянском танце: вращения на подскоках; с подъемом рабочей ноги вперед в положение *attitude*; с подъемом рабочей ноги назад в положение *attitude* и скручиванием корпуса. Вращения в испанском танце: Туры *renverse*, вращения на месте по II позиции с отбросом ног назад.

**Тема 13. Техника исполнения мужских трюков в народно-сценическом танце**

Навыки исполнения полуприсядки и присядки.

Техника исполнения трюковых движений мужского танца: «ползунок»; «подсечка»; «метёлочка»; «мельница»; «разножка» в воздухе; «щучка»; «кольцо», «пистолет», «козлы» и др.

## **СПОРТИВНО-БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ**

### **Тема 1. Работа на совершенствовани~~ем~~ танцевальной техники европейских танцев**

Основные элементы техники движения европейской программы спортивно-бальных танцев. Подъемы и спуски в танцах Медленный вальс, Фокстрот.

Основные элементы техники движения европейской программы спортивно-бальных танцев. Подъемы и спуски в танцах Венский вальс, Квикстеп.

Основные элементы техники движения европейской программы спортивно-бальных танцев. Понятие равнение и направление в разнообразных базовых фигурах европейской программы спортивно-бальных танцев.

Основные элементы техники движения европейской программы спортивно-бальных танцев. Применение позиции противодвижения корпуса (ППДК) и противодвижения корпуса (ПДК) в разнообразных фигурах спортивно-бального танца.

Основные элементы техники движения европейской программы спортивно-бальных танцев. Особенности использования различных величин поворота в разнообразных фигурах и движениях спортивно-бального танца.

Основные элементы техники движения европейской программы спортивно-бальных танцев. Понятие позиция ступней в европейской программе. Понятие работа стопы в европейской программе. Использование разнообразных позиций стоп в фигурах спортивно-бального танца.

Основные элементы техники движения европейской программы спортивно-бальных танцев. Разнообразные упражнения для отработки основных технических особенностей в европейской программе спортивно-бальных танцев.

### **Тема 2. Работа над совершенствованием танцевальной техники латиноамериканских танцев**

Основные элементы техники движения латиноамериканской программы спортивно-бальных танцев. Позиция стоп и работа стопы в латиноамериканской программе.

Основные элементы техники движения латиноамериканской программы спортивно-бальных танцев. Особенности использования различных величин поворота в базовых фигурах спортивно-бального танца.

Основные элементы техники движения латиноамериканской программы спортивно-бальных танцев. Особенности работы корпуса в латиноамериканской программе (squeeze, rotation, translation, inclination, extension, contraction).

Основные элементы техники движения латиноамериканской программы спортивно-бальных танцев. Особенности работы бедра в латиноамериканской

программе (translation, inclination, rotation, anteversion, retroversion, direct, circle, pelvic tilt).

Основные элементы техники движения латиноамериканской программы спортивно-бальных танцев. Общие действия в латиноамериканских танцах (свивл, спираль, задержанные шаги, латинский кросс, спины и повороты, шаги, браш, слипы). Особенности исполнения, технические характеристики и тайминг.

Основные элементы техники движения латиноамериканской программы спортивно-бальных танцев. Специфические действия в танце Самба (баунс). Специфические действия в танце Пасодобль (марш, аппель). Специфические действия в танце Джайв (прыжковые действия).

Основные элементы техники движения латиноамериканской программы спортивно-бальных танцев. Специфические действия в танце Румба и Ча-ча-ча (кукарача, кубинский рок, кубинский брейк, шаг на месте и перенос веса на месте, чековый шаг вперед и назад).

### **Тема 3. Особенности исполнения поворотов и вращений в европейской программе**

Особенности исполнения поворотов и вращений в европейской программе. Каблучные повороты, техника исполнения в партии партнера и партнерши.

Особенности исполнения поворотов и вращений в европейской программе. Каблучный пулл, техника исполнения на примере базовых фигур.

Особенности исполнения поворотов и вращений в европейской программе. Техника выполнения спинов, правых пивотов и пивотирующих действий, левых пивотов.

Особенности исполнения поворотов и вращений в европейской программе. Техника выполнения различных вращений в паре, особенности исполнения правых (natural) и левых (reverse) фигур.

### **Тема 4. Специфика сольного исполнения и исполнения в паре в латиноамериканской программе**

Специфика сольного исполнения и исполнения в паре в латиноамериканской программе. Позиция в паре (закрытая, открытая, веерная позиция, левая диагональная, правая диагональная). Использование разных позиций в паре в базовых фигурах.

Специфика исполнения партии партнера и партнерши в латиноамериканской программе. Методы смены ног в партии партнера и партнерши.

Специфика исполнения партии партнера и партнерши в латиноамериканской программе. Сольные партии в латиноамериканской программе, особенности исполнения партии партнера и партнерши.

Специфика исполнения партии партнера и партнерши в латиноамериканской программе. Особенности отработки унисонного исполнения. Собственная и парная энергетика.

#### **Тема 5. Отработка свингового движения в конкурсных танцах европейской программы**

Отработка свингового движения в конкурсных танцах европейской программы. Методика развития свингового движения. Типы свинговых движений. Упражнения для использования активного свингового движения.

Технические особенности выполнения наклонов в европейской программе. Разновидности наклонов в европейской программе и особенности их использования в разных движениях и фигурах (технический, косметический, сломанный).

Технические особенности выполнения drive action в европейской программе. Особенности выполнения drive action при шаге вперед и назад.

#### **Тема 6. Овладение особенностями механики движения в бальном танце**

Механика движения в латиноамериканской программе. Специфика взаимодействия рук, ног и корпуса. Позиции в руках, особенности использования рук в партии партнера и партнерши. Упражнения на различные действия рук в латиноамериканской программе.

Особенности технического исполнения танца Пасодобль. Стойка, позиция в паре, шаги, работа рук.

Особенности взаимодействия в паре. Типы ведения в латиноамериканской программе (визуальное, контактное). Разновидности давления при использовании ведения партнера. Шкала взаимодействия.

Особенности танцевальной поддержки в латиноамериканской программе (левая к правой, правая к правой, правая к левой, левая к левой, обе руки, променадная, контрпроменадная, теневая). Использование разных вариантов поддержек в базовых фигурах.

Развитие музыкальности и использование синкопированных ритмов в латиноамериканской программе. Понятие тайминга в латиноамериканской программе. Гуапача тайминг. Ритм тела и ритм стоп. Музыкальный анализ латиноамериканских танцев.

#### **Тема 7. Специфика исполнения конкурсной программы**

Специфика исполнения конкурсной программы. Понятие импровизации в конкурсном танцевании. Понятие floor craft на паркете. Упражнения на правильное использование танцевальной площадки на конкурсах по спортивно-бальному танцу.

Взаимодействие со зрителем во время исполнения конкурсной программы. Развитие артистизма. Психология партнерских взаимоотношений

и влияние психологического климата в паре на танец. Упражнения на развитие партнерства.

Тренерская работа на развитие и прогрессирувание танцевальной пары. Основные требования к тренеру по спортивно-бальному танцу. Психология тренировочного процесса и соревнований.

Совершенствование техники исполнения оригинальных конкурсных композиций. Исполнение базовых фигур европейской программы в разнообразных связках.

Совершенствование техники исполнения оригинальных конкурсных композиций. Развитие базовых фигур. Методика составления конкурсной связки для разных возрастных и исполнительских уровней по европейской программе.

## **ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ**

### **Тема 1. Физические и профессиональные данные - необходимая основа исполнителя эстрадного танца**

Упражнения на развитие подвижности и эластичности всех отделов тела. Упражнения на развитие выворотности. Упражнения на растяжку всех разделов тела. Упражнения на развитие танцевального шага.

Упражнения на выработку силы ног и рук, пресса.

### **Тема 2. Тренаж эстрадного танца базового уровня**

Техника исполнения основных элементов эстрадного тренажа:

Roll up, roll down, flat back, flat back +plié, hinge;

Battlements tendu, jete, step ball change, passe releve + 4 jazz position;

Ronds par terre, grand ronds в разных плоскостях;

Adagio;

Grand battements по квадрату.

### **Тема 3. Статика как необходимый раздел тренажа эстрадного танца**

Упражнения на работу с весом тела в разных плоскостях. Упражнения на работу с центром тела и его сменой.

Упражнения на работу с переносом веса тела. Упражнения на переход на полупальцы на одной ноге.

Статика в положении flat back: с plié, releve, скручиваниями корпуса, с переносом предметов руками.

Статика с опусканием в «пистолет», с grand ronds.

### **Тема 4. Кроссы в тренажном уроке эстрадного танца**

Кроссы на шаги и 4 jazz position.

Кроссы на step ball change.

Кроссы с ronds.

Кроссы с переводом точки.

### **Тема 5. Техника больших бросков в тренаже эстрадного танца**

Техника больших бросков с прямым корпусом, с tilts, flat back, на полупальцах.

Техника больших бросков в продвижении, с элементами адажио, партера, вращений.

### **Тема 6. Техника исполнения базовых вращений в эстрадном тренаже**

Техника вращений в «чистом виде».

Техника комбинированных вращений:

1 вращение + другие танцевальные элементы;

2 разных вращения, скомбинированных между собой;



3-4 разных вращения в одном кроссе.  
Техника вращений с переводом точки вращения.

### **Тема 7. Техника базовых прыжков в эстрадном танце**

Упражнения на развитие прыжка.  
Базовые подготовительные прыжки в продвижении и на месте.  
Прыжок с ногой на *pas de basse*;  
*Sissonnes* с шагами, перекатами, с поджатой отвесной ногой;  
Прыжки в *attitude*; *jete*, *jete* в повороте;  
Прыжки в кольцо и др.

### **Тема 8. Разогрев в технике «horton»**

Техника исполнения основных Fortifications.  
*Plie*, *tendu*, *jete* в технике «horton».  
Адажио в технике хортон.  
Кроссы с элементами техники хортон.

### **Тема 9. Статика и подготовка к вращениям с использованием специального оснащения**

Упражнения на работу с центром тела и его сменой на кубиках.  
Упражнения на работу с переносом веса тела. Упражнения на переход на полупальцы на одной ноге на кубиках  
Статика на кубиках и с резинками в положении *flat back*: с *plié*, *releve*, скручиваниями корпуса, с переносом предметов руками.  
Статика с опусканием в «пистолет», с *grand ronds* на кубиках.  
Упражнения на подготовку к вращениям на специальных кубиках. Шаги на полупальцах с выходом на ось вращения.  
Статика с прыжком.

### **Тема 10. Кроссы с большими бросками в комбинировании с другими элементами**

Большие броски с элементами адажио.  
Большие броски с элементами свингов.  
Большие броски с рондами и растяжкой.  
Большие броски с вращениями.  
Большие броски с переходом в партер.

### **Тема 11. Техника комбинированных вращений в эстрадном тренаже**

Техника комбинирования 2х вращений:  
*soutenu* + *tour pique*;  
*tour pique* + *a la second position*;  
*tour pique* + *pirouette* по 4 позиции.  
Техника комбинирования в кроссе 3-4х вращений с переводом точки, со сменой сторон вращения.

**Тема 12. Техника партерных кроссов**

Базовые элементы партерной техники.

Слайды, проскальзывания, перекаты - техника исполнения.

Техника работы с полом на скорости и беззвучности.

Кроссы с различными элементами партерной техники

**Тема 13. Техника комбинированных кроссов с различными танцевальными элементами**

Соединение различных (идентичных и контрастных) движений в одном кроссе в зависимости от педагогической задачи.

Добавление в техничные кроссы танцевальных фрагментов с целью демонстрации выразительности исполнителя. Грамотное соединение танцевальных и техничных фрагментов.

**Тема 14. Танцевальные кроссы с техничными трюками**

Тренажные комбинации с трековыми элементами в зависимости от возможностей студентов. Составление студентами кроссов для собственного исполнения.

Танцевальный кросс- презентация технического уровня танцовщика.

**Тема 15. Педагогическая основа методики составления разогрева и кроссов эстрадного тренажа**

Технология составления разогрева определенного уровня сложности и для конкретной задачи.

Технология составления кроссов на большие броски, вращения, прыжки.

Технология составления танцевальных кроссов.

## **ДЖАЗ ТАНЕЦ (СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ)**

### **Тема 1. Тренаж в современном танце как средство развития профессиональных данных студентов**

Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Упражнения на развитие эластичности суставов.

Упражнения на развитие эластичности мышц.

Упражнения на развитие силы спины, ног, рук.

Упражнения на развитие балетного шага.

Упражнения на развитие высоты прыжка.

### **Тема 2. Освоение базовых элементов современного танца – контракция, релиз, арч, спирали, тернс аут (contraction, release, arch)**

Положение торса, рук и ног.

Работа с дыханием и накоплением энергии.

Контракция в различных партерных позициях: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.

Арч в различных партерных позициях.

Спирали. Исполнение в сочетании со сменой рук, ног в партере.

Тернс аут. Исполнение в различных партерных позициях.

### **Тема 3. Освоение базовых элементов современного танца – тилт, шифт (tilt)**

Тилты. Подъёмы ног в различных направлениях.

Шифты. Скольжения в различных направлениях.

Вращения. Исполнение в продвижении и статично.

### **Тема 4. Базовые понятия современного танца – флэт бэк, латерали (flat back, literal)**

Флэтбэк в различных сочетаниях со сменой рук, ног.

Латерали в диагонали, прямом угле, с поворотом.

Тренажные комбинации с выученными элементами.

### **Тема 5. Свинговые движения**

Осознание базового ритма.

Исполнение в релиз, вертикали.

Свинги ногами. Статичные, в продвижении.

Тренажные комбинации с освоенными элементами.

### **Тема 6. Базовые понятия современного танца – фортификация, баланс стадиз, позиции: лэй аут, стэг**

Фортификации. Различные формы укреплений.

Баланс стадиз. Формирование и закрепление навыков равновесия.

Лэй аут, стэг позиции. Исполнение в различных сочетаниях.

**Тема 7. Комплексы базовых движений современного танца**

Комплекс базовых движений. Учебные комбинации на их основе.

Комплекс базовых вращений. Учебные комбинации тренажного типа на их основе.

Комплекс базовых прыжков. Учебные комбинации тренажного типа на их основе.

**Тема 8. Изоляция и полицентрия. Способы исполнения. Виды движений**

Изоляция одного, двух центров.

Координация одного, двух, трех центров.

Учебные комбинации на работу с несколькими центрами.

**Тема 9. Развитие техники и манеры исполнения современного танца**

Практика дыхания. Навыки управления движениями через дыхание.

Релиз. Исполнение через расслабление.

Вес. Использование веса танцора для создания и управления движением.

Свинги. Партерные свинги ногами.

Перекаты. Исполнение в различных сочетаниях.

Слайды. Исполнение со сменой уровней.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖ»  
(КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ)**

Название раздела, темы	Количество аудиторных часов
	Практические занятия
Тема 1. Партерный тренаж в классическом танце как средство развития профессиональных данных студентов	8
Тема 2. Использование элементов художественной гимнастики в партерном классе	8
Тема 3. Освоение техники исполнения движений классического экзерсиса у станка	16
Тема 4. Работа над усвоением техники исполнения движений классического экзерсиса у станка	12
Тема 5. Приобретение навыков исполнения экзерсиса классического танца на середине зала	16
Тема 6. Овладение техникой исполнения прыжков	8
Тема 7. Вращения в классическом танце	8
Тема 8. Техника исполнения движений классического экзерсиса у станка на полупальцах	16
Тема 9. Техника исполнения движений классического экзерсиса на середине зала на полупальцах	16
Тема 10. Освоение движений, развивающих силу и выразительность стоп	8
Тема 11. Приобретение навыков исполнения движений, развивающих подвижность тазобедренного сустава	10
Тема 12. Развитие танцевального шага исполнителя	10
Тема 13. Работа над выразительностью исполнителей	10
Тема 14. Совершенствование техники прыжков в классическом танце	10
Тема 15. Совершенствование техники вращений в классическом танце	10
<b>Всего</b>	<b>176</b>

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖ»  
(НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ)**

Название раздела, темы	Количество аудиторных часов
	Практические занятия
Тема 1. Приобретение навыков исполнения движений экзерсиса народно-сценического танца	16
Тема 2. Техника исполнения demi plie и grand plie в экзерсисе народно-сценического танца	8
Тема 3. Техника исполнения различных видов battements tendus, jetes в экзерсисе народно-сценического танца	12
Тема 4. Освоение техники исполнения каблучного в экзерсисе народно-сценического танца	8
Тема 5. Приобретение навыков исполнения rond de jambe par terre и battement fondu в экзерсисе народно-сценического танца	16
Тема 6. Упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава: подготовка к веревочке	8
Тема 7. Упражнения на развитие подвижности стопы: flic-flac, pas tortille	8
Тема 8. Развитие танцевального шага у исполнителя: battement developpe, grand jete	16
Тема 9. Партерная гимнастика как неотъемлемая часть дисциплины «Хореографический тренаж народно-сценического танца»	16
Тема 10. Техника дробных выстукиваний в народно-сценическом танце	16
Тема 11. Техника исполнения хлопушек в народно-сценическом танце	16
Тема 12. Техника вращений в народно-сценическом танце	16
Тема 13. Техника исполнения мужских трюков в народно-сценическом танце	16
<b>Всего</b>	<b>174</b>

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖ»  
(СПОРТИВНО-БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ)**

Название раздела, темы	Количество аудиторных часов
	Практические занятия
Тема 1: Работа на совершенствовани <del>ем</del> танцевальной техники европейских танцев	30
Тема 2: Работа над совершенствованием танцевальной техники латиноамериканских танцев	28
Тема 3: Особенности исполнения поворотов и вращений в европейской программе	24
Тема 4: Специфика сольного исполнения и исполнения в паре в латиноамериканской программе	24
Тема 5: Отработка свингового движения в конкурсных танцах европейской программы	24
Тема 6: Овладение особенностями механики движения в бальном танце	22
Тема 7: Специфика исполнения конкурсной программы	22
<b>Всего</b>	<b>174</b>

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖ»  
(ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ)**

Название раздела, темы	Количество аудиторных часов
	Практические занятия
Тема 1. Физические и профессиональные данные - необходимая основа исполнителя эстрадного танца	16
Тема 2. Тренаж эстрадного танца базового уровня	16
Тема 3. Статика как необходимый раздел тренажа эстрадного танца	12
Тема 4. Кроссы в тренажном уроке эстрадного танца	14
Тема 5. Техника больших бросков в тренаже эстрадного танца	12
Тема 6. Техника исполнения базовых вращений в эстрадном тренаже	16
Тема 7. Техника базовых прыжков в эстрадном танце	12
Тема 8. Разогрев в технике «horton»	12
Тема 9. Статика и подготовка к вращениям с использованием специального оснащения	8
Тема 10. Кроссы с большими бросками в комбинировании с другими элементами	10
Тема 11. Техника комбинированных вращений в эстрадном тренаже	12
Тема 12. Техника портерных кроссов	12
Тема 13. Техника комбинированных кроссов с различными танцевальными элементами	8
Тема 14. Танцевальные кроссы с техничными трюками	8
Тема 15. Педагогическая основа методики составления разогрева и кроссов эстрадного тренажа	6
<b>Всего</b>	<b>174</b>



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖ»  
(СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ)**

Название раздела, темы	Количество аудиторных часов
	Практические занятия
Тема 1. Тренаж в современном танце как средство развития профессиональных данных студентов	16
Тема 2. Освоение базовых элементов современного танца – контракция, релиз, арч, спирали, тернс аут (contraction, release, arch)	20
Тема 3. Освоение базовых элементов современного танца – тилт, шифт (tilt)	22
Тема 4. Базовые понятия современного танца – флэт бэк, латерали (flat back, literal)	16
Тема 5. Свинговые движения	16
Тема 6. Базовые понятия современного танца – фортификация, баланс стадиз, позиции: лэй аут, стэг	22
Тема 7. Комплексы базовых движений современного танца	22
Тема 8. Изоляция и полицентрия. Способы исполнения. Виды движений	20
Тема 9. Развитие техники и манеры исполнения современного танца	20
<b>Всего</b>	<b>174</b>

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЛИТЕРАТУРА

#### *Основная:*

1. Карчевская, Н. В. Эстрадный танец в Беларуси : [монография] / Н. В. Карчевская. – Минск : Энциклопедикс. – 2015. – 272 с.: цв. фото
2. Лысенкова, В. В. Классический танец : учебное пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Хореографическое искусство (по направлениям)» / В.В. Лысенкова. – Минск : Народная асвета, 2019. – – 495 с.

#### *Дополнительная:*

1. Александрова, Н.А., Голубева, В.А. Танец модерн: пособие для начинающих. – Спб. : Лань, Планета музыки, 2011. – 128 с.
2. Базарова, Н., Мей, В. Азбука классического танца / Н. Базарова, В. Мей. – М. :Лань,Планета музыки, 2019. – 272 с.
3. Базарова, Н. Классический танец / Н. Базарова. – Л.:Лань, Планета музыки, 2009. – 204 с.
4. Борзов, А. А. Танцы народов СССР (грузинский танец, узбекский танец): учеб. пособие по курсу "Народный танец" / А. А. Борзов. — М. : ГИТИС, 1988. — 80 с.
5. Ваганова, А. Я. Основы классического танца /А. Я. Ваганова. – Л. :Лань, 2000. – 192 с.
6. Гусев, Г. П. Методика преподавания народного танца: упражнения у станка: учеб. пособие для вузов искусств и культуры / Г. П. Гусев. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 205 с.
7. Гусев, Г. П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: учеб. пособие для вузов искусств и культуры / Г.П.Гусев. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 206 с.
8. Гусев, Г. П. Методика преподавания народного танца: этюды: учеб. пособие / Г. П. Гусев. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 231 с. Дубских, Т. Народно-сценический танец: учебное пособие. – М.: Лань, 2017. – 111 с.
9. Зацепина, К. Народно-сценический танец / К. Зацепина [и др.]. – М.: Искусство, 1976. – 224 с.
10. Карчэўская, Н.У. Танец у мюзіклах як жанр эстраднай харэаграфіі / Н.У. Карчэўская / Даклады, прачытаныя на ХХІХ канферэнцыі студэнтаў і аспірантаў БДУ культуры (22 – 23 красавіка 2004 г.) / Рэд. кал.: Бяспалая М.А., (адк. рэд.) і інш. – Мн.: Бел. дзярж. ун-т культуры, 2004. – С. 108 – 111.
11. Климов, А. Основы русского народного танца: учеб. для вузов искусств и культуры / А. Климов. — 2-е изд. — М.: Изд-во Моск. гос. ин-та культуры, 1994. — 318 с.

12. Клитин, С. С. Эстрада: Проблемы теории, истории и методики: Учеб. пособие для театр. ин-тов и вузов искусств / С. С. Клитин. — Л.: Искусство. Ленингр. отд-ние, 1978. — 190 с.
13. Костровицкая, В., Писарев, А. Школа классического танца / В. Костровицкая, А. Писарев. — Л.: Искусство, 1986. — 271 с.
14. Лопухов, А. В., Ширяев, А. В., Бочаров, А. И. Основы характерного танца. — М.: Лань, 2010. — 343 с.
15. Лэрд, У. Техника исполнения латиноамериканских танцев / У. Лэрд; пер. О.Р.Демидовой. — М.: АСТ, 1998. — 186 с.
16. Лэрд, У. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Дополнение / У. Лэрд; пер. О. Р.Демидовой. — М.: АСТ, 1998. — 63с.
17. Никитин, В. Мастерство хореографа в современном танце: учебное пособие. — М.: Лань, 2017. — 519 с.
18. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика / В. Ю. Никитин. — М.: ГИТИС, 2000. — 438 с.
19. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец: Продолжение обучения / В. Ю. Никитин. — М.: ГИТИС, 2001. — 168 с.
20. Регаццони, Г., Бальные танцы / Г. Регаццони, М. Росси, А. Маджони; пер. Евдокимова Г. — М: БММ АО, 2001. — 167 с.
21. Смит-Хэмпшир, Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона / Г. Смит-Хэмпшир.: М: БММ АО, 2000. — 285 с.
22. Тарасов, Н. Классический танец / Н.Тарасов. — М.–Л.: Музыка, 2017.– 512 с.
23. Ткаченко, Т. Народный танец / Т.Ткаченко. — М.: Искусство, 1967. — 656 с.
24. Ховард, Г. Техника исполнения стандартных танцев / Г. Ховард. — М: БММ АО, — 1999 — 80 с.
25. Шубарин В. А. Джазовый танец на эстраде: Учебное пособие. — Спб, Изд-во «Лань», «Планета музыки», 2012. — 240 с.

### **Перечень рекомендованных средств диагностики результатов учебной деятельности**

1. Методы устной диагностики (опрос, диспут).
2. Методы графической диагностики (написание рефератов, докладов по отдельным темам учебной дисциплины).
3. Методы практической диагностики (исполнение изученных танцевальных элементов, практический показ, творческое задание).

### **Рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа – одна из составляющих вне аудиторного учебного процесса по дисциплине «Хореографический тренаж». В процессе систематической самостоятельной работы студент развивает навыки исполнения технически сложных элементов и движений классического, народно-сценического, эстрадного, спортивного бального танцев (в зависимости от направления специальности).

### **Примерные задания для самостоятельной работы по хореографическому тренажу классического танца**

1. Использование современных методов и форм в развитии танцевального шага, гибкости тела, элевации. Упражнения на растяжку и силу удержания ног в воздухе.
2. Усовершенствование техники исполнения движений экзерсиса у станка: plie, battements tendus, battements tendus jetes, battement fondu, rond de jambe par terre, rond de jambe en l'air, battements frappe, petit battements, adagio, grand battements jetes.
3. Усовершенствование навыков исполнения экзерсиса классического танца на середине зала.
4. Работа над движениями, развивающими подвижность тазобедренного сустава.
5. Развитие танцевального шага. Упражнения на приобретение легкости броска в grand battements jetes.
6. Port de bras в классическом танце. Работа над выразительностью рук и гибкостью тела.
7. Работа над техникой исполнения прыжков в классическом танце.
8. Работа над техникой исполнения вращений в классическом танце.