

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»

Факультет белорусской традиционной культуры и современного искусства  
Кафедра хореографии

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий кафедрой  
С.В. Гутковская  
\_\_\_\_\_ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Декан факультета  
Е.В. Пагоцкая  
\_\_\_\_\_ 2021 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖ**

для специальности (направления специальности)

1-17 02 01 Хореографическое искусство

1-17 02 01 04 Хореографическое искусство (народный танец)

1-17 02 01 05 Хореографическое искусство (балльный танец)

1-17 02 01 06 Хореографическое искусство (эстрадный танец)

1-17 02 01 10 Хореографическое искусство (современный танец)

Составители:

Лысенкова В.В., Бодунова И.И.,

Столяр О.Н., Шилкина Е.М., Чернышова Е.А.

Рассмотрено и утверждено  
на заседании Совета университета 18.05.2021  
протокол № 9

**Составители:**

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

*И.И. Бодунова*, доцент кафедры хореографии учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», кандидат культурологии доцент;

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

**Рецензенты:**

*Н.Е. Шелупенко*, декан факультета культурологии и социокультурной деятельности, кандидат культурологии.

*И.А. Душкевич*, художественный руководитель учреждения образования «Белорусская государственная хореографическая гимназия-колледж», народная артистка Беларуси, Лауреат Государственной премии Республики Беларусь.

## СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ .....	3
1. Пояснительная записка.....	4
2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ .....	7
2.1 Тематика практических занятий по хореографическому тренажу .....	7
3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.....	29
3.1 Требования к зачету .....	29
3.2 Самостоятельная работа по хореографическому тренажу .....	29
3.3 Примерные задания для самостоятельной работы по хореографическому тренажу классического танца .....	29
4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	300
4.1 Учебно-методическая карта учебной дисциплины .....	30
4.2 Основная литература .....	49
4.3 Дополнительная литература.....	51

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс «Хореографический тренаж» построен в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта профессионального высшего образования Республики Беларусь. Программа дисциплины излагается на основе учебной программы «Хореографический тренаж», предназначенной для высших учебных заведений по направлениям специальности 1-17 02 01 «Хореографическое искусство».

Основная цель УМК дисциплины «Хореографический тренаж» – предоставить студенту полный комплект учебно-методических материалов для изучения дисциплины, охарактеризовать особенности структурирования и подачи учебного материала, дать рекомендации для усвоения знаний.

УМК включает разделы: практический, контроля знаний, вспомогательный и пояснительную записку.

Практический раздел УМК содержит материалы для проведения практических занятий в соответствии с учебной программой для направлений специальности «Хореографическое искусство». Занятия направлены на формирование профессиональных навыков и умений, совершенствование исполнительской техники в области народно-сценического, классического, спортивно-бального, эстрадного и современного танцев.

Раздел контроля знаний УМК содержит материалы текущей и итоговой аттестации, позволяющие определить соответствие результатов учебной деятельности студентов требованиям образовательных стандартов высшего образования и учебно-программной документации образовательных программ высшего образования.

Вспомогательный раздел УМК содержит элементы учебно-программной документации образовательной программы высшего образования, учебно-методической документации, перечень учебной литературы, рекомендуемой для изучения учебной дисциплины.

«Хореографический тренаж» является важной учебной дисциплиной в системе высшего хореографического образования, так как способствует приобретению и совершенствованию практических навыков студентов в области хореографического искусства.

Главная цель дисциплины: состоит в приобретении студентами высокопрофессиональных исполнительских навыков в области народно-сценического, классического, спортивно-бального, эстрадного и современного танцев.

Задачи 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:

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

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

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

Дисциплина «Хореографический тренаж» состоит из практических занятий, а также часов, предусмотренных на самостоятельную работу студентов.

Учебная дисциплина «Хореографический тренаж» рассчитана на весь курс обучения и направлена на приобретение студентами высокого уровня исполнительской техники по своему направлению специальности.

Форма контроля знаний – зачет, на котором студенты демонстрируют приобретенные исполнительские навыки в области народно-сценической, классической, спортивно-бальной, эстрадной и современной хореографии.

## **2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1 Тематика практических занятий по хореографическому тренажу**

#### **2.1.1 Классический танец**

##### **1 курс, 1 семестр**

**Тема: Партерный тренаж в классическом танце как средство развития профессиональных данных студентов**

1. 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.
2. Работа над дыханием при исполнении упражнений на полу.
3. Согласованность и разобщенность отдельных частей тела в исполнении движений, способствующих развитию координации.

**Тема: Использование элементов художественной гимнастики в партерном классе**

1. Современные методы и формы достижения положительных результатов в развитии танцевального шага, гибкости тела, элевации.
2. Упражнения на растяжку и силу удержания ног в воздухе.
3. Партерный стрейчинг.

**Тема: Освоение техники исполнения движений классического экзерсиса у станка**

1. 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.

##### **1 курс, 2 семестр**

**Тема: Работа над дальнейшим усвоением техники исполнения движений классического экзерсиса у станка**

1. 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: Приобретение навыков исполнения экзерсиса классического танца на середине зала**

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

**Тема: Овладение техникой исполнения прыжков**

1. Подготовительные упражнения на развитие баллона.

**2 курс, 3 семестр**

**Тема: Работа над дальнейшим усвоением техники исполнения движений классического экзерсиса у станка**

1. Техника исполнения движений экзерсиса на полупальцах.

**Тема: Работа над дальнейшим усвоением техники исполнения движений классического экзерсиса на середине зала**

1. Техника исполнения движений экзерсиса классического танца на середине зала на всей стопе: 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: Положения тела epaulement croise, epaulement efacee**

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

## **2 курс, 4 семестр**

### **Тема: Освоение движений, развивающих силу и выразительность стоп**

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

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

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

### **Тема: Работа над дальнейшим усвоением техники исполнения прыжков**

1. Упражнения на развитие баллона.  
2. 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: Вращения в классическом танце**

1. Упражнения для вращений на месте у станка и на середине зала.

## **3 курс, 5 семестр**

### **Тема: Развитие танцевального шага исполнителя**

1. Упражнения на развитие силы удержания ног в воздухе. Различные виды battements developpe. Силовое адажио у станка.  
2. Различные виды grand battements jetes. Упражнения на приобретение легкости броска.

### **Тема: Овладение техникой исполнения прыжков в повороте**

1. Прыжки в повороте на 45°, 90°, 180°.

### **3 курс, 6 семестр**

#### **Тема: Работа над выразительностью исполнителей**

1. Port de bras в классическом танце. Работа над выразительностью рук и гибкостью тела.
2. Маленькое адажио на середине зала. Работа над устойчивостью и выразительностью исполнения.
3. Большое адажио на середине зала: работа над техничностью и выразительностью исполнения.

### **4 курс, 7 семестр**

#### **Тема: Работа над дальнейшим усвоением техники исполнения прыжков**

1. Упражнения на развитие баллона.
2. 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: Усовершенствование техники вращений в классическом танце**

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

## 2.1.2 Народно-сценический танец

### 1 курс, 1 семестр

#### Тема: Приобретение навыков исполнения движений экзерсиса народно-сценического танца у станка

1. 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*).

2. 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*).

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

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

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

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

7. 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.

### 1 курс, 2 семестр

**Тема: Закрепление навыков исполнения demi plie и grand plie в экзерсисе народно-сценического танца**

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

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

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

3. 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.

**2 курс, 3 семестр**

**Тема: Освоение техники исполнения каблучного в экзерсисе народно-сценического танца**

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

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

2. 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.

## **2 курс, 4 семестр**

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

1. 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*.

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

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

3. 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.

4. *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: Техника дробных выстукиваний**

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

### **3 курс, 5 семестр**

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

1. 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.

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

#### **Тема: Техника дробных выстукиваний**

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 – «sapatado»: удары всей стопой, каблуком, подушечкой стопы, пальцами, ребром каблука.

### **3 курс, 6 семестр**

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

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

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

#### **Тема: Техника исполнения хлопущек**

3. 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: Техника дробных выстукиваний**

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

### **4 курс, 7 семестр**

#### **Тема: Техника вращений в народно-сценическом танце**

1. 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.

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

3. 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 *genverse*, вращения на месте по II позиции с отбросом ног назад.

#### **Тема: Техника исполнения мужских трюков в народно-сценическом танце**

4. Навыки исполнения полуприсядки и присядки.

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

### 2.1.3 Спортивно-бальный танец

#### 1 курс, 1 семестр

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

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

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

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

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

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

6. 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.

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

## **1 курс, 2 семестр**

### **Тема: Работа над совершенствованием танцевальной техники латиноамериканских танцев**

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

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

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

4. Основные элементы техники движения латиноамериканской программы спортивно-бальных танцев. Особенности работы бедра в латиноамериканской программе (translation, inclination, rotation, anteversion, retroversion, direct, circle, pelvic tilt).

5. 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.

8. 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).

9. 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).

## **2 курс, 3 семестр**

### **Тема: Особенности исполнения поворотов и вращений в европейской программе**

1. Особенности исполнения поворотов и вращений в европейской программе. Каблучные повороты, техника исполнения в партии партнера и партнерши.
2. Особенности исполнения поворотов и вращений в европейской программе. Каблучный пулл, техника исполнения на примере базовых фигур.
3. Особенности исполнения поворотов и вращений в европейской программе. Техника выполнения спинов, правых пивотов и пивотирующих действий, левых пивотов.
4. Особенности исполнения поворотов и вращений в европейской программе. Техника выполнения различных вращений в паре, особенности исполнения правых (natural) и левых (reverse) фигур.

## **2 курс, 4 семестр**

### **Тема: Специфика сольного исполнения и исполнения в паре в латиноамериканской программе**

1. 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.
2. Специфика исполнения партии партнера и партнерши в латиноамериканской программе. Методы смены ног в партии партнера и партнерши.
3. Специфика исполнения партии партнера и партнерши в латиноамериканской программе. Сольные партии в латиноамериканской программе, особенности исполнения партии партнера и партнерши.

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

### **3 курс, 5 семестр**

#### **Тема: Отработка свингового движения в конкурсных танцах европейской программы**

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

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

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

### **3 курс, 6 семестр**

#### **Тема: Владение особенностями механики движения в бальном танце**

1. 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.

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

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

4. 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.

5. 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.

#### **4 курс, 7 семестр**

##### **Тема: Специфика исполнения конкурсной программы**

1. 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.

2. 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.

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

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

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

## 2.1.4 Эстрадный танец

### 1 курс, 1 семестр

#### **Тема: Изучение и освоение правил правильного дыхания**

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

#### **Тема: Освоение основных положений корпуса, позиций рук, ног, положений головы**

3. Постановка корпуса, 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).
4. 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)).
5. Сдвоенная функция ног: перемещение тела в пространстве и исполнение самостоятельных движений.
6. 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).

### 1 курс, 2 семестр

#### **Тема: Приобретение навыков исполнения: contraction, arch, curve**

7. 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: Упражнения для развития силы ног, рук и корпуса на середине класса**

8. Battement tendu и battement tendu jete (исполнение по параллельным и выворотным позициям во всех направлениях).
9. 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).
10. Tilt (стоя на двух ногах, с движениями рук, стоя на одной ноге, вторая находится в любом направлении или в положении passe у колена).
11. Adagio (упражнения на устойчивость и развитие высоты подъема ноги:
12. battement releve lent, 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)).
13. 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).

**2 курс, 3 семестр**

**Тема: Упражнения для развития подвижности позвоночника. Stretch – растяжки основных групп мышц тела**

14. Разработка гибкости позвоночника: круговое движение расслабленного корпуса спереди – в сторону, назад – вперед.
15. Flat back вперед, в сторону, комбинируя с различными положениями корпуса.

16. Twist и спираль.
17. 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.
18. Упражнения для растяжения мышц спины, шеи, мышц рук и ног. Side stretch – боковые растягивания корпуса.

## **2 курс, 4 семестр**

### **Тема: Приобретение навыков изоляции различных частей тела**

19. Упражнения на изоляцию головы: наклоны, повороты, круги, полукруги. Движения выполняются вперед – назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
20. Упражнения на изоляцию плеч: полукруги и круги, восьмерка, твист, шейк.
21. Упражнения на изоляцию грудной клетки: движения из стороны в сторону и вперед – назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.
22. Упражнения на изоляцию рук: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение.
23. Упражнения на изоляцию ног: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение.
24. Комплекс упражнений для развития подвижности и свободы тазобедренного сустава.
25. Освоение танцевальной комбинации с использованием изолированных движений различных частей тела.

## **3 курс, 5 семестр**

### **Тема: Овладение техникой передвижения в пространстве: кроссы**

26. Изучение основных шагов эстрадного танца: шаги с трамплинным сгибанием коленей при перемещении из стороны в сторону и вперед – назад.
27. Шаги по квадрату.
28. Шаги с мультипликацией.
29. Основные шаги афро-джаз-танца.
30. Latin walk.
31. Изучение техники исполнения step ball change.
32. Комбинирование базовых шагов с вращениями и продвижением в пространстве.
33. Освоение танцевального этюда на основе изученного материала.

### **3 курс, 6 семестр**

### **Тема: Освоение техники вращений в современном танце**

34. Вращения и туры на двух ногах.
35. Повороты на двух ногах в передвижении, триплет в повороте. Вращение через шаг на вторую позицию в plié, вытягиваясь на relevé на двух ногах.
36. Тур на одной ноге, в позах и arabesques.
37. Изучение техники двойных вращений. Двойные вращения на прямой и согнутой опорной ноге.
38. Туры и вращения с падениями, перекатами на полу.
39. Повороты в attitude с contraction.
40. Вращение с contraction изменяя уровень и положения рук. С подменной ног.
41. Комбинирование туров с основными шагами эстрадного танца (step ball change, афро-джаз-танца, latin walk).
42. Вращения на коленях.

### **Тема: Техника исполнения прыжков**

43. Подскоки, прыжки с ноги на ногу в продвижении вперед.
44. 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.
45. Комбинации различных видов прыжков в сложной ритмической структуре.
46. Использование вариаций прыжков классического танца: работа над техникой исполнения.

### **4курс, 7 семестр**

### **Тема: Освоение партерной техники: падения, скольжения, перекаты**

47. Перекаты, как упражнения, развивающие координацию, быстроту реакции, смелость, решительность.
48. Освоение скольжения тела в заданном направлении.
49. Перекаты на спине.
50. 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.

## 2.1.5 Джаз-танец

### 1 курс, 1 семестр

**Тема: Базовые понятия джаз танца – контракция, релиз, арч, спирали, тернс аут (contraction, release, arch)**

1. Положение торса, рук и ног.
2. Работа с дыханием и накоплением энергии.
3. Контракция в различных партерных позициях: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.
4. Арч в различных партерных позициях.
5. Спираль. Исполнение в сочетании со сменой рук, ног в партере.
6. Тернс аут. Исполнение в различных партерных позициях.

### 1 курс, 2 семестр

**Тема: Базовые понятия джаз танца – тилт, шифт (tilt)**

7. Тилты. Подъёмы ног в различных направлениях.
8. Шифты. Скольжения в различных направлениях.
9. Вращения. Исполнение в продвижении и статично.

### 2 курс, 3 семестр

**Тема: Базовые понятия джаз танца – флэт бэк, латерали (flat back, literal).**

10. Флэтбэк в различных сочетаниях со сменой рук, ног.
11. Латерали в диагонали, прямом угле, с поворотом.

**Тема: Свинговые движения**

12. Осознание базового ритма.
13. Исполнение в релиз, вертикали.
14. Свинги ногами. Статичные, в продвижении.

## **2 курс, 4 семестр**

**Тема: Базовые понятия джаз танца – фортификация, баланс стадиз, позиции: лэй аут, стэг**

- 15.Фортификации. Различные формы укреплений.
- 16.Баланс стадиз. Формирование и закрепление навыков равновесия.
- 17.Лэй аут, стэг позиции. Исполнение в различных сочетаниях.

## **3 курс, 5 семестр**

**Тема: Базовая техника джаз-танца**

- 18.Комплекс базовых движений.
- 19.Комплекс базовых вращений.
- 20.Комплекс базовых прыжков.
- 21.Стилистика блюза.

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

- 22.Изоляция одного, двух центров.
- 23.Координация одного, двух, трех центров.

## **3 курс, 6 семестр**

**Тема: Разогрев**

- 24.Упражнения на развитие гибкости позвоночника.
- 25.Упражнения на развитие эластичности суставов.
- 26.Упражнения на развитие эластичности мышц.
- 27.Упражнения на развитие силы спины, ног, рук.
- 28.Упражнения на развитие балетного шага.
- 29.Упражнения на развитие высоты прыжка.

## **4 курс, 7 семестр**

**Тема: Развитие техники и манеры исполнения джазового танца**

30. Практика дыхания. Навыки управления движениями через дыхание.
31. Релиз. Исполнение через расслабление.
32. Вес. Использование веса танцора для создания и управления движением.
33. Свинги. Партерные свинги ногами.
34. Перекаты. Исполнение в различных сочетаниях.
35. Слайды. Исполнение со сменой уровней.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

### **3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ**

#### **3.1 Требования к зачету**

Зачет проводится в соответствии с учебным планом дисциплины «Хореографический тренаж».

Форма зачета – практический показ высокопрофессиональных исполнительских навыков в области народно-сценического, классического, спортивно-бального, эстрадного и современного танцев.

#### **3.2 Самостоятельная работа по хореографическому тренажу**

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).

#### **3.3 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.

## 4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 4.1 Учебно-методическая карта учебной дисциплины

#### 4.1.1 Классический танец

№	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные занятия	КРС
			Практические занятия	
<b>1 курс, 1 семестр</b>				
1.	Партерный тренаж в классическом танце как средство развития профессиональных данных студентов	2	Упражнения на развитие гибкости тела, эластичности мышц, танцевального шага, выворотности в тазобедренных, коленных суставах, на развитие силы и выносливости мышечного аппарата.	
2.		1	Работа над дыханием при исполнении упражнений на полу	
3.		1	Согласованность и разобщенность отдельных частей тела в исполнении движений, способствующих развитию координации	
4.	Использование элементов художественной гимнастики в партерном классе	2	Современные методы и формы достижения положительных результатов в развитии танцевального шага, гибкости тела, элевации.	2
5.		2	Упражнения на растяжку и силу удержания ног в воздухе	
6.		2	Партерный стрейчинг	
	Освоение техники исполнения движений классического экзерсиса у станка	4	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.	
<b>1 курс, 2 семестр</b>				

8.	Работа над дальнейшим усвоением техники исполнения движений классического экзерсиса у станка	6	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.	
9.	Приобретение навыков исполнения экзерсиса классического танца на середине зала	4	Plie, battements tendus, battements tendus jetes, battement fondu, rond de jambe par terre, battements frappe, petit battements, adagio, grand battements jetes.	2
10.	Овладение техникой исполнения прыжков	4	Подготовительные упражнения на развитие баллона.	
<b>2 курс, 3 семестр</b>				
15.	Работа над дальнейшим усвоением техники исполнения движений классического экзерсиса у станка	2	Техника исполнения движений экзерсиса на полупальцах.	
16.	Работа над дальнейшим усвоением техники исполнения движений классического экзерсиса на середине зала	2	Техника исполнения движений экзерсиса классического танца на середине зала на всей стопе: 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.	
17.	Положения тела ераulement croise, ераulement efacee в комбинациях экзерсиса	2	Техника исполнения отдельных движений экзерсиса классического танца у станка и на середине зала в ераulement croise и ераulement efacee.	2
<b>2 курс, 4 семестр</b>				
18.	Освоение движений, развивающих силу и выразительность стоп	2	Усложнение комбинаций на технику исполнения различных видов battements tendus, battements tendus jetes, battements frappe, petit battements и т.д.	
19.	Приобретение навыков исполнения движений, развивающих подвижность тазобедренного сустава	2	Техника исполнения различных видов rond de jambe par terre, rond de jambe en l'air, grand rond de jambe en l'air.	

20.	Работа над дальнейшим усвоением техники исполнения прыжков	1	Упражнения на развитие баллона, силу прыжков: прыжки с двух ног на две ноги; прыжки с двух ног на одну ногу; прыжки с одной ноги на одну ногу.	1
	Работа над приобретением навыков для вращений в классическом танце	1	Упражнения для вращений на месте у станка и на середине зала.	1
<b>3 курс, 5 семестр</b>				
21.	Развитие танцевального шага исполнителя	2	Упражнения на развитие силы удержания ног в воздухе. Различные виды battements developpe. Силовое адажио у станка.	
22.		2	Различные виды grand battements jetes. Упражнения на приобретение легкости броска.	
23.	Овладение техникой исполнения прыжков в повороте	2	Прыжки в повороте на 45о, 90о, 180о.	2
<b>3 курс, 6 семестр</b>				
24.	Работа над выразительностью исполнителей	2	Port de bras в классическом танце. Работа над выразительностью рук и гибкостью тела	2
25.		2	Маленькое адажио на середине зала	
27.		4	Большое адажио на середине зала: работа над техничностью и выразительностью исполнения	
<b>4 курс, 7 семестр</b>				
28.	Работа над дальнейшим усвоением техники исполнения прыжков	2	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	1
29.	Усовершенствование техники вращений в классическом танце	2	Освоение вращений на месте: пируэты из II-й, IV-й, V-й позиций	1
30.		2	Вращения по диагонали, по кругу	
31.		2	Туры в воздухе	

#### 4.1.2 Народно-сценический танец

№	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные занятия
			Практические занятия
<b>1 курс, 1 семестр</b>			
	Приобретение навыков исполнения движений экзерсиса народно-сценического танца у станка	2	Последовательность и техника исполнения основных упражнений у станка: Постановка корпуса, головы; позиции ног, рук; полуприседания ( <i>demi plie</i> ) и полное приседание ( <i>grand plie</i> ) по выворотным позициям, сочетание мягкого и жесткого <i>plie</i> ; перегибы и наклоны корпуса ( <i>port de bras</i> ).
		2	Упражнения на развитие подвижности стопы ( <i>battement tendus</i> ): классический, с переводом стопы с носка на каблук, с <i>demi plie</i> по 5-й позиции; маленькие броски ( <i>battements jetes</i> ), упражнения с ненапряженной стопой ( <i>flic-flac</i> ).
		2	Круговые движения по полу ( <i>rond de jambe par terre</i> ): на носок, на каблук; мягкое и резкое открытие ноги ( <i>battement fondu</i> ) на всей стопе, на 45°.
		2	Каблучные упражнения с вытянутым и сокращенным подъемом, с ударом по 5-й, 6-й позициям.
		2	Подготовка к «веревочке» по 5-й позиции, с <i>releve</i> ; низкие и высокие развороты бедра. Дробные выстукивания; простые, двойные, с поднятием ноги до щиколотки, до колена.
		2	Подъемы ноги на 90° ( <i>battement developpes</i> ): <i>legato</i> , <i>staccato</i> , с <i>demi plie</i> на опорной ноге.
		2	Большие броски ( <i>grand jetes</i> ): по 5-й позиции, на каблук, с <i>demi plie</i> на опорной ноге.
<b>1 курс, 2 семестр</b>			
	Закрепление навыков исполнения <i>demi plie</i> и <i>grand plie</i> в экзерсисе народно-сценического танца	4	Полуприседания ( <i>demi plie</i> ) и полное приседание ( <i>grand plie</i> ) по выворотным и параллельным позициям.

		2	Перегибы и наклоны корпуса (port de bras) на всей стопе, на полупальцах, с выносом ноги на каблук в различных направлениях.
	Техника исполнения различных видов battements tendus, jetes в экзерсисе народно-сценического танца	4	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.
		4	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.
<b>2 курс, 3 семестр</b>			
	Освоение техники исполнения каблучного в экзерсисе народно-сценического танца	2	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 developpees в позы croise, efface, ecartee, с demi rond, с ковырялочкой.
	Приобретение навыков исполнения rond de jambe par terre и battement fondu в экзерсисе народно-сценического танца	2	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°.

		2	Техника исполнения <i>battement fondues</i> в экзерсисе народно-сценического танца. <i>Battement fondues</i> с подъемом на полупальцы, с <i>demi rond</i> , в различных ритмических рисунках, с <i>piruetts</i> , с <i>balansoure</i> . Техника исполнения высокого <i>battement fondues</i> на 90°, учитывая особенности работы рук в исполнении движения в мужском и женском классах.
<b>2 курс, 4 семестр</b>			
	Упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава: подготовка к веревочке	2	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 <i>en dehor</i> , <i>en dedan</i> . Перевод работающей ноги вперед или назад через колено в сочетании с двумя пристукиваниями; повороты колена из выворотного в невыворотное положение и обратно.
	Упражнения на развитие подвижности стопы: <i>flic-flac</i> , <i>pas tortille</i>	2	Упражнения с ненапряженной стопой: <i>flick-flac</i> «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. <i>Pas tortille</i> «змейка»: через 1-ю и 2-ю позиции, с <i>demi plie</i> и ударом по 1, 2, 6-й позициям, с добавлением присядки
	Техника дробных выстукиваний	2	Чечетка в цыганском танце: простая, с переступанием, накрест, с прыжком.
<b>3 курс, 5 семестр</b>			

	Развитие танцевального шага у исполнителя: battement developpe, grand jete	2	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.
		2	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
	Техника дробных выстукиваний	2	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.
<b>3 курс, 6 семестр</b>			
	Партерная гимнастика как неотъемлемая часть дисциплины «Хореографический тренаж народно-сценического танца»	2	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.
	Техника исполнения хлопущек	2	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.

	Техника дробных выстукиваний	4	Техника исполнения дробей в русском танце: простая, двойная, синкопированные дроби, дробная дорожка по 5-й позиции; двойная дробь с подскоком; дробь на месте по 5-й позиции; высокая дробь (на <i>passe</i> ) с продвижением вперед; «горох» и др.
<b>4 курс, 7 семестр</b>			
	Техника вращений в народно-сценическом танце	2	Вращения в русском танце: «бегунок», двойная дробь в повороте, с ковырялочкой, «блинчики», по 6-й позиции на месте <i>en dehors</i> , <i>en dedans</i> , <i>flic-flac</i> в повороте (на месте, по диагонали); <i>soute</i> по 6-й в повороте, с поджатыми ногами. Вращения в женском украинском танце: «обертас», в характере украинского танца, «блинчики» с поджатыми ногами, « <i>sissones</i> » по диагонали, « <i>fouette</i> » в прыжке.
		2	Вращения в итальянском танце: вращения на подскоках; с подъемом рабочей ноги вперед в положение <i>attitude</i> ; с подъемом рабочей ноги назад в положение <i>attitude</i> и скручиванием корпуса. Вращения в испанском танце: Туры <i>genverse</i> , вращения на месте по II позиции с отбросом ног назад.
	Техника исполнения мужских трюков в народно-сценическом танце	2	Навыки исполнения полуприсядки и присядки.
		2	Техника исполнения трюковых движений мужского танца: «ползунок»; «подсечка»; «метёлочка»; «мельница»; «разножка» в воздухе; «щучка»; «кольцо», «пистолет», «козлы» и др.

#### 4.1.3 Спортивно-бальный танец

№	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные занятия
			Практические занятия
<b>1 курс, 1 семестр</b>			

1.	Работа над совершенствованием танцевальной техники европейских танцев	2	Основные элементы техники движения европейской программы спортивно-бальных танцев. Подъемы и спуски в танцах Медленный вальс, Фокстрот
2.		2	Основные элементы техники движения европейской программы спортивно-бальных танцев. Подъемы и спуски в танцах Венский вальс, Квикстеп
3.		2	Основные элементы техники движения европейской программы спортивно-бальных танцев. Понятие равнение и направление в разнообразных базовых фигурах европейской программы спортивно-бальных танцев
4.		2	Основные элементы техники движения европейской программы спортивно-бальных танцев. Применение позиции противодвижения корпуса (ППДК) и Противодвижения корпуса (ПДК) в разнообразных фигурах спортивно-бального танца
5.		2	Основные элементы техники движения европейской программы спортивно-бальных танцев. Особенности использования различных величин поворота в разнообразных фигурах и движениях спортивно-бального танца
6.		2	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
7.		2	Основные элементы техники движения европейской программы спортивно-бальных танцев. Разнообразные упражнения для отработки основных технических особенностей в европейской программе спортивно-бальных танцев
<b>1 курс, 2 семестр</b>			
8.	Работа над совершенствованием танцевальной техники	2	Основные элементы техники движения латиноамериканской программы спортивно-бальных танцев. Позиция стоп и работа стопы в латиноамериканской программе

	латиноамериканских танцев		
9.		2	Основные элементы техники движения латиноамериканской программы спортивно-бальных танцев. Особенности использования различных величин поворота в базовых фигурах спортивно-бального танца
10.		2	Основные элементы техники движения латиноамериканской программы спортивно-бальных танцев. Особенности работы корпуса в латиноамериканской программе (squeeze, rotation, translation, inclination, extension, contraction)
11.		2	Основные элементы техники движения латиноамериканской программы спортивно-бальных танцев. Особенности работы бедра в латиноамериканской программе (translation, inclination, rotation, anteversion, retroversion, direct, circle, pelvic tilt)
12.		2	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
13.		2	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)
14.		2	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)
<b>2 курс, 3 семестр</b>			

15.	Особенности исполнения поворотов и вращений в европейской программе	4	Упражнения на вращения на основе базовых фигур. Каблучные повороты, техника исполнения в партии партнера и партнерши
16.		2	Упражнения на вращения. Каблучный пулл, техника исполнения на примере базовых фигур
17.		4	Техника выполнения спинов, правых пивотов и пивотирующих действий, левых пивотов на основе разнообразных тренировочных упражнений
18.		4	Техника выполнения различных вращений в паре, особенности исполнения правых (natural) и левых (reverse) фигур. Выполнение различных упражнений
<b>2 курс, 4 семестр</b>			
19.	Специфика сольного исполнения и исполнения в паре в латиноамериканской программе.	4	Позиция в паре (закрытая, открытая, веерная позиция, левая диагональная, правая диагональная). Использование разных позиций в паре в базовых фигурах
20.		4	Специфика исполнения партии партнера и партнерши в латиноамериканской программе. Методы смены ног в партии партнера и партнерши
21.		2	Специфика исполнения партии партнера и партнерши в латиноамериканской программе. Сольные партии в латиноамериканской программе, особенности исполнения партии партнера и партнерши
22.		2	Специфика исполнения партии партнера и партнерши в латиноамериканской программе. Особенности отработки унисонного исполнения. Собственная и парная энергетика
<b>3 курс, 5 семестр</b>			
23.	Отработка свингового движения в конкурсных танцах	4	Методика развития свингового движения. Типы свинговых движений. Упражнения для использования активного свингового движения

	европейской программы		
24.		4	Технические особенности выполнения наклонов в европейской программе. Разновидности наклонов в европейской программе и особенности их использования в разных движениях и фигурах (технический, косметический, сломанный)
25.		4	Технические особенности выполнения drive action в европейской программе. Особенности выполнения drive action при шаге вперед и назад
<b>3 курс, 6 семестр</b>			
26.	Овладение особенностями механики движения в бальном танце	2	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
27.		2	Особенности технического исполнения танца Пасодобль. Стойка, позиция в паре, шаги, работа рук
28.		4	Особенности взаимодействия в паре. Типы ведения в латиноамериканской программе (визуальное, контактное). Разновидности давления при использовании ведения партнера. Шкала взаимодействия
29.		2	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
30.		4	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
<b>4 курс, 7 семестр</b>			

31.	Специфика исполнения конкурсной программы	4	Понятие импровизации в конкурсном танцевании. Понятие floor craft на паркете. Упражнения на правильное использование танцевальной площадки на конкурсах по спортивно-бальному танцу
32.		2	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
33.		2	Тренерская работа на развитие и прогрессирувание танцевальной пары. Основные требования к тренеру по спортивно-бальному танцу. Психология тренировочного процесса и соревнований
34.		4	Совершенствование техники исполнения оригинальных конкурсных композиций. Исполнение базовых фигур европейской программы в разнообразных связках
35.		4	Развитие базовых фигур. Методика составления конкурсной связки для разных возрастных и исполнительских уровней по европейской программе

#### 4.1.4 Эстрадный танец

№	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные занятия
			Практические занятия
<b>1 курс, 1 семестр</b>			
1.	Изучение и освоение правил правильного дыхания	2	Процесс дыхания и принципы его соединения с движениями.
2.		2	Упражнения для развития дыхания в разных положениях корпуса (сидя, лежа, стоя).
3.	Освоение основных положений корпуса, позиций рук, ног, положений головы	2	Постановка корпуса, стоя по параллельной позиции ног. Изучение положения корпуса в партере (сидя на ягодицах), в положении «стоя на коленях», в положении «стоя на ногах».

4.		2	Основные положения корпуса (frog position, second position, change point, contraction, release, curve, arch, spiral, tilt).
5.		2	Основные позиции, положения и функции рук в эстрадном танце (нейтральное либо подготовительное положение, I позиция, II позиция, III позиция, V-положение, А-В-С-положения, jazz hand, положение кисти – вытянутая, сокращенная (flex)).
6.		2	Сдвоенная функция ног: перемещение тела в пространстве и исполнение самостоятельных движений.
7.		2	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).
<b>1 курс, 2 семестр</b>			
8.	Приобретение навыков исполнения: contraction, arch, curve	2	Изучение contraction, arch, curve (сидя на полу, стоя на коленях, стоя на одном колене, вторая нога вытянута в заданном направлении (вперед, сторону, назад).
9.		2	Contraction лежа с отрывом от пола грудного отдела, в спиральном положении
10.	Упражнения для развития силы ног, рук и корпуса на середине класса	2	Battement tendu и battement tendu jete (исполнение по параллельным и выворотным позициям во всех направлениях).
11.		2	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).

12.		2	Tilt (стоя на двух ногах, с движениями рук, стоя на одной ноге, вторая находится в любом направлении или в положении passe у колена).
13.		2	Adagio (упражнения на устойчивость и развитие высоты подъема ноги: battement releve lent, 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)).
14.		2	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).
<b>2 курс, 3 семестр</b>			
15.	Упражнения для развития подвижности позвоночника. Stretch – растяжки основных групп мышц тела.	2	Разработка гибкости позвоночника: круговое движение расслабленного корпуса спереди - в сторону, назад – вперед.
16.		2	Flat back вперед, в сторону, комбинируя с различными положениями корпуса.
17.		2	Twist и спираль.
18.		2	Stretch. Освоение исходных положений корпуса (вертикальное и горизонтальное).
19.		2	Горизонтальные позы: лежа на животе, на спине, на боку.
20.		2	Вертикальные позы: стоя на ногах, коленях, сидя на полу. Упражнения для растяжения мышц спины, шеи, мышц рук и ног
21.		2	Side stretch – боковые растягивания корпуса.

<b>2 курс, 4 семестр</b>			
22.	Приобретение навыков изоляции различных частей тела	2	Упражнения на изоляцию головы: наклоны, повороты, круги, полукруги. Движения выполняются вперед – назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом. Упражнения на изоляцию плеч: полукруги и круги, восьмерка, твист, шейк.
23.		2	Упражнения на изоляцию грудной клетки: движения из стороны в сторону и вперед – назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.
24.		2	Упражнения на изоляцию рук: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение.
25.		2	Упражнения на изоляцию ног: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение.
26.		2	Комплекс упражнений для развития подвижности и свободы тазобедренного сустава.
27.		2	Освоение танцевальной комбинации с использованием изолированных движений различных частей тела.
<b>3 курс, 5 семестр</b>			
28.	Овладение техникой передвижения в пространстве: кроссы.	2	Изучение основных шагов эстрадного танца: шаги с трамплинным сгибанием коленей при перемещении из стороны в сторону и вперед – назад.
29.		2	Шаги по квадрату.
30.		2	Шаги с мультипликацией.
31.		2	Основные шаги афро-джаз-танца.
32.		2	Latin walk.
33.		2	Изучение техники исполнения step ball change.
34.		8	Комбинирование базовых шагов с вращениями и продвижением в пространстве.

35.		4	Освоение танцевального этюда на основе изученного материала.
<b>3 курс, 6 семестр</b>			
36.	Освоение техники вращений в современном танце	2	Вращения и туры на двух ногах. Повороты на двух ногах в передвижении, триплет в повороте.
37.		2	Вращение через шаг на вторую позицию в plie, вытягиваясь на releve на двух ногах.
38.		2	Тур на одной ноге, в позах и arabesques.
39.		4	Изучение техники двойных вращений. Двойные вращения на прямой и согнутой опорной ноге.
40.		4	Туры и вращения с падениями, перекатами на полу. Повороты в attitude с contraction.
41.		4	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).
42.		4	Вращения на коленях.
43.	Техника прыжков	2	Подскоки, прыжки с ноги на ногу в продвижении вперед. Прыжки классического танца, с падениями и перекатами на полу.
44.		2	Комбинирование прыжков с вытянутыми коленями и с согнутыми. Чередование положений стопы point и flex в прыжках.
45.		2	Комбинации различных видов прыжков в сложной ритмической структуре. Использование вариаций прыжков классического танца: работа над техникой исполнения.
<b>4 курс, 7 семестр</b>			
46.	Освоение партерной техники: падения, скольжения, перекаты	4	Перекаты, как упражнения, развивающие координацию, быстроту реакции, смелость, решительность.

47.		2	Освоение скольжения тела в заданном направлении. Перекаты на спине.
48.		2	Падения из положения стоя на коленях. Падения из положения стоя на ногах.
49.		2	Падение в сторону и назад по спирали с полным и с частичным расслаблением.

#### 4.1.5 Джаз танец

№	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные занятия
			Практические занятия
<b>1 курс, 1 семестр</b>			
1.	Базовые понятия джаз танца – контракция, релиз, арч, спирали, тернс аут (contraction, release, arch)	2	Положение торса, рук и ног
2.		2	Работа с дыханием и накоплением энергии
3.		4	Контракция в различных партерных позициях: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа
4.		2	Арч в различных партерных позициях
5.		2	Спираль. Исполнение в сочетании со сменой рук, ног в партере
6.		2	Тернс аут. Исполнение в различных партерных позициях
<b>1 курс, 2 семестр</b>			
7.	Базовые понятия джаз танца – тилт, шифт (tilt)	4	Тилты. Подъёмы ног в различных направлениях
8.		4	Шифты. Скольжения в различных направлениях
9.		6	Вращения. Исполнение в продвижении и статично
<b>2 курс, 3 семестр</b>			
10.	Базовые понятия джаз танца – флэт бэк, латерали (flat back, literal)	2	Флэтбэк в различных сочетаниях со сменой рук, ног

11.		2	Латерали в диагонали, прямом угле, с поворотом
12.	Свинговые движения	2	Осознание базового ритма. Исполнение в релиз, вертикали. Свинги ногами. Статичные, в продвижении
<b>2 курс, 4 семестр</b>			
13.	Базовые понятия джаз танца – фортификация, баланс стадиз, позиции: лэй аут, стэг	2	Фортификации. Различные формы укреплений
14.		2	Баланс стадиз. Формирование и закрепление навыков равновесия
15.		2	Лэй аут, стэг позиции. Исполнение в различных сочетаниях
<b>3 курс, 5 семестр</b>			
16.	Базовая техника джаз-танца	2	Комплекс базовых движений. Комплекс базовых вращений.
17.		2	Комплекс базовых прыжков. Стилистика блюза.
18.	Изоляция и полицентрия. Способы исполнения. Виды движений	2	Изоляция одного, двух центров. Координация одного, двух, трех центров
<b>3 курс, 6 семестр</b>			
19.	Разогрев	2	Упражнения на развитие гибкости позвоночника, силы спины, ног, рук.
20.		2	Упражнения на развитие эластичности суставов.
21.		2	Упражнения на развитие эластичности мышц и балетного шага
22.		2	Упражнения на развитие высоты прыжка
<b>4 курс, 7 семестр</b>			
23.	Развитие техники и манеры исполнения джазового танца	2	Практика дыхания. Навыки управления движениями через дыхание. Релиз. Исполнение через расслабление. Вес. Использование веса танцора для создания и управления движением
24.		2	Свинги. Партерные свинги ногами
25.		2	Перекаты. Исполнение в различных сочетаниях.
26.		2	Слайды. Исполнение со сменой уровней

## 4.2 Основная литература

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. Дубских, Т. Народно-сценический танец: учебное пособие. – М.: Лань, 2017. – 111 с.
7. Зацепина, К. Народно-сценический танец / К. Зацепина [и др.]. – М.: Искусство, 1976. – 224 с.
8. Карчэўская, Н.У. Танец у мюзіклах як жанр эстраднай харэаграфіі / Н.У. Карчэўская / Доклады, 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.
9. 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.
- 10.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.
- 11.Костровицкая, В., Писарев, А. Школа классического танца / В. Костровицкая, А. Писарев. – Л.: Искусство, 1986. – 271 с.

12. Лопухов, А. В., Ширяев, А. В., Бочаров, А. И. Основы характерного танца. – М.: Лань, 2010. – 343 с.
13. Лэрд, У. Техника исполнения латиноамериканских танцев / У. Лэрд; пер. О.Р.Демидовой. – М.: АСТ, 1998. – 186 с.
14. Лэрд, У. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Дополнение / У. Лэрд; пер. О. Р.Демидовой. – М.: АСТ, 1998. – 63с.
15. Лысенкова, В. В. Классический танец / В. В. Лысенкова. – Мозырь: Белый ветер, 2000. – 472 с.
16. Никитин, В. Мастерство хореографа в современном танце: учебное пособие. – М.: Лань, 2017. – 519 с.
17. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика / В. Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2000. — 438 с.
18. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец: Продолжение обучения / В. Ю. Никитин. — М.: ГИТИС, 2001. — 168 с.
19. Регаццони, Г., Бальные танцы / Г. Регаццони, М. Росси, А. Маджони; пер. Евдокимова Г. – М: БММ АО, 2001. – 167 с.
20. Смит-Хэмпшир, Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона / Г. Смит-Хэмпшир.: М: БММ АО, 2000. – 285 с.
21. Тарасов, Н. Классический танец / Н.Тарасов. – М.–Л.: Музыка, 2017. – 512 с.
22. Ткаченко, Т. Народный танец / Т.Ткаченко. – М.: Искусство, 1967. – 656 с.
23. Ховард, Г. Техника исполнения стандартных танцев / Г. Ховард. – М: БММ АО, – 1999 – 80 с.
24. Шубарин В. А. Джазовый танец на эстраде: Учебное пособие. – Спб, Изд-во «Лань», «Планета музыки», 2012. – 240 с.

### 4.3 Дополнительная литература

1. Барышникова, Т. Албука 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. Основі народно-характерного танцю / Э. Зайцев. – Київ.: Містечтво, 1975. – 223 с.
7. Карчэўская, Н.У. Уплыў пастмадэрнісцкай парадыгмы на сучасную эстрадную харэаграфію / Н.У.Карчэўская // Прырода, чалавек, культура: праблемы гармоніі: Матэрыялы міжнар. канф. (Мінск, 25 – 26 сак. 2003 г.). – Мн., 2003. – Ч. 2. – С. 322-326:EN-US'>ii / 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.
8. Клитин, С. С. Эстрадные заведения: Пятнадцать очерков для профессионалов и любителей эстрадного искусства/ С. С. Клитин. — М.: ГИТИС, 2002. — 352 с.
9. Костровицкая, В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая. – Л.: Искусство, 1972. – 239 с.
10. Попова, Е. Обучение дыханию в хореографии / Е. Попова. – М.: Искусство, 1968. – 252 с.

11. Ромэн, Э. Вопросы и ответы по латине имперского общества учителей танца / Э. Ромэн; пер. О. Р. Демидовой. – М.: АСТ, 1999. – 39с.
12. Ромэн, Э. Вопросы и ответы по стандарту имперского общества учителей танца / Э. Ромэн; пер. О. Р. Демидовой. – М.: АСТ, 1999. – 29с.
13. Ротерс, Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т. Ротерс. — М.: Просвещение, 1989. — 176 с.
14. Тобнас, М. Растягивайся и расслабляйся / М. Тобнас, М. Стюарт. — М.: Физкультура и спорт. 1994. — 160 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ