

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
культуры и искусств»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

УО «Белорусский государственный
университет культуры и искусств»

_____ В. М. Михеев

« ____ » _____ 2013 г.

Регистрационный № УД- ____ / уч.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖ

Учебная программа

по специальности 1-17 02 01

Хореографическое искусство (по направлениям)

Минск
БГУКИ
2013

Составители:

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

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

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

Р. В. Усманов, преподаватель кафедры хореографии учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

Рецензенты:

В. В. Иванов, главный балетмейстер Белорусского государственного академического музыкального театра, доцент, народный артист Беларуси;

М. В. Филатова, доцент кафедры мастерства актера учреждения образования «Белорусская государственная академия искусств»

Рекомендовано к утверждению:

кафедрой хореографии учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол № 1 от 28.08.2012 г.);

президиумом научно-методического совета учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол № 1 от 24.09.2012 г.)

Ответственный за редакцию *В. Б. Кудласевич*

Ответственный за выпуск *О. А. Шамрова*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Хореографический тренаж» играет важную роль в профессиональной подготовке студентов-хореографов как артистов танца.

Целью дисциплины «Хореографический тренаж» выступает приобретение студентами высокопрофессиональных исполнительских навыков в области классического, народно-сценического, эстрадного, спортивно-бального танцев (в зависимости от направления специальности).

Задачами дисциплины являются:

- освоение техники исполнения движений экзерсиса классического, народно-сценического, эстрадного, спортивно-бального танцев (в зависимости от направления специальности);
- приобретение студентами навыков исполнения технически сложных элементов и движений классического, народно-сценического, эстрадного, спортивно-бального танцев (в зависимости от направления специальности);
- профессиональное физическое воспитание будущих артистов в области народно-сценического, эстрадного, спортивно-бального танцев (в зависимости от направления специальности).

Дисциплина «Хореографический тренаж» выступает неотъемлемой частью изучения таких главных специальных дисциплин, как «Классический танец», «Народно-сценический танец», «Эстрадный танец», «Спортивно-бальный танец», «Белорусский танец».

В результате изучения дисциплины студент должен *знать*:

- методику изучения и исполнения движений экзерсиса классического, народно-сценического, эстрадного, спортивно-бального танцев (в зависимости от направления специальности);
- методику построения и проведения хореографического тренажа классического, народно-сценического, эстрадного, спортивно-бального танцев (в зависимости от направления специальности);

уметь:

- исполнять на высоком профессиональном уровне основные движения экзерсиса классического, народно-сценического, эстрадного, спортивно-бального танцев (в зависимости от направления специальности);

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

Учебный процесс по дисциплине «Хореографический тренаж» включает исключительно практические занятия, направленные на формирование у студентов профессиональных навыков исполнения экзерсиса классического, народно-сценического, эстрадного, спортивно-бального танцев в зависимости от направления специальности, а также на приобретение студентами высокого уровня исполнительской техники по своему направлению специальности.

Значимое место в преподавании дисциплины «Хореографический тренаж» отведено наглядным методам обучения, доминирующим среди которых выступает практический показ, а также использование аудиовизуальных средств (просмотр видеозаписей) с целью более точного освоения студентами техники исполнения движений тренажа.

В соответствии с учебным планом на изучение дисциплины «Хореографический тренаж» всего предусмотрено 308 часов практических занятий. Рекомендованные формы контроля знаний студентов – зачеты.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
для направления специальности 1-17 02 01-04
Хореографическое искусство (народный танец)

Темы	Количество аудиторных часов (практ. зан.)
Хореографический тренаж народно-сценического танца	
<i>Тема 1.</i> Приобретение навыков исполнения движений экзерсиса народно-сценического танца лицом к станку	16
<i>Тема 2.</i> Партерная гимнастика как средство развития профессиональных данных танцовщика	12
<i>Тема 3.</i> Приобретение навыков исполнения demi/grand plie в экзерсисе народно-сценического танца	10
<i>Тема 4.</i> Освоение техники исполнения различных видов battements tendus, jetes в экзерсисе народно-сценического танца	10
<i>Тема 5.</i> Закрепление навыков исполнения rond de jambe parterres в экзерсисе народно-сценического танца	10
<i>Тема 6.</i> Техника исполнения каблучного в экзерсисе народно-сценического танца	10
<i>Тема 7.</i> Приобретение навыков исполнения battement fondues в экзерсисе народно-сценического танца	10
<i>Тема 8.</i> Упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава: подготовка к «веревочке»	10
<i>Тема 9.</i> Упражнения на развитие подвижности стопы: flic-flac, «тортье»	10
<i>Тема 10.</i> Развитие танцевального шага у исполнителя: battements developpe, grand jetes	10
<i>Тема 11.</i> Техника дробных выстукиваний	12
<i>Тема 12.</i> Техника вращений в народно-сценическом танце	16

<i>Тема 13.</i> Техника исполнения мужских трюков в народно-сценическом танце	16
Хореографический тренаж классического танца	
<i>Тема 1.</i> Партерный тренаж в классическом танце как средство развития профессиональных данных студентов	8
<i>Тема 2.</i> Использование элементов художественной гимнастики в партерном классе	8
<i>Тема 3.</i> Освоение техники исполнения движений классического экзерсиса у станка	16
<i>Тема 4.</i> Приобретение навыков исполнения экзерсиса классического танца на середине зала	16
<i>Тема 5.</i> Освоение движений, развивающих силу и выразительность стоп	8
<i>Тема 6.</i> Приобретение навыков исполнения движений, развивающих подвижность тазобедренного сустава	12
<i>Тема 7.</i> Развитие танцевального шага исполнителя	12
<i>Тема 8.</i> Работа над выразительностью и гибкостью исполнителей	16
<i>Тема 9.</i> Овладение техникой исполнения прыжков	24
<i>Тема 10.</i> Техника вращений в классическом танце	24
Всего...	308

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
для направления специальности 1-17 02 01-05
Хореографическое искусство (бальный танец)

Темы	Количество аудиторных часов (практ. зан.)
Хореографический тренаж спортивно-бального танца	
<i>Тема 1.</i> Работа над совершенствованием танцевальной техники европейских танцев	16
<i>Тема 2.</i> Работа над совершенствованием танцевальной техники латиноамериканских танцев	18
<i>Тема 3.</i> Особенности исполнения поворотов и вращений в европейской программе	14
<i>Тема 4.</i> Специфика сольного исполнения и исполнения в паре в латиноамериканской программе	16
<i>Тема 5.</i> Отработка свингового движения в конкурсных танцах европейской программы	18
<i>Тема 6.</i> Овладение особенностями механики движения в бальном танце	16
<i>Тема 7.</i> Специфика исполнения конкурсной программы	16
<i>Тема 8.</i> Развитие музыкальности и использование синкопированных ритмов в латиноамериканской программе	18
<i>Тема 9.</i> Взаимодействие в паре и ведение в танце	10
<i>Тема 10.</i> Совершенствование техники исполнения оригинальных конкурсных композиций	12
Хореографический тренаж классического танца	
<i>Тема 1.</i> Партерный тренаж в классическом танце как средство развития профессиональных данных студентов	8
<i>Тема 2.</i> Использование элементов художественной гимнастики в партерном классе	8
<i>Тема 3.</i> Освоение техники исполнения движений классического экзерсиса у станка	16

<i>Тема 4.</i> Приобретение навыков исполнения экзерсиса классического танца на середине зала	16
<i>Тема 5.</i> Освоение движений, развивающих силу и выразительность стоп	8
<i>Тема 6.</i> Приобретение навыков исполнения движений, развивающих подвижность тазобедренного сустава	12
<i>Тема 7.</i> Развитие танцевального шага исполнителя	12
<i>Тема 8.</i> Работа над выразительностью и гибкостью исполнителей	16
<i>Тема 9.</i> Овладение техникой исполнения прыжков	24
<i>Тема 10.</i> Техника вращений в классическом танце	24
Всего...	308

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
для направления специальности 1-17 02 01-06
Хореографическое искусство (эстрадный танец)

Темы	Количество аудиторных часов (практ. зан.)
Хореографический тренаж эстрадного танца	
<i>Тема 1.</i> Изучение и освоение правил правильного дыхания	2
<i>Тема 2.</i> Освоение основных положений корпуса, позиций рук, ног, положений головы	6
<i>Тема 3.</i> Приобретение навыков исполнения: contraction, arch, curve	12
<i>Тема 4.</i> Упражнения для развития силы ног, рук и корпуса на середине класса	18
<i>Тема 5.</i> Упражнения для развития подвижности позвоночника. Stretch (стреч) – растяжки основных групп мышц тела	10
<i>Тема 6.</i> Приобретение навыков изоляции различных частей тела	14
<i>Тема 7.</i> Овладение техникой передвижения в пространстве: кроссы	20
<i>Тема 8.</i> Освоение техники вращений в современном танце	24
<i>Тема 9.</i> Техника исполнения прыжков	24
<i>Тема 10.</i> Освоение партерной техники: падения, скольжения, перекуты	24
Хореографический тренаж классического танца	
<i>Тема 1.</i> Партерный тренаж в классическом танце как средство развития профессиональных данных студентов	8
<i>Тема 2.</i> Использование элементов художественной гимнастики в партерном классе	8
<i>Тема 3.</i> Освоение техники исполнения движений классического экзерсиса у станка	16
<i>Тема 4.</i> Приобретение навыков исполнения экзерсиса классического танца на середине зала	16

<i>Тема 5.</i> Освоение движений, развивающих силу и выразительность стоп	8
<i>Тема 6.</i> Приобретение навыков исполнения движений, развивающих подвижность тазобедренного сустава	12
<i>Тема 7.</i> Развитие танцевального шага исполнителя	12
<i>Тема 8.</i> Работа над выразительностью и гибкостью исполнителей	16
<i>Тема 9.</i> Овладение техникой исполнения прыжков	24
<i>Тема 10.</i> Техника вращений в классическом танце	24
Всего...	308

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Хореографический тренаж народно-сценического танца

Тема 1. Приобретение навыков исполнения движений экзерсиса народно-сценического танца лицом к станку

Последовательность и техника исполнения основных упражнений у станка: полуприседания (*demi plie*) и полное приседание (*grand plie*); перегибы и наклоны корпуса (*port de bras*); упражнения на развитие подвижности стопы (*battement tendus*); маленькие броски (*battements jetes*); круговые движения по полу (*rond de jambe par terre*); мягкое и резкое открытие ноги (*battement fondu*); каблучные упражнения; подготовка к «веревочке»; низкие и высокие развороты бедра; упражнения с ненапряженной стопой (*flic-flac*); дробные выстукивания; «змейка»; подъемы ноги на 90° (*battement developpees*); большие броски (*grand jetes*).

Тема 2. Партерная гимнастика как средство развития профессиональных данных танцовщика

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. Приобретение навыков исполнения demi/grand plie в экзерсисе народно-сценического танца

Полуприседания (*demi plie*) и полное приседание (*grand plie*); перегибы и наклоны корпуса (*port de bras*) на всей стопе, на полупальцах, с выносом ноги на каблук в различных направлениях.

Тема 4. Освоение техники исполнения различных видов battements tendus, jetes в экзерсисе народно-сценического танца

Упражнения на развитие подвижности стопы: *battement tendu* (классический, с переводом стопы с носка на каблук; *s plie* на опорной ноге; с работой пятки опорной ноги; с ударом по V позиции, с *demi rond* и др.).

Battement tendu jete (маленькие броски вперед, в сторону, назад): на высоту 35° на вытянутой опорной ноге с акцентом «от себя», с акцентом «к себе», с полуприседанием на рабочей ноге в момент возврата рабочей ноги в позицию; с ударом пяткой опорной ноги, сквозные броски и др.

Тема 5. Закрепление навыков исполнения rond de jambe parterres в экзерсисе народно-сценического танца

Техника исполнения rond de jambe parterres en dehor, en dedan на скошенный подъем, каблуком, на plie, «восьмеркой», с работой пяткой опорной ноги, с поворотом soutenu, в сочетании с другими движениями.

Тема 6. Техника исполнения каблучного в экзерсисе народно-сценического танца

Маленькое каблучное, в сочетании с дробным выстукиванием: en face, epaulement, с demi rond, с ковырялочкой. Техника исполнения среднего каблучного: с сокращенной стопой, с натянутой стопой. Техника исполнения высокого каблучного: en face, epaulement, с demi rond, с ковырялочкой, с переступаниями по V позиции.

Тема 7. Приобретение навыков исполнения battement fondues в экзерсисе народно-сценического танца

Техника исполнения battement fondues в экзерсисе народно-сценического танца. Battement fondues на всей стопе, на полупальцах, с demi rond, в различных ритмических рисунках, с pirouettes, с balancé. Техника исполнения высокого battement fondues. Особенности работы рук в исполнении движения в мужском и женском классах.

Тема 8. Упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава: подготовка к «веревочке»

Перевод рабочей ноги вперед или назад через колено опорной ноги на всей стопе; перевод рабочей ноги вперед или назад через колено опорной ноги с подъемом на полупальцы; перевод рабочей ноги вперед или назад через колено опорной ноги с приседанием на опорной ноге. Перевод рабочей ноги вперед или назад через колено в сочетании с двумя пристукиваниями; повороты колена из выворотного в невыворотное положение и обратно.

**Тема 9. Упражнения на развитие подвижности стопы:
*flic-flac, «тортье»***

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

**Тема 10. Развитие танцевального шага у исполнителя:
*battements developpe, grand jetes***

Подъемы ноги на 90° (battement developpes) на всей стопе, на полупальцах, на plie, с сокращенной стопой рабочей ноги, с двойным ударом пяткой опорной ноги и др. Battements developpes en face, на позы, с demi rond, с piruets. Большие броски (grand jetes): простые, на каблук с plie на опорной ноге, с tombe, с demi rond, сквозные броски и др.

Тема 11. Техника дробных выстукиваний

Техника исполнения дробей в русском танце: простая, двойная; дробная дорожка по V позиции; двойная дробь с подскоком; дробь на месте по V позиции; высокая дробь (на passe) с продвижением вперед; «горох» и др. Техника поочередных выстукиваний в испанском танце – «sapateado»: удары всей стопой, каблуком, подушечкой стопы, пальцами, ребром каблука.

Тема 12. Техника вращений в народно-сценическом танце

Вращения в русском танце: двойная дробь в повороте, с ковырялочкой; бег; flic-flac в повороте (на месте, по диагонали); подготовка к турам у мужчин.

Вращения в женском украинском танце: «обертас» в характере украинского танца, sissones по диагонали.

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: вращения на месте по II позиции с отбросом ног назад, с открытием ноги вперед в положение attitude.

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

Техника исполнения хлопущек в русском танце. Полупри-
сядки и присядки: навыки исполнения. Техника исполнения
движений мужского украинского танца: «ползунок»; «подсеч-
ка»; «метелочка»; «мельница»; «разножка» в воздухе; «щучка»;
«кольцо».

Хореографический тренаж классического танца

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

Упражнения на развитие гибкости тела, упражнения на раз-
витие 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. согласо-
ванность и разобщенность отдельных частей тела в исполне-
нии 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,
элеации. Упражнения на растяжку и силу удержания ног в
воздухе. Партерный стрейчинг.

Тема 3. Освоение техники исполнения движений классического 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. Техника
исполнения движений экзерсиса лицом к станку, одной рукой
за станок, на полупальцах.

Тема 4. Приобретение навыков исполнения экзерсиса классического танца на середине зала

Техника исполнения движений экзерсиса классического
танца на середине зала на всей стопе, 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.

Тема 5. Освоение движений, развивающих силу и выразительность стоп

Техника исполнения различных видов battements tendus, battements tendus jetes, battements frappe, petit battements. Battements frappe с сокращенной стопой.

Тема 6. 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 7. 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 8. Работа над выразительностью и гибкостью 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 9. Овладение техникой исполнения прыжков

Подготовительные упражнения на развитие баллона у исполнителей. 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 10. Техника вращений в классическом танце

Освоение вращений на месте: пируэты из II, IV, V позиций. Вращения по диагонали, по кругу. Туры в воздухе.

Хореографический тренаж спортивно-бального танца

Тема 1. Работа над совершенствованием танцевальной техники европейских танцев

Основные элементы техники движения: позиция ступней, работа стопы, равнение, величина поворота, подъемы и опускания, наклоны, применение противодвижения корпуса и позиции противодвижения корпуса.

Тема 2. Работа над совершенствованием танцевальной техники латиноамериканских танцев

Особенности механики корпусного движения. Влияние работы стопы на качество исполнения: баланс и характер движения, движение и ритм тела. Уровни исполнения танцевальных движений.

Тема 3. Особенности исполнения поворотов и вращений в европейской программе

Величина поворота. Действия, когда партнер находится внутри поворота или снаружи поворота. Техника разных типов вращения в паре, особенности исполнения правых и левых фигур.

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

Роль партнера и партнерши в паре. Сольные партии. Особенности отработки унисонного исполнения. Собственная и парная энергетика в танце.

Тема 5. Отработка свингового движения в конкурсных танцах европейской программы

Методика развития свингового движения. Типы свинговых движений. «Свинг», динамика и энергетика в танго. Подъемы и опускания, четыре типа подъема, без подъема в стопе.

Тема 6. Овладение особенностями механики движения в бальном танце

Взаимодействие рук, корпуса и ног. Действия рук. Специфика движения баунс. Особенности исполнения танца пасодобль: стойка, шаги, характер взаимодействия.

Тема 7. Специфика исполнения конкурсной программы

Место импровизации в конкурсном танцевании. Взаимодействие со зрителем. Развитие артистизма. Расположение конкурсной программы по площадке. Особенности влияния психологического климата в паре на танец. Роль тренера в тренировочном процессе и соревнованиях. Психологический настрой на тренировку и соревнование.

Тема 8. Развитие музыкальности и использование синкопированных ритмов в латиноамериканской программе

Использование музыки для достижения ритмичного и музыкального танцевания. Ритм тела и ритм стоп. Простой и синкопированный ритм. Ритм гуапача.

Тема 9. Взаимодействие в паре и ведение в танце

Позиции рук в паре. Физическое ведение и ведение формой (шэйпом). Комфорт и свобода в паре. Невербальное общение в паре.

Тема 10. Совершенствование техники исполнения оригинальных конкурсных композиций

Базовые фигуры. Стандартные вариации. Именные вариации. Развитие предшествующих и последующих фигур.

Хореографический тренаж эстрадного танца

Тема 1. Изучение и освоение правил правильного дыхания

Процесс дыхания и принципы его соединения с движениями. Упражнения для развития дыхания в разных положениях корпуса (сидя, лежа, стоя).

Тема 2. Освоение основных положений корпуса, позиций рук, ног, положений головы

Постановка корпуса в положении стоя по параллельной позиции ног. Изучение положения корпуса в партере (сидя на ягодицах), в положении «стоя на коленях», в положении «стоя на ногах». Основные положения корпуса:

- Frog position;
- Second position;

- Change point;
- Contraction, release;
- Curve;
- Arch;
- Spiral;
- Tilt.

Основные позиции, положения и функции рук в эстрадном танце:

- нейтральное либо подготовительное положение;
- I позиция;
- II позиция;
- III позиция;
- V-положение;
- A-B-C-положения;
- jazz hand;
- положение кисти – вытянутая, сокращенная (flex).

Сдвоенная функция ног: перемещение тела в пространстве и исполнение самостоятельных движений.

Позиции ног:

- I позиция (параллельная; аут-; ин-);
- II позиция (параллельная; аут-; ин-);
- III позиция (аналогичная классической);
- IV позиция (аут-; параллельная);
- V позиция (аут-; параллельная);
- положение стопы point и flex.

Тема 3. Приобретение навыков исполнения: contraction, arch, curve

Изучение contraction, arch, curve:

- сидя на полу;
- стоя на коленях;
- стоя на одном колене, вторая нога вытянута в заданном направлении (вперед, сторону, назад);
- contraction лежа с отрывом от пола грудного отдела, в спиральном положении.

Тема 4. Упражнения для развития силы ног, рук и корпуса на середине класса

Battement tendu и battement tendu jete: исполнение по параллельным и выворотным позициям во всех направлениях.

Rond de jambe: rond de jambe en dehors, en dedans подряд с двух ног. Исполнение с шагом через подмену опорной ноги. Rond de jambe с четвертными поворотами.

Tilt: стоя на двух ногах, с движениями рук, стоя на одной ноге, вторая находится в любом направлении или в положении passe у колена.

Adagio. Упражнения на устойчивость и развитие высоты подъема ноги:

- Battement releve lent;
- battement developpe;
- battement developpe по выворотным позициям;
- по параллельным позициям ног;
- в соединении с contraction;
- комбинирование с позами attitude, attitude в повороте;
- с падениями и перекатами в сторону, назад.

Grand battement jete:

- по всем направлениям (вперед, сторону, назад);
- из положения выпада;
- Grand battement jete с plie на опорной ноге;
- комбинируя с шагами и вращениями;
- в продвижении по классу;
- с наклоном корпуса (в сторону при броске в сторону, вперед при броске назад).

Тема 5. Упражнения для развития подвижности позвоночника. Stretch (стреч) – растяжки основных групп мышц тела

Разработка гибкости позвоночника: круговое движение расслабленного корпуса спереди – в сторону, назад – вперед.

Flat back вперед, в сторону, комбинируя с различными положениями корпуса.

Twist и спираль.

Stretch. Освоение исходных положений корпуса (вертикальное и горизонтальное). Горизонтальные позы: лежа на животе, на спине, на боку. Вертикальные позы: стоя на ногах, коленях, сидя на полу. Упражнения для растяжения мышц спины, шеи, мышц рук и ног. Side stretch – боковые растягивания корпуса.

Тема 6. Приобретение навыков изоляции различных частей тела

Упражнения на изоляцию головы: наклоны, повороты, круги, полукруги. Движения исполняются вперед – назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

Плечи: полукруги и круги, восьмерка, твист, шейк.

Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед – назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.

Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение.

Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение.

Комплекс упражнений для развития подвижности и свободы тазобедренного сустава.

Освоение танцевальной комбинации с использованием изолированных движений различных частей тела.

Тема 7. Овладение техникой передвижения в пространстве: кроссы

Изучение основных шагов эстрадного танца: шаги с трамплинным сгибанием коленей при перемещении из стороны в сторону и вперед – назад.

Шаги по квадрату.

Шаги с мультипликацией.

Основные шаги афро-джаз-танца. Latin walk.

Изучение техники исполнения step ball change.

Комбинирование базовых шагов с вращениями и продвижением в пространстве.

Освоение танцевального этюда на основе изученного материала.

Тема 8. Освоение техники вращений в современном танце

Вращения и туры на двух ногах. Повороты на двух ногах в передвижении, триплет в повороте. Вращение через шаг на II позицию в plie, вытягиваясь на releve на двух ногах. Тур на одной ноге, в позах и arabesques.

Изучение техники двойных вращений. Двойные вращения на прямой и согнутой опорной ноге.

Туры и вращения с падениями, перекатами на полу. Повороты в attitude с contraction.

Вращение с contraction, изменяя уровень и положения рук. С подменой ног. Комбинирование туров с основными шагами эстрадного танца (step ball change, афро-джаз-танца, latin walk). Вращения на коленях.

Тема 9. Техника исполнения прыжков

Подскоки, прыжки с ноги на ногу в продвижении вперед. Прыжки классического танца с падениями и перекатами на полу. Комбинирование прыжков с вытянутыми коленями и с согнутыми. Чередование положений стопы point и flex в прыжках.

Комбинации различных видов прыжков в сложной ритмической структуре.

Использование вариаций прыжков классического танца: работа над техникой исполнения.

Тема 10. Освоение партнерной техники: падения, скольжения, перекаты

Перекаты как упражнения, развивающие координацию, быстроту реакции, смелость, решительность.

Освоение скольжения тела в заданном направлении. Перекаты на спине.

Падения из положения стоя на коленях. Падения из положения стоя на ногах. Падение в сторону и назад по спирали с полным и с частичным расслаблением.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Литература

Основная

1. Базарова, Н. Азбука классического танца / Н. Базарова, В. Мей. – Л. : Искусство, 1983. – 200 с.
2. Базарова, Н. Классический танец / Н. Базарова. – Л. : Искусство, 1975. – 204 с.
3. Борзов, А. А. Танцы народов СССР (грузинский танец, узбекский танец) : учеб. пособие по курсу «Народный танец» / А. А. Борзов. – М. : ГИТИС, 1988. – 80 с.
4. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – Л. : Искусство, 1980. – 177 с.
5. Зацепина, К. Народно-сценический танец / К. Зацепина [и др.]. – М. : Искусство, 1976. – 224 с.
6. Климов, А. Основы русского народного танца : учебник для вузов искусств и культуры / А. Климов. – 2-е изд. – М. : Изд-во Моск. гос. ин-та культуры, 1994. – 318 с.
7. 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.
8. Костровицкая, В. Школа классического танца / В. Костровицкая, А. Писарев. – Л. : Искусство, 1986. – 271 с.
9. Лэрд, У. Техника исполнения латиноамериканских танцев / У. Лэрд; пер. О. Р. Демидовой. – М. : АСТ, 1998. – 186 с.
10. Лэрд, У. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Дополнение / У. Лэрд; пер. О. Р. Демидовой. – М. : АСТ, 1998. – 63 с.
11. Лысенкова, В. В. Классический танец / В. В. Лысенкова. – Мозырь : Белый ветер, 2000. – 472 с.
12. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец : История. Методика. Практика / В. Ю. Никитин. – М. : ГИТИС, 2000. – 438 с.
13. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец : Продолжение обучения / В. Ю. Никитин. – М. : ГИТИС, 2001. – 168 с.
14. Регаццони, Г. Бальные танцы / Г. Регаццони, М. Росси, А. Маджони; пер. Г. Евдокимова. – М. : БММ АО, 2001. – 167 с.
15. Смит-Хэмпшир, Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона / Г. Смит-Хэмпшир. – М. : БММ АО, 2000. – 285 с.
16. Тарасов, Н. Классический танец / Н. Тарасов. – М. ; Л. : Музыка, 1966. – 552 с.

17. *Ткаченко, Т.* Народный танец / Т. Ткаченко. – М. : Искусство, 1967. – 656 с.

18. *Ховард, Г.* Техника исполнения стандартных танцев / Г. Ховард. – М. : БММ АО, 1999. – 80 с.

Дополнительная

1. *Барышникова, Т.* Азбука хореографии / Т. Барышникова. – М. : Айрис-Пресс, 1999. – 256 с.

2. *Головкина, С.* Уроки классического танца в старших классах / С. Головкина. – М. : Искусство, 1989. – 150 с.

3. *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.

4. *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.

5. *Гусев, Г. П.* Методика преподавания народного танца : этюды : учеб. пособие / Г. П. Гусев. – М. : ВЛАДОС, 2004. – 231 с.

6. *Зайцев, Э.* Основы народно-характерного танца / Э. Зайцев. – Киев : Містечтво, 1975. – 223 с.

7. *Клитин, С. С.* Эстрадные заведения : Пятнадцать очерков для профессионалов и любителей эстрадного искусства / С. С. Клитин. – М. : ГИТИС, 2002. – 352 с.

8. *Костровицкая, В.* 100 уроков классического танца / В. Костровицкая. – Л. : Искусство, 1972. – 239 с.

9. *Попова, Е.* Обучение дыханию в хореографии / Е. Попова. – М. : Искусство, 1968. – 252 с.

10. *Ромэн, Э.* Вопросы и ответы по латине имперского общества учителей танца / Э. Ромэн; пер. О. Р. Демидовой. – М. : АСТ, 1999. – 39 с.

11. *Ромэн, Э.* Вопросы и ответы по стандарту имперского общества учителей танца / Э. Ромэн; пер. О. Р. Демидовой. – М. : АСТ, 1999. – 29 с.

12. *Ротерс, Т.* Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т. Ротерс. – М. : Просвещение, 1989. – 176 с.

13. *Тобнас, М.* Растягивайся и расслабляйся / М. Тобнас, М. Стюарт. – М. : Физкультура и спорт, 1994. – 160 с.

Учебное издание

ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖ

*Учебная программа
по специальности 1-17 02 01
Хореографическое искусство (по направлениям)*

Корректор В. Б. Кудласевич
Технический редактор Л. Н. Мельник

Подписано в печать 2013. Формат 60x84 ¹/₁₆.
Бумага писчая № 2. Ризография.
Усл. печ. л. 1,39. Уч.-изд. л. 0,77. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение:
УО «Белорусский государственный университет
культуры и искусств».
ЛИ № 02330/0003939 от 19.05.2011.
Ул. Рабкоровская, 17, 220007, г. Минск.