

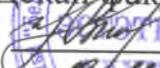
Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Факультет эстетического образования
Кафедра теории и методики преподавания искусства

(рег. № УМЗ0-СА/МН/155-2024)

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой

15. 11. 2024 г. Ю.Ю.Захарина

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета

19. 11. 2024 г. И.В.Шеститко



ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«Основы хореографии»

Для специальности:
6-05-0113-07 Музыкальное образование. Профилизация: Ритмика и
хореография

Составители: заведующий кафедрой теории и методики преподавания
искусства, доктор искусствоведения, профессор Захарина Юлия Юрьевна;
старший преподаватель кафедры теории и методики преподавания искусства
Кондратенко Полина Геннадьевна

Рассмотрено и утверждено
на заседании Совета БГПУ 23. 12. 2024 г. протокол № 4

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

<u>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</u>	3
<u>I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</u>	6
<u>КРАТКИЙ КУРС ЛЕКЦИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</u>	6
<u>II. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</u>	8
<u>III. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ</u>	10
<u>3.1. Критерии оценивания знаний студентов по учебной дисциплине «Ритмика»</u>	10
<u>3.2. Примерные практические задания</u>	11
<u>IV. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</u>	13
<u>4.1. Учебный план</u>	21
<u>4.2. Учебная программа УВО</u>	31
<u>4.3. Глоссарий</u>	49
<u>4.4. Список рекомендуемой литературы</u>	53

Пояснительная записка

Электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Основы хореографии» включен в комплексную подготовку студентов по специальности 6-05-0113-07 Музыкальное образование. Профилизация: Ритмика и хореография.

К ЭУМК «Основы хореографии» прилагается Пояснительная записка, в которой указаны:

- Цели и задачи ЭУМК, его функции, особенности структурирования и подачи учебного материала;
- Рекомендации по организации работы с ЭУМК;
- Характеристика материала каждого из разделов.

Цели и задачи ЭУМК, его функции, особенности структурирования и подачи учебного материала

«Основы хореографии» – это учебная дисциплина практической направленности, изучение которой направлено на подготовку студентов к изучению и исполнению основ хореографии, предусмотренные учебным планом специальности. Изучение учебной дисциплины даёт представление о физиологических особенностях человека, знакомит с методами и приёмами их выявления и обучения являясь при этом частью профессиональной подготовки высококвалифицированных педагогов, руководителей музыкальных и хореографических коллективов.

Цель электронного учебно-методического комплекса по дисциплине «Основы хореографии» состоит в практической и методической помощи будущему педагогу-хореографу для решения хореографических задач при подготовке к учебным занятиям и практической педагогической деятельности.

Электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Основы хореографии» содействует подготовке студентов к освоению и подбору музыкального сопровождения на уроках хореографии; овладению системой хореографического тренажа; практическим овладениям партерного тренажа; развитию хореографического инструментария; овладению экзерсисом у станка и на середине зала; развитию хореографических способностей обучающихся, которые предусмотрены учебным планом квалифицированной подготовки специалистов в области музыкального и хореографического искусства. Изучение дисциплины даёт представление о возможном использовании ритмики в работе с детским хореографическим коллективом, знакомит с методами и приемами обучения и является частью профессиональной подготовки высококвалифицированных педагогов, руководителей музыкальных и хореографических коллективов. Освоение выпускниками высших учебных заведений основ

исполнительского мастерства направлено на повышение качества подготовки к профессиональной деятельности в педагогической сфере. Универсальность освоения хореографических знаний и умений заключается в том, что они обеспечивают успешность решения многих профессиональных проблем и задач, к которым относятся: организация и проведение уроков хореографии в школах; обучение и подготовка к концертной деятельности участников хореографических коллективов и кружков в школах; подбор репертуара; решение социально-воспитательных задач; управление детским коллективом; стимулирование и обеспечение собственного личностно-профессионального роста в течение всей жизни, развитие творческого потенциала, становление карьеры и формирование своего имиджа педагога. Все это обеспечивает развитие у студентов профессиональной компетентности, которая способствует формированию социально-личностных компетенций выпускника вуза.

Цель электронного учебно-методического комплекса по дисциплине «Основы хореографии» состоит в практической и методической помощи будущему педагогу-хореографу для решения хореографических задач при подготовке к учебным занятиям и практической педагогической деятельности.

Особенности структурирования и подачи учебного материала:

Структура содержания учебной дисциплины «Основы хореографии» определена на основе тематического подхода.

Всего на изучение учебной дисциплины «Основы хореографии» отведено:

– для дневной формы получения высшего образования 144 часа, из них 78 аудиторных часов – практических занятий. Распределение часов по видам занятий: практических 78 часов, на самостоятельную работу студентов отведено 66 часов.

– для заочной формы получения высшего образования отводится 144 часа, из них 8 аудиторных часов (практических занятий).

Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в форме практического показа.

Трудоемкость учебной дисциплины составляет 4 зачетных единицы.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебными планами специальности дневной и заочной форм получения образования в форме экзамена в 5 и 6 семестрах.

Рекомендации по организации работы с ЭУМК

Электронный учебно-методический комплекс по предмету «Основы хореографии» представляет собой систему взаимосвязанных дидактических средств на печатной и электронной основе. Использование комплекса в процессе обучения обеспечивает осмысленную и продуктивную самостоятельную деятельность обучающихся и эффективную

организационную деятельность преподавателя, что способствует индивидуализации процесса обучения.

Учебно-методический комплекс включает:

- **теоретический раздел**, в котором представлен краткий курс лекций по учебной дисциплине «Основы хореографии»;
- **практический раздел**, который включает примеры уроков основ хореографии;
- **раздел контроля знаний**, в котором представлены критерии оценивания студентов по дисциплине, тесты;
- **вспомогательный раздел**, в котором представлены учебный план обучения студентов по специальности 6-05-0113-07 Музыкальное образование. Профилизация: Ритмика и хореография, учебная программа УВО «Основы хореографии», глоссарий, список рекомендуемой литературы.

Характеристика материала каждого из разделов

Оформление ЭУМК осуществляется согласно требованиям межгосударственного стандарта ГОСТ 7.80-2001 «Система стандарта информации библиотечному и издательскому делу. Электронные ресурсы. Основные виды и выходные сведения» введенного в действие в Республике Беларусь постановлением Комитета по статистике, метрологии и сертификации при Совете министров Республики Беларусь от августа 2002 года № 37.

ЭУМК состоит из четырёх разделов, в которых представлено следующее содержание.

Теоретический раздел

Содержит материал теоретического изучения учебной дисциплины в объеме, предусмотренном учебным планом по специальности 6-05-0113-07 Музыкальное образование. Профилизация: Ритмика и хореография. В частности это: краткий курс лекций по учебной дисциплине «Основы хореографии» для самостоятельного изучения.

Практический раздел

Содержит материал для теоретических, практических, семинарских и иных учебных мероприятий. Организовывается в соответствие с учебным планом специальности 6-05-0113-07 Музыкальное образование. Профилизация: Ритмика и хореография. В частности, это примеры уроков по основам хореографии.

Раздел контроля знаний

Содержит критерии оценивания студентов по дисциплине «**ОСНОВЫ хореографии**», позволяющие определить соответствие результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов углубленного высшего образования и учебно-программной документацией

образовательных программ углубленного высшего образования. А также: примерные тестовые задания.

Вспомогательный раздел

Содержит программную документацию и перечень учебных изданий, а именно: учебный план; учебную программу УВО; глоссарий; список рекомендуемой литературы.

I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Краткий курс лекций по учебной дисциплине

Тема 1.1 Станок

Станок – деревянные держатели в хореографическом зале, которые крепятся параллельно к стенам в горизонтальном положении на определённом уровне и являются опорой для рук танцовщика. Напротив станков в обязательном порядке подвешены зеркала, чтобы наблюдать за собой и производить работу над ошибками. Упражняясь у станка, исполнители быстрее приводят свой костно-мышечный аппарат в состояние готовности к работе без опоры на середине зала.

Также это условное название комплекса движений, исполняемых у палки (экзерсис у станка). Станок помогает поставить в правильное положение корпус, вырабатывает устойчивость, апломб и чистоту линий позировок, также учит делать все движения устойчиво и легко, чтобы в дальнейшем выйти на середину зала без подстраховки в виде «палки».

Наличие опоры позволяет доводить движения до необходимой чистоты и правильности исполнения.

Станок – это развитие мышечного корсета, пластика и гибкость суставов, выворотность, высота шага, правильность поз и мн.др.

Для исполнения всех движений классического танца необходима правильная постановка спины, помогающая приобретать устойчивость – апломб. «Стержень апломба - позвоночник» - так говорит А. Я. Ваганова в своей книге «Основы классического танца». В свою очередь постановка корпуса происходит у станка.

Определяя это подробнее, следует отметить, что для устойчивости корпуса – апломба важнее всего поясница, примерно в области пятого позвонка, вокруг которого постепенно разрабатываются небольшие, но сильные мышцы.

Именно эта часть спины, при свободно опущенных вниз плечах и лопатках, должна ощущаться как бы подтянутой вверх. Поставленная спина помогает при отдаче от пола в прыжках и мягком, сдержанном приземлении после прыжков.

Выразительность движений корпуса, заключающаяся в его свободных наклонах, перегибах, в гармоничных переходах из одной позы в другую, в сочетании с движениями рук и головы, может быть достигнута только при хорошо поставленной спине.

К постановке спины следует подходить осторожно. В первый год обучения не рекомендуется подтягивать спину в пояснице, так как нагрузка

на позвоночник, при недостаточно еще окрепших мышцах ног, может привести к его перегибу.

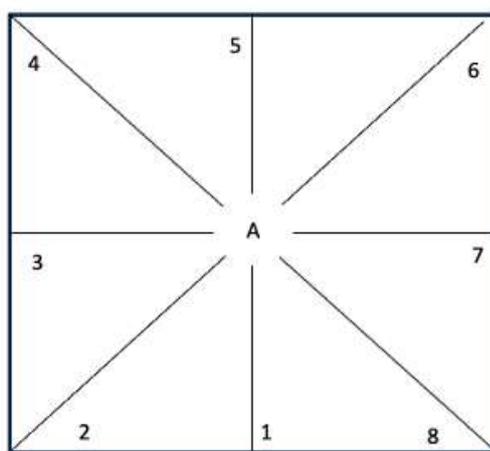
Свободная грудная клетка, подтянутые живот и ягодичные мышцы – вот все, что требуется в первый год обучения. Со второго года, когда мышцы ног и ягодичные мышцы окрепнут, вводится понятие и ощущение подтянутости спины в пояснице.

Единый стержень, который должна образовать подтянутость бедер, опорной ноги и поясницы (при свободно опущенных плечах), даст возможность приобрести апломб, развиваться танцевальной технике, а следовательно, и артистизму.

Тема 1.2. Середина зала

Середина зала – это условное понятие в хореографии, которое предполагает исполнение движений без опоры, без «станка» (экзерсис на середине зала). Движения на середине требуют умения владеть устойчивостью и координацией тела.

На середине зала также нужно уметь ориентироваться в направлениях и ракурсах, знать точки зала.



Зритель

План класса: А – место, которое занимает танцовщик

Тема 1.3. Партерный тренаж

Партерный тренаж – это комплекс хореографических упражнений (гимнастики), выполняемый сидя или лёжа на полу на середине площадки, который включает в себя упражнения на растяжку и закачку мышц/связок, необходимых для танцовщика классического или другого вида хореографии. Партерный тренаж помогает подготовить тело танцовщика к дальнейшей работе. Этот комплекс положительно влияет на физиологические данные, а также даёт возможность улучшить погрешности в природе танцовщика.

Партерный экзерсис рассчитан на любой уровень подготовки обучающегося. Без него хореография будет не цельной.

Тема 2.1. Музыкальное оформление

Музыкальное сопровождение является неотъемлемым компонентом организации учебных занятий по основам хореографии. От качества музыкального материала, который используется на уроках, и его исполнения зависит не только развитие музыкальных способностей, но и становление художественного вкуса обучающихся. Музыкальное оформление должно прививать обучающимся эстетические навыки, осознанное отношение к музыкальному произведению:

- умение слышать музыкальную фразу (знать, где её начало, середина и конец);
- ориентироваться в характере музыки (распознавать характер, жанр и народность музыкального произведения);
- ориентироваться в ритмическом рисунке и динамике;
- различать музыкальные темпы (adagio (адажио) – медленно, andante (анданте) – не спеша, allegro (аллегро) – быстро, moderato (модерато) – умеренно, largo (ларго) – протяжно, grave (граве) – тяжеловесно, accelerando (ачелерандо) – ускоряя и др.

Тема 2.2. Подбор музыкального сопровождения

Для учебных занятий по хореографии музыкальное сопровождение подбирается согласно требованиям специфики предмета. Его сопровождение определено выразительными качествами лексики учебных форм классического, народного, современного танцев и особенностями методики обучения по тому или иному виду хореографии.

Музыкальное оформление урока должно прививать обучающимся осознанное отношение к музыкальному произведению – умение слышать музыкальную фразу, ориентироваться в характере музыки, ритмическом рисунке, динамике. На уроках обучающиеся приобщаются к лучшим образцам классической, современной, народной музыки. Таким образом формируется их музыкальная культура, развивается их музыкальный слух и образное мышление, которые помогают воспринимать музыку и хореографию в единстве.

Танцевальные движения должны раскрывать содержание музыки, соответствовать ей по композиции, характеру, динамике, темпу, метроритму. Музыка вызывает двигательные реакции и углубляет их, не просто сопровождает движения, а определяет их сущность. Результативная работа в хореографических классах возможна только в коллаборации педагога-хореографа и концертмейстера.

К подбору музыкального материала предъявляются требования по следующим критериям: характеру, темпу, ритму, форме музыкального произведения.

Тема 3.1. Осанка

Осанка – это привычное положение тела, которое человек сохраняет

как при движении, так и в неподвижном состоянии. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Основным критерием сформированности осанки является симметричное расположение всех частей тела: шейно-плечевые линии на одном уровне, углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника. Сам позвоночник имеет изгибы, но его линия вертикально должна быть ровной. В осанке бывают и отклонения, такие как асимметрия лопаток (сколиоз), сутулость (кифоз) и др. Но, как правило, незначительные отклонения от нормы исправимы занятиями хореографией с детства. У обучающихся, во взрослом возрасте, исправить осанку становится уже значительно сложнее.

Тема 3.2. Выворотность

«Выворотность» – анатомическая неизбежность для всякого сценического танца, желающего охватить весь объём движений, мыслимых для ног и неисполнимых без «выворотности».

Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бедра, голени, стопы) в положение en dehors (наружу, основное положение ног, принятое в классическом танце, – развернутое, открытое). Она может быть врожденной, что зависит главным образом от строения тазобедренных суставов, или приобретенной путем длительных упражнений. Но если от природы выворотность не сформирована, то, как правило, до конца она не разовьётся, т. к. это физиологически невозможно, а станет лишь слегка лучше.

На выворотность ног в голени влияют связки коленного сустава, поэтому обращается внимание на их подвижность и возможность растягивания внутренних связок коленного сустава специальными упражнениями. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам. К этому возрастному периоду носки стоп оказываются повернутыми либо наружу, либо внутрь («косопяте»). Причем иногда при хорошей выворотности в бедрах, встречается недостаточная выворотность в голени и стопах и, наоборот, при хорошей выворотности в голени и стопах может быть плохая в бедрах. При недостаточной выворотности, локально, конечно, можно добиться улучшения при постоянной работе.

Тема 3.3. Стопа

Стопа – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат, который состоит из 28 костей. В классическом танце и в хореографии в целом стопа играет немаловажную роль, создавая своей линией подъема вместе с вытянутой ногой законченный рисунок.

Подъем стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Ее форма зависит от строения стопы и эластичности связок. Есть три формы подъема стопы: высокий, средний и маленький подъем. В хореографии ценится высокий подъем.

Выворотность стоп для хореографии очень важна, также, как и тазобедренная. Свод стопы, который образуют пяточная и плюсневая кости,

должен быть поднят. Детям с плоскостопием противопоказаны занятия балетом по многим причинам, одна из которых невозможность постановки на пуанты в женском танце. Особенно в продольном плоскостопии, поскольку при таком диагнозе вытянуть пальцы почти невозможно, а это важно, как для женского, так и для мужского танца.

Тема 3.4. Танцевальный шаг

Высота танцевального шага определяется при выворотном положении ног в трёх направлениях: в сторону, вперёд и назад. Проверяется, как с правой ноги, так и с левой. Зачастую правый подъём ноги вверх всегда лучше, но бывают и исключения или даже шаг с двух ног. Критерием служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги. У девушек, как правило, шаг должен быть выше (в современных рамках доходит до 180 градусов), у парней не ниже 90 градусов. Следует обратить внимание, насколько легко поднимается нога.

Тема 3.5. Апломб

Апломб – основа равновесия во время исполнения движений в целом - постановка корпуса, ног, головы и рук. Апломб определяет способность танцовщика двигаться на сцене уверенно и точно, не теряя равновесия.

Недостаточная устойчивость может прервать, исказить образность и содержание сценического действия, внести в него элемент случайности. Устойчивость должна стать настолько органичным, постоянным и пластичным элементом исполнительской техники, что может быть использована как средство актёрской выразительности. Овладевая устойчивостью, необходимо строго соблюдать все правила техники движения ног, корпуса, рук, головы, которые приняты школой классического танца.

Тема 3.6. Прыжок

Прыжок придаёт танцу необходимые для него качества: воздушность, лёгкость, чувство невесомости, полёта и поэтому является неотъемлемой его частью. Прыжки требуют, прежде всего, хорошо развитой силы ног, стойкости корпуса, крепкой спины и рук. Проверяется высота прыжка при свободном положении ног с руками на поясе (выполняются несколько раз подряд). В измерении прыжков обращается внимание на его силу, высоту, эластичность ахиллового сухожилия (ballon).

Тема 3.7. Координация

Координация. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную. Для нервной характерно чувство ритма, равновесия, различных поз. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения – одна из особенностей координации. Мышечная

характеризуется групповым взаимодействием мышц. Двигательная координация предполагает одновременное и последовательное согласовывание движений.

Без координации сложно соединить воедино руки, ноги, голову и исполнять композиции под музыку, не говоря уже о том, чтобы сделать комбинацию en dehors (франц. наружу из круга) вперёд и en dedans (франц. – внутрь) назад.

Тема 3.8. Пластика и гибкость суставов

Суставы – это место соединения костей. Кости мягко двигаются в суставе благодаря хрящу, представляющему собой соединительную ткань, расположенную на концах обеих костей.

Опорой тела является скелет и его суставно-связочный аппарат, при помощи которого человек двигается в пространстве. Если этот аппарат окажется недостаточно гибок, тело танцовщика будет стеснено, маловыразительно. У многих людей трудно и ограниченно гнущаяся спина не может дать глубокого, упруго-эластичного перегиба корпуса. Несвободные в своей динамике руки, плечи, голова вносят в танец скованность. Недостаточно раскрытое бедро лишает движения ног свободного выворотного шага. Малоподвижность голеностопного и коленного суставов затрудняет движение ног. Таким образом, ограниченная и пластически несвободная гибкость тела танцовщика привнесёт в танец элементы сухости, тяжести и неэстетичности исполнения движений. Гибкость будущего танцовщика во многом зависит от природы данных, которые нужно развивать, укреплять и совершенствовать

II. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

С целью корректности подготовки педагога-хореографа при обучении рекомендуется применять комплекс упражнений, направленный на развития осанки, выворотности, стопы, танцевального шага, апломба, прыжка, координации, выносливости, музыкальности, пластики и гибкости суставов, постановки корпуса, рук, головы, вращений.

Комплекс упражнений ориентирован на критерии развития хореографических способностей и включает:

Осанка

Упражнения для развития и улучшения осанки:

Упражнение 1. Исходное положение – стоя на середине зала, ноги на ширине плеч, стопы параллельно телу, руки по швам, корпус максимально подтянут наверх. На счёт *раз-два* отводим плечи назад собирая лопатки вместе (грудная клетка со вздохом подтягивается наверх), на счёт *три-четыре* возвращаемся в исходное положение. Повторить 16 раз.

Упражнение 2. Исходное положение – стоя у станка лицом к палке, ноги на ширине плеч, наклон корпуса на 90°, руки выпрямлены в локтях и кистями лежат на станке. Стоять в этой стойке до минуты. Повторять 3 раза.

Упражнение 3. Исходное положение – лёжа на полу лицом вниз, руки в третьей позиции, ноги вытянуты. Поднимаем корпус вверх вниз. Повторять от 10 до 60 раз.

Выворотность

Упражнения для развития выворотности и улучшения тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра:

Упражнение 1.

Исходное положение – лёжа на спине правая нога сгибается к колену максимально прижимая его к полу (при этом опорное бедро лежит на полу) и открывается в сторону, руки лежат на полу ладонями вниз; назад в обратном порядке чередуя ноги. Повторять 16 раз.

Упражнение 2.

Исходное положение – стоя у станка лицом к палке и держась за него двумя руками, стопы по второй позиции. Приседаем в глубокое plie держа пятки на полу и ровную спину, колени максимально пытаемся завести назад за плечи, вытягиваемся назад. Повторять 16 раз.

Упражнение 3.

Исходное положение – лёжа на животе, руки под подбородком сложены, ноги одна согнута под прямым углом, другая вытянута под прямым углом, растягиваем тазобедренные мышцы и связки.

Стопа

Упражнения для улучшения и развития голеностопного сустава и эластичности мышц стопы:

Упражнение 1.

Исходное положение – сидя на полу с собранными вытянутыми ногами, корпус под прямым углом ровный, придерживаемся руками об пол около бёдер. Мышцы предельно натянуты, стопы сокращаются по максимуму, а потом дотягиваются (следить, чтобы не было закоса). Повторять 32 раза.

Упражнение 2.

Исходное положение – стоя у станка лицом к палке и держась за него двумя руками, стопы по свободной позиции, правая нога открывается на носок на счёт *раз-два вперёд*, далее на счёт *три-четыре* ставится на полу палец, *пять-шесть* вытягивается на носок и *семь-восемь* закрывается в исходную позицию, при этом бёдра и мышцы подтянуты наверх. Повторять 16 раз во всех направлениях и с двух ног.

Упражнение 3.

Исходное положение – стоя у станка лицом к палке и держась за него двумя руками, стопы по шестой позиции, мышцы подтянуты наверх. Делаем *relevé*. Начиная с 16 подъёмов наверх. Также и по первой позиции.

Танцевальный шаг

Упражнения для улучшения танцевального шага:

Упражнение 1.

Исходное положение – стоя у станка лицом к палке, одна нога лежит на станке, вторая стоит выворотом, сгибаем корпус к ноге, которая лежит на палке и возвращаем его назад. Повторять по 8 раз во всех направлениях и с двух ног.

Упражнение 2.

Исходное положение – стоя у станка лицом к палке бросаем махи ноги из первой позиции в сторону и назад по 16 раз и с другой ноги. Становимся спиной к палке и бросаем вперёд также по 16 раз (руки держаться за станок). Затем повторяем с другой ноги.

Упражнение 3.

Исходное положение – стоя у станка лицом к палке, ноги по первой позиции, поднимаем ноги во всех направлениях и максимально удерживаем на высоте по 8 счётом, затем медленно опускаем и возвращаем в исходное положение.

Апломб

Упражнения для развития апломба:

Упражнение 1.

Исходное положение – стоя у станка лицом к палке, ноги по первой позиции, приподнимаемся на полу пальцы подтягивая весь корпус наверх и пытаемся приподнять руки над палкой ставя их в первую позицию. Опускаемся в исходное положение. Повторяем по 16 раз.

Упражнение 2.

Исходное положение – стоя у станка лицом к палке, ноги по пятой позиции, поднимаем переднюю ногу в положение *passé* и пытаемся отпустить руки над станком в первую подтягивая при этом корпус наверх и держа крепкую спину. Повторяем 4 раза чередуя ноги. Потом пробуем усложнённый вариант с полу пальцами опорной ноги.

Упражнение 3.

Исходное положение – стоя на середине зала, руки по второй позиции, нога приподнимается от пола в дотянутом виде и держится на воздухе выворотню во всех направлениях по 8 счётов.

Прыжок

Упражнения для развития прыжка:

Упражнение 1.

Исходное положение – стоя у станка лицом к палке, ноги по шестой позиции, руки на станке. Приседаем и выпрыгиваем наверх помогая толчком рук, ноги при этом предельно натянуты. В конце приземляемся в *plié*, пятки обязательно касаются пола. Повторяем 32 раза.

Упражнение 2.

Стоя на середине зала перепрыгиваем с ноги на ногу с продвижением по диагонали, помогая при этом себе руками. Делаем несколько раз чередуя ракурсы диагонали.

Упражнение 3.

Исходное положение – стоя на середине зала по полу выворотню позиции, делаем трамплинные прыжки, руки поставлены на пояс. Повторяем 32 раза.

Координация

Упражнения для улучшения и развития координации:

Упражнение 1.

Исходное положение – стоя на середине зала, открываем вперёд правую ногу, а левую руку наверх, возвращаемся в исходное положение. Чередуем ноги и меняем направления рук, добавляем лёгкие сложные фигуры в руках. Повторяем во все направления ног (крестом).

Упражнение 2.

Исходное положение – стоя на середине зала лицом к зеркалу. Ноги стоят свободно, задействованы только руки. Правая рука повторяет позиции

от подготовительное и далее в заданном порядке, а левая с третьей в обратном порядке. Руки чередуются. Делаем 4 повторения с двух рук.

Упражнение 3.

Исходное положение – стоя на середине зала. Ноги выстукивают заданный ритм, а руки чередуют заданные движения. Повторяем 8 раз.

Пластика и гибкость суставов

Упражнения для улучшения и развития пластики и гибкости суставов:

Упражнение 1.

Исходное положение – лёжа на животе, ноги вытянуты. Поднимаем корпус назад и гнёмся к пяткам, далее садим тазобедренный сустав на пятки и опускаем спину вперёд, отдых, «волной» выходим снова на прогиб в спине. Таких 16 повторений.

Упражнение 2.

Исходное положение – лёжа на спине, одна нога вытянута, другую сгибаем в колене и помогая руками вытягиваем её колене в потолок. Повторяем 16 раз.

Упражнение 3.

Исходное положение – стоя у станка лицом к палке, ноги по первой позиции, руки на станке. Прогибаем спину назад и возвращаем в исходное положение, также делаем и в сторону; далее становимся спиной к палке держась за неё руками, ноги по первой и гнёмся с ровной спиной вниз. Повторяем по 8 раз в каждом направлении.

Музыкальность

Упражнение 1.

Выстукиваем сначала в ладоши заданный ритмический рисунок, а затем и ногами. Соединяем и делаем далее в унисон. Повторяем несколько раз разные ритмометрические рисунки.

Упражнение 2.

Под определённый музыкальный размер раскладываем несложную комбинацию, далее меняем музыкальный размер и раскладываем ту же комбинацию.

Упражнение 3.

Под разные музыкальные произведения противоположных характеров делаем импровизационные зарисовки, учимся слышать музыку и двигаться в такт и в заданной стилистике.

III. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

3.1. Критерии оценивания знаний студентов по учебной дисциплине «Основы хореографии»

Балл	Критерии оценивания знаний, умений и навыков студентов
10 (десять)	Точное исполнение хореографических элементов у станка и на середине зала, а также партерного тренажа. Умение составить более двух хореографических комбинаций под правильно подобранный музыкальный материал. Владение навыками хореографических способностей на высоком уровне. Демонстрация точной техники исполнения движений. Хорошее владение методическим инструментарием.
9 (девять)	Достаточно точное исполнение хореографических элементов у станка и на середине зала, а также партерного тренажа. Умение составить более двух хореографических комбинаций под правильно подобранный музыкальный материал. Владение навыками хореографических способностей на высоком уровне. Демонстрация точной техники исполнения движений. Владение методическим инструментарием.
8 (восемь)	Достаточно точное исполнение хореографических элементов у станка и на середине зала, а также партерного тренажа. Умение составить две хореографические комбинации под музыкальный материал. Владение навыками хореографических способностей на высоком уровне. Демонстрация приемлемо точной техники исполнения движений. Владение методическим инструментарием.
7 (семь)	Хорошее исполнение хореографических элементов у станка и на середине зала, а также партерного тренажа. Умение составить по одной комбинации под аккомпанемент. Владение навыками сочинения рабочих комбинаций на приемлемом уровне. Демонстрация техники исполнения движений и методическая раскладка.
6 (шесть)	Качественное исполнение хореографических элементов у станка и на середине зала, а также партерного тренажа. Умение составить по одной комбинации под аккомпанемент. Владение навыками сочинения рабочих комбинаций. Демонстрация техники исполнения движений и методическая раскладка.
5 (пять)	Исполнение хореографических элементов у станка и на середине зала, а также партерного тренажа. Умение составить одну рабочую комбинацию под музыкальное произведение. Владение

	навыками сочинения танцевальных движений. Демонстрация техники исполнения движений и методическая раскладка.
4 (четыре)	Исполнение хореографических элементов у станка и на середине зала, а также партерного тренажа на уровне ниже среднего. Умение составить одну комбинацию. Владение навыками сочинения танцевальных движений и владение методическим инструментарием на уровне ниже среднего.
3 (три)	Исполнение хореографических элементов у станка и на середине зала, а также партерного тренажа на низком уровне. Умение составить одну комбинацию. Владение навыками сочинения хореографических комбинаций на низком уровне.
2 (два)	Исполнение хореографических элементов на низком уровне. Неумение составить одну танцевальную или рабочую комбинацию. Владение навыками сочинения танцевальных движений на низком уровне. Не владение техникой исполнения хореографических движений.
1 (один)	Неумение и не владение хореографическим инструментарием. Не владение навыками сочинения танцевальных движений. Отсутствие техники исполнения хореографических движений.

3.2. Примерные практические задания по дисциплине «Основы хореографии»

Тест 1

Выберите 1 правильный ответ:

В классическом танце выворотность:

- а) не важна;
- б) основа классической хореографии;
- в) влияет на исполнение прыжков;
- г) свой вариант (написать).

Тест 2

Выберите все правильные ответы:

Музыкальное сопровождение на уроках хореографии:

- 1. ритмичное;
- 2. квадратура;
- 3. эстрадная музыка;
- 4. отдельно от танца;
- 5. без вступления;
- 6. с вступлением;
- 7. классическое.

Тест 3

Установите соответствие понятий с их основными признаками:

Понятия	Основные признаки понятия
А. Plie Б. Round В. Battement fondu	1. Плавный, тающий. 2. Развивает подвижность тазобедренного сустава. 3. Развивает эластичность мышц. 4. Развивает выворотность. 5. Круг ногой по полу. 6. Приседание.

Тест 4.

Составьте комбинацию партерного тренажа для развития голеностопного сустава.

Тест 5.

Перечислите какие хореографические способности вы знаете.

Тест 6.

Для чего необходима пластика и гибкость суставов в хореографическом искусстве (дайте определение).

Тест 7.

Для чего необходим станок в хореографическом зале.

Тест 8.

Выберите 1 правильный ответ:

Какое количество точек в танцевальном зале:

а) 5;

б) 8;

в) 4;

г) свой вариант (написать).

№ п/п	Наименование модуля, учебной дисциплины, курсового проекта (курсовой работы)	Эквивалент	Количество академических часов						Распределение по курсам и семестрам																Всего академических часов	Код компетенции											
			Лекции	Всего	Аудиторных	Из них			I курс				II курс				III курс				IV курс																
						Лекции	Практические	Семинарские	1 семестр, 18 недель		2 семестр, 18 недель		3 семестр, 17 недель		4 семестр, 16 недель		5 семестр, 15 недель		6 семестр, 15 недель		7 семестр, 16 недель		8 семестр, 16 недель														
									Высшего	Ауд. часов	Зач. единиц	Высшего	Ауд. часов	Зач. единиц	Высшего	Ауд. часов	Зач. единиц	Высшего	Ауд. часов	Зач. единиц	Высшего	Ауд. часов	Зач. единиц	Высшего			Ауд. часов	Зач. единиц									
2	Компетенции выпускника образования		2659	1144	244	34	802	64	269	118	9	108	42	3	100	40	3	72	36	2	485	192	12	478	206	14	830	354	25	356	156	11	79				
2.1	Модуль "Современные гуманитарные дисциплины -2"			216	188	56		40	12									72	36	2														6			
2.1.1	Современный рынок труда / Великая Отечественная война советского народа (в контексте Второй мировой войны)	4		72	36	24			12									72	36	2														2	УК-4/ УК-10		
2.1.2	Личностно-профессиональное развитие социальности / Основы философской безопасности личности	5		72	36	16		20													72	36	2											2	УК-11/ СК-8		
2.1.3	Интеллектуальная работоспособность / Первые шаги управленческой образованности	6		72	36	16		20															72	36	2									2	СК-9/ УК-14		
2.2	Модуль "Основы творческой мастерства"			200	78	28	34		16	200	78	28																							6		
2.2.1	Практикум школьно-педагогического рефлексора	3		100	38	4	34			100	38	3																							3	СК-1,3, 4	
2.2.2	Хоровое пение	1		100	40	24			16	100	40	3																							3	СК-2	
2.3	Модуль "Художественная и творческая деятельность"			494	158	22		136		400	40	3	108	42	3													190	79	6				12			
2.3.1	Практикум художественного творчества	1,2		208	82			82		106	40	3	108	42	3																				6	СК-6	
2.3.2	Арт-практика и культурно-образовательный проект	7		98	38	10		28																				98	38	3				3	БПК-1,5, 9 СК-2,7		
2.3.3	Анализ и литературная художественного произведения	7		98	38	10		28																				98	38	3				3	СК-6		
2.4	Модуль "Музыкальный фольклор и народно-художественные искусства"			496	162	26		96	36						100	40	3											288	124	9	98	38	3	15	БПК-9		
2.4.1	Народное творчество	3		100	40	20		20							100	40	3																		3		
2.4.2	История исполнительского искусства	7		208	85	50		36																				200	86	6				6			
2.4.3	Практикум по фольклору	7,8		196	76			76																				98	38	3	98	38	3	6			
2.5	Модуль "Историко-педагогическое наследие"			180	76	28		48													90	38	3		90	38	3								6		
2.5.1	Работа с образовательными материалами / Профпедагогическая этика коллегия поведения	3		90	38	14		24															90	38	3										3	БПК-5	
2.5.2	Методические аспекты и информационные технологии воспитательной работы в учреждениях образования	6		90	38	14		24																90	38	3									3	УК-5, БПК-4 / БПК-2	
2.6	Модуль "Дисциплины профессионального образования"			860	468	26		382															244	118	7	316	132	8	140	78	4	160	80	5	15	БПК-9, 12	
2.6.1	Гимназия	5		100	40			40																											3		
2.6.2	Основы хореографии	5		144	78			78																												4	
2.6.3	Классический танец	6		108	46			46																												2	
2.6.4	Историко-балетный танец	6		100	40	6		34																												3	
2.6.5	Народный танец	6		108	46			46																												3	
2.6.6	Спортивный балетный и современный танец	7		140	78			78																												4	
2.6.7	Методика работы с детьми нерезидентского воспитания	8		160	80	20		60																												5	УК-5, БПК-1,5
2.7	Модуль "Современные технологии исполнительского искусства"			294	114	34		100																					190	76	6	98	38	3	9	СК-5,8	
2.7.1	Психологические аспекты исполнительского искусства / Аудиовизуальные технологии в музыкальном образовании	7		98	38	6		32																					98	38	3				3		
2.7.2	Музыкальные информационные технологии и исполнительская деятельность в образовании	7,8		196	76	8		68																					98	38	3	98	38	3	6		
3	Физико-математические дисциплины			114	114	78		106							24	24							20	20		28	28		32	32		18	18				
3.1	Методика педагогического исследования			34	34			34								34	34																				
3.2	Физическая культура			50	50			50															20	20		20	20										
3.3	Методика воспитательной работы в детских образовательных учреждениях образования			20	20	8		12																					20	20							
3.4	Вокальный ансамбль			50	50			50																					32	32		18	18				

Код компетенции	Наименование компетенции	Код модуля, учебной дисциплины
СК-8	Применять нормы национального и международного законодательства в области интеллектуальной собственности в процессе создания и реализации прав на объекты интеллектуальной собственности	2.1.3, 2.7
СК-9	Решать задачи профессионального и личностного развития с применением навыков обеспечения экологической безопасности личности в современных социальных условиях	2.1.2

Разработан на основе образовательного стандарта высшего образования ССВО 6-05-013-07 _____

Дифференциальный учет.

* Данные учебные дисциплины включены в государственный экзамен по специальности.

† Индивидуальные задания.

* В 4 семестре выполняется одна курсовая работа по выбору студента по следующим учебным дисциплинам: "Педагогика", "Возрастная и педагогическая психология".

* В 6 семестре выполняется одна курсовая работа по выбору студента по следующим учебным дисциплинам: "Методика музыкального воспитания", "Частные методики музыкального воспитания".

СОГЛАСОВАНО

Проректор по учебной работе учреждения образования

"Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка"

А.В. Миткович

А.В. Миткович

Проректор по учебной работе учреждения образования

"Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка"

С.И. Васильев

С.И. Васильев

Декан факультета специального образования

"С.М. Кобелевич"

С.М. Кобелевич

Заведующий кафедрой теории и методики преподавания в искусстве

Ю.Ю. Захарина

Ю.Ю. Захарина

Заведующий кафедрой музыкально-педагогического образования

А.Б. Носковича

А.Б. Носковича

Реконструкция и утверждение Научно-методическим советом учреждения образования

"Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка"

Протокол № 4 от 01.06.2024

СОГЛАСОВАНО

Начальник Центра организационно-методического обеспечения образовательной деятельности

Ю.В. Строган

Ю.В. Строган

Начальник учебно-методического отдела

О.А. Сергунина

О.А. Сергунина

Эксперт-аудитор контрольно-исполнительского учебного-методического отдела

Е.А. Кравченко

Е.А. Кравченко

Учреждение образования "Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка"



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Специальность: 6-05-01/3-07 Музыкальное образование

Профилизация: Ритмика и хореография

Форма получения образования: заочная

На основе среднего специального образования:

Квалификация специалиста: Педагог-музыкант, Педагог-балет

Степень: Бакалавр

Срок обучения: 3 года 6 месяцев



Специальность: 5-04-01/5-05 Музыкальное образование

Квалификация специалиста: Учитель, Музыкальный руководитель

Специальность: 5-04-02/5-01 Музыкальное образование

Квалификация специалиста: Учитель, Концертмейстер

Специальность: 5-04-02/5-02 Формирование исполнительского искусства

Специальность: 5-04-02/5-03 Инструментальное исполнительство (с указанием музыкального инструмента)

Квалификация специалиста: Артист, Руководитель творческого коллектива, Учитель

Специальность: 5-04-02/5-04 Искусство эстрады (с указанием вида)

Квалификация специалиста: Артист, Руководитель творческого коллектива, Учитель

Специальность: 5-04-02/5-05 Вокальное исполнительство

Квалификация специалиста: Артист, Руководитель вокальной студии, Учитель

Специальность: 5-04-02/5-06 Хоровое исполнительство (с указанием вида)

Квалификация специалиста: Артист, Руководитель творческого коллектива, Учитель

Специальность: 5-04-02/5-07 Театральное искусство

Квалификация специалиста: Артист, Руководитель творческого коллектива, Учитель

Специальность: 5-04-02/5-08 Маркетологическое искусство (с указанием вида)

Квалификация специалиста: Артист, Руководитель творческого коллектива, Учитель

Специальность: 5-04-02/5-09 Народное музыкальное исполнительство (с указанием вида)

Квалификация специалиста: Организатор досуга, Руководитель коллектива художественного творчества

Специальность: 5-04-02/5-10 Народные танцы (с указанием вида)

Квалификация специалиста: Организатор досуга, Руководитель коллектива художественного творчества

Специальность: 5-04-02/5-11 Организация культурно-образовательных мероприятий

Квалификация специалиста: Организатор досуга, Руководитель коллектива художественного творчества

Table with 12 columns for months (сентябрь to август) and 12 rows for semesters (I to IV). It shows the distribution of theoretical and practical learning across the curriculum.

Обозначения: [] - теоретическое обучение, [] - учебная практика, [] - дистанционное проследование, [] - консультации, [] - лабораторно-экзаменационная (базисно-экзамен) сессия, [] - производственная практика, [] - итоговая аттестация

III. План образовательного процесса

Main educational plan table with columns for course distribution (I-IV курс), credit load, and specific subjects like 'История Беларуси', 'Музыкальное исполнительство', etc.

Наименование компетенции	Наименование компетенции	Код модуля, учебной дисциплины
СК-8	Применять нормы международного законодательства в области интеллектуальной собственности в процессе создания и развития прав на объекты интеллектуальной собственности	2.1.3, 2.7
СК-9	Решать задачи профессионального и личностного развития с применением навыков сохранения психологической безопасности личности в современных социальных условиях	2.1.2
СК-10	Обладать гуманистическим мировоззрением, высочайшими гражданственностью и патриотизма, понимать социальную значимость будущей профессиональной деятельности	2.1.1, 4.2

Разработан на основе образовательного стандарта высшего образования ОСВО 6-05-0113-07

Дифференцированный зачет.

¹ Деталь учебные дисциплины включены в государственной экзамен по специальности.

² Периодические зачеты.

³ В 4 семестре выполняется одна курсовая работа по выбору студента по следующим учебным дисциплинам: "Педагогика", "Возрастная и педагогическая психология".

⁴ В 6 семестре выполняется одна курсовая работа по выбору студента по следующим учебным дисциплинам: "История музыкального воспитания", "Частные методики музыкального воспитания".

СОГЛАСОВАНО

Проректор по учебной работе учреждения образования

"Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка"

А.В.Мазович

07.02.2023

Проректор по учебной работе учреждения образования

"Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка"

С.И.Василен

07.02.2023

Декан факультета специального образования

С.М.Кобецкая

07.02.2023

Заведующий кафедрой теории и методики преподавания искусства

Ю.Ю.Закорная

07.02.2023

Заведующий кафедрой музыкально-педагогического образования

А.Е.Нужников

07.02.2023

Начальник центра организационно-методического обеспечения образовательной деятельности

Ю.В.Стрелка

07.02.2023

Начальник учебно-методического отдела

О.А.Сергушанина

07.02.2023

Эксперт-куратор методик учебно-методического отдела

Е.А.Иванцова

07.02.2023

Рекомендован к утверждению Научно-методическим советом учреждения образования

"Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка"

Протокол № 4 от 07.02.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Проректор по учебной работе Белорусского педагогического университета (БНП)

С.В.Хайден

07.02.2023

Декан факультета

Го Тавылуца

07.02.2023

Начальник учебно-методического управления Белорусского педагогического университета (БНП)

С.В.Хайден

07.02.2023

Рекомендован к утверждению Научно-методическим советом Белорусского педагогического университета (БНП)

Протокол № 07 от 07.02.2023 г.

4.2. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»



А.И.Жук

2024 г.

Регистрационный № УД 30-01-144-2024/уч.

ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине для специальностей:

6-05-0113-07 Музыкальное образование. Профилизация: Ритмика и
хореография;

6-05-0113-07 Музыкальное образование. Профилизация: Ритмика и хореография
(для Лоянского педагогического университета)

2024 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования, утвержденного 02.08.2023, рег. № 225, учебных планов по специальности 6-05-0113-07 «Музыкальное образование», утвержденного 30.01.2023, рег. № 6-05-01-017/пр.; специальности 6-05-0113-07 «Музыкальное образование. Профилизация: Ритмика и хореография», утвержденного 23.02.2023, рег. № 017-2023/У.сов.

СОСТАВИТЕЛИ:

П.Г. Кондратенко, старший преподаватель кафедры теории и методики преподавания искусства учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»;

Ю.Ю. Захарина, заведующий кафедрой теории и методики преподавания искусства учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», доктор искусствоведения, профессор

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГУО «СП № 207 г. Минска»
Е.П.Савчук

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Ю.А. Караев, доцент кафедры хорового дирижирования учреждения образования «Белорусская государственная академия музыки», кандидат искусствоведения;

Т.В.Сернова, заведующий кафедрой музыкально-педагогического образования учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат искусствоведения, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой теории и методики преподавания искусства
(протокол № 2 от 30.09.2024 г.);
Заведующий кафедрой



Ю.Ю.Захарина

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
(протокол № 1 от 15.10.2024 г.)

Оформление учебной программы и сопровождающих её материалов соответствует действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь

Методист учебно-методического
отдела БГПУ
О.А.Кесарева

Директор библиотеки БГПУ
Н.П.Сятковская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Основы хореографии» предназначена для студентов специальности 6-05-0113-07 Музыкальное образование. Профилизация: Ритмика и хореография.

Учебная дисциплина направлена на подготовку студентов к профессиональной деятельности учителя музыки и хореографии.

«Основы хореографии» – учебная дисциплина практической направленности, изучение которой направлено на подготовку студентов к изучению и исполнению основ хореографии предусмотренные учебным планом специальности. Изучение учебной дисциплины даёт представление о физиологических особенностях человека, знакомит с методами и приёмами их выявления и обучения являясь при этом частью профессиональной подготовки высококвалифицированных педагогов, руководителей музыкальных и хореографических коллективов.

Учебная дисциплина «Основы хореографии» является одним из важнейших звеньев в общей системе профессионально-ориентированной подготовки будущих учителей музыки и хореографии, взаимосвязана с учебными дисциплинами: «Ритмика», «Народный танец», «Классический танец», «Историко-бытовой танец», «Спортивный бальный и современный танец», «Методика работы с детским хореографическим коллективом».

Цель учебной дисциплины «Основы хореографии» состоит в формировании практической и методической подготовки специалиста, владеющим методами преподавания хореографического искусства в учреждениях образования.

Задачи изучения учебной дисциплины состоят в приобретении обучающимися профессиональных компетенций, основу которых составляет овладение умениями проектировать процесс обучения, ставить образовательные цели, отбирать содержание учебного материала, методы и технологии на основе системы знаний в области теории и методики педагогической деятельности. Обучающиеся учатся самостоятельно:

- ориентации в хореографическом зале, станок, середина, ракурсы, точки;
- освоению и подбор музыкального сопровождения на уроках хореографии;
- овладению системой хореографического тренажа;
- практическим овладениям партерного тренажа;
- развитию хореографического инструментария;
- овладению экзерсисом у станка и на середине зала;
- развитию хореографических способностей обучающихся.

Требования к уровню освоения содержания учебной дисциплины «Основы хореографии» определены образовательным стандартом по специальности 6-05-0113-07 Музыкальное образование.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать:**

- основные формы хореографического тренажа;
- разновидности и специфику подбора музыкального материала;

- танцевальную и музыкальную терминологию;
- специфику хореографических способностей;
- правила исполнения партерного тренажа, а также экзерсиса у станка и на середине зала;
- танцевальные движения;
- методический инструментарий;

уметь:

- реализовывать на практике танцевальный материал;
- наблюдать и оценивать динамику развития хореографических способностей;
- подбирать музыкальное сопровождение;
- анализировать педагогический опыт;
- демонстрировать основные элементы хореографии;

владеть:

- понятийно-терминологическим аппаратом;
- практическими навыками основ хореографии;
- методами и приёмами хореографического искусства.

Требования к компетенциям

Освоение учебной дисциплины «Основы хореографии» должно обеспечить формирование у студентов специальных компетенций:

БПК-9. Проектировать процесс обучения, адаптировать содержание учебного материала, методы и технологии в области теории и методики педагогической деятельности, мировой художественной культуры, понимать инновационные процессы в образовании и культуре.

БПК-12. Реализовывать на практике актуальные образовательные программы по искусству, модернизировать педагогический процесс в соответствии с современными тенденциями гуманитарных наук, применять вариативные формы и методы эстетического развития в условиях полихудожественной и поликультурной среды.

Всего на изучение учебной дисциплины «Основы хореографии» отведено:

- для дневной формы получения высшего образования 144 часа, из них 78 аудиторных часов – практических занятий. Распределение часов по видам занятий: практических 78 часов, на самостоятельную работу студентов отведено 66 часов.

- для заочной формы получения высшего образования отводится 144 часа, из них 8 аудиторных часов (практических занятий).

Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в форме практического показа.

Трудоемкость учебной дисциплины составляет 4 зачетных единицы.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебными планами специальности: в дневной форме получения образования в 5 семестре, в заочной – в 6 семестре в форме экзамена.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

Название учебной дисциплины	Семестр	Количество часов учебных занятий						Самостоятельная (внеаудиторная) работа	Форма промежуточной аттестации
		всего	аудиторных	Из них					
				лекции	практические	семинарские	лабораторные		
Основы хореографии	6	144	78	-	78	-	-		экзамен
Всего часов		144	78	-	78	-	-		экзамен

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. Хореографический зал и его ориентир

Тема 1.1. Станок

Станок – деревянные держатели в хореографическом зале, которые крепятся параллельно к стенам в горизонтальном положении на определённом уровне и являются опорой для рук танцовщика. Напротив станков в обязательном порядке подвешены зеркала, чтобы наблюдать за собой и производить работу над ошибками. Упражняясь у станка, исполнители быстрее приводят свой костно-мышечный аппарат в состояние готовности к работе без опоры на середине зала.

Также это условное название комплекса движений, исполняемых у палки (экзерсис у станка). Станок помогает поставить в правильное положение корпус, вырабатывает устойчивость, апломб и чистоту линий позировок, также учит делать все движения устойчиво и легко, чтобы в дальнейшем выйти на середину зала без подстраховки в виде «палки».

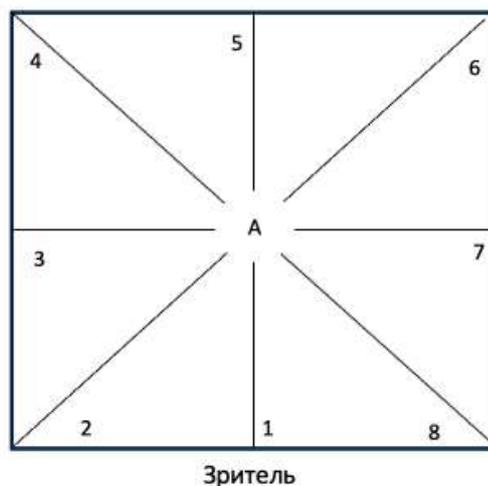
Наличие опоры позволяет доводить движения до необходимой чистоты и правильности исполнения.

Станок – это развитие мышечного корсета, пластика и гибкость суставов, выворотность, высота шага, правильность поз и мн.др.

Тема 1.2. Середина зала

Середина зала – это условное понятие в хореографии, которое предполагает исполнение движений без опоры, без «станка» (экзерсис на середине зала). Движения на середине требуют умения владеть устойчивостью и координацией тела.

На середине зала также нужно уметь ориентироваться в направлениях и ракурсах, знать точки зала.



План класса: А – место, которое занимает танцовщик

Тема 1.3. Партерный тренаж

Партерный тренаж – это комплекс хореографических упражнений (гимнастики), выполняемый сидя или лёжа на полу на середине площадки, который включает в себя упражнения на растяжку и закачку мышц/связок, необходимых для танцовщика классического или другого вида хореографии. Партерный тренаж помогает подготовить тело танцовщика к дальнейшей работе. Этот комплекс положительно влияет на физиологические данные, а также даёт возможность улучшить погрешности в природе танцовщика.

Партерный экзерсис рассчитан на любой уровень подготовки обучающегося. Без него хореография будет не цельной.

Раздел 2. Музыкальное сопровождение на уроках хореографии

Тема 2.1. Музыкальное оформление

Музыкальное сопровождение является неотъемлемым компонентом организации учебных занятий по основам хореографии. От качества музыкального материала, который используется на уроках, и его исполнения зависит не только развитие музыкальных способностей, но и становление художественного вкуса обучающихся. Музыкальное оформление должно прививать обучающимся эстетические навыки, осознанное отношение к музыкальному произведению:

- умение слышать музыкальную фразу (знать, где её начало, середина и конец);
- ориентироваться в характере музыки (распознавать характер, жанр и народность музыкального произведения);
- ориентироваться в ритмическом рисунке и динамике;
- различать музыкальные темпы (*adagio* (адажио) – медленно, *andante* (анданте) – не спеша, *allegro* (аллегро) – быстро, *moderato* (модерато) – умеренно, *largo* (ларго) – протяжно, *grave* (grave) – тяжеловесно, *accelerando* (ачелерандо) – ускоряя и др.

Тема 2.2. Подбор музыкального сопровождения

Для учебных занятий по хореографии музыкальное сопровождение подбирается согласно требованиям специфики предмета. Его сопровождение определено выразительными качествами лексики учебных форм классического, народного, современного танцев и особенностями методики обучения по тому или иному виду хореографии.

Музыкальное оформление урока должно прививать обучающимся осознанное отношение к музыкальному произведению – умение слышать музыкальную фразу, ориентироваться в характере музыки, ритмическом рисунке, динамике. На уроках обучающиеся приобщаются к лучшим образцам классической, современной, народной музыки. Таким образом формируется их музыкальная культура, развивается их музыкальный слух и образное мышление, которые помогают воспринимать музыку и хореографию в единстве.

Танцевальные движения должны раскрывать содержание музыки, соответствовать ей по композиции, характеру, динамике, темпу, метроритму. Музыка вызывает двигательные реакции и углубляет их, не просто сопровождает движения, а определяет их сущность. Результативная работа в хореографических классах возможна только в коллаборации педагога-хореографа и концертмейстера.

К подбору музыкального материала предъявляются требования по следующим критериям: характеру, темпу, ритму, форме музыкального произведения.

Раздел 3. Хореографические способности обучающихся

Тема 3.1. Осанка

Осанка – это привычное положение тела, которое человек сохраняет как при движении, так и в неподвижном состоянии. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Основным критерием сформированности осанки является симметричное расположение всех частей тела: шейно-плечевые линии на одном уровне, углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника. Сам позвоночник имеет изгибы, но его линия вертикально должна быть ровной. В осанке бывают и отклонения, такие как асимметрия лопаток (сколиоз), сутулость (кифоз) и др. Но, как правило, незначительные отклонения от нормы исправимы занятиями хореографией с детства. У обучающихся, во взрослом возрасте, исправить осанку становится уже значительно сложнее.

Тема 3.2. Выворотность

«*Выворотность*» – анатомическая неизбежность для всякого сценического танца, желающего охватить весь объём движений, мыслимых для ног и неисполнимых без «выворотности».

Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бедра, голени, стопы) в положение en dehors (наружу, основное положение ног, принятое в классическом танце, – развернутое, открытое). Она может быть врожденной, что зависит главным образом от строения тазобедренных суставов, или приобретенной путем длительных упражнений. Но если от природы выворотность не сформирована, то, как правило, до конца она не разовьётся, т. к. это физиологически невозможно, а станет лишь слегка лучше.

На выворотность ног в голени влияют связки коленного сустава, поэтому обращается внимание на их подвижность и возможность растягивания внутренних связок коленного сустава специальными упражнениями. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам. К этому возрастному периоду носки стоп оказываются повернутыми либо наружу, либо внутрь («косоплапие»). Причем иногда при хорошей выворотности в бедрах, встречается недостаточная выворотность в голени и стопах и, наоборот, при хорошей выворотности в голени и стопах

может быть плохая в бедрах. При недостаточной выворотности, локально, конечно, можно добиться улучшения при постоянной работе.

Тема 3.3. Стопа

Стопа – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат, который состоит из 28 костей. В классическом танце и в хореографии в целом стопа играет немаловажную роль, создавая своей линией подъема вместе с вытянутой ногой законченный рисунок.

Подъем стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Ее форма зависит от строения стопы и эластичности связок. Есть три формы подъема стопы: высокий, средний и маленький подъём. В хореографии ценится высокий подъём.

Выворотность стоп для хореографии очень важна, также, как и тазобедренная. Свод стопы, который образуют пяточная и плюсневая кости, должен быть поднят. Детям с плоскостопием противопоказаны занятия балетом по многим причинам, одна из которых невозможность постановки на пуанты в женском танце. Особенно в продольном плоскостопии, поскольку при таком диагнозе вытянуть пальцы почти невозможно, а это важно, как для женского, так и для мужского танца.

Тема 3.4. Танцевальный шаг

Высота танцевального шага определяется при выворотном положении ног в трёх направлениях: в сторону, вперёд и назад. Проверяется, как с правой ноги, так и с левой. Зачастую правый подъём ноги вверх всегда лучше, но бывают и исключения или даже шаг с двух ног. Критерием служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги. У девушек, как правило, шаг должен быть выше (в современных рамках доходит до 180 градусов), у парней не ниже 90 градусов. Следует обратить внимание, насколько легко поднимается нога.

Тема 3.5. Апломб

Апломб – основа равновесия во время исполнения движений в целом - постановка корпуса, ног, головы и рук. Апломб определяет способность танцовщика двигаться на сцене уверенно и точно, не теряя равновесия.

Недостаточная устойчивость может прервать, исказить образность и содержание сценического действия, внести в него элемент случайности. Устойчивость должна стать настолько органичным, постоянным и пластичным элементом исполнительской техники, что может быть использована как средство актёрской выразительности. Овладевая устойчивостью, необходимо строго соблюдать все правила техники движения ног, корпуса, рук, головы, которые приняты школой классического танца.

Тема 3.6. Прыжок

Прыжок придаёт танцу необходимые для него качества: воздушность, лёгкость, чувство невесомости, полёта и поэтому является неотъемлемой, его частью. Прыжки требуют, прежде всего, хорошо развитой силы ног, стойкости корпуса, крепкой спины и рук. Проверяется высота прыжка при свободном положении ног с руками на поясе (выполняются несколько раз подряд). В измерении прыжков обращается внимание на его силу, высоту, эластичность ахиллового сухожилия (ballon).

Тема 3.7. Координация

Координация. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную. Для нервной характерно чувство ритма, равновесия, различных поз. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движение – одна из особенностей координации. Мышечная характеризуется групповым взаимодействием мышц. Двигательная координация предполагает одновременное и последовательное согласовывание движений.

Без координации сложно соединить воедино руки, ноги, голову и исполнять композиции под музыку, не говоря уже о том, чтобы сделать комбинацию en dehors (франц. наружу из круга) вперёд и en dedans (франц. – внутрь) назад.

Тема 3.8. Пластика и гибкость суставов

Суставы – это место соединения костей. Кости мягко двигаются в суставе благодаря хрящу, представляющему собой соединительную ткань, расположенную на концах обеих костей.

Опорой тела является скелет и его суставно-связочный аппарат, при помощи которого человек двигается в пространстве. Если этот аппарат окажется недостаточно гибок, тело танцовщика будет стеснено, маловыразительно. У многих людей трудно и ограниченно гнущаяся спина не может дать глубокого, упруго-эластичного перегиба корпуса. Несвободные в своей динамике руки, плечи, голова вносят в танец скованность. Недостаточно раскрытое бедро лишает движения ног свободного выворотного шага. Малоподвижность голеностопного и коленного суставов затрудняет движение ног. Таким образом, ограниченная и пластически несвободная гибкость тела танцовщика привнесёт в танец элементы сухости, тяжести и неэстетичности исполнения движений. Гибкость будущего танцовщика во многом зависит от природы данных, которые нужно развивать, укреплять и совершенствовать.

**Учебно-методическая карта учебной дисциплины «Основы хореографии»
дневная форма получения образования**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Самостоятельная (внеаудиторная) работа	Методические пособия, средства обучения	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5 семестр										
Раздел 1. Хореографический зал и его ориентир										
1.1	Станок		4				4		Основная [1]; дополнительная [1], [2], [3], [4], [5], [7], [9]	Показ
1.2	Середина зала		4				4		Основная [1]; дополнительная [2], [3], [4], [5], [6], [9]	Показ
1.3	Партерный тренаж		8				12		Основная [1]; дополнительная [1], [2], [4], [5],	Показ

									[7], [9]	
Раздел 2. Музыкальное сопровождение на уроках хореографии										
2.1.	Музыкальное оформление		2				4		Основная [1]; дополнительная [1], [2], [3], [4], [5], [7], [8], [9]	Подбор материала, обсуждение, общий диалог, фронтальный опрос
2.2.	Подбор музыкального сопровождения		4				4		Основная [1]; дополнительная [1], [2], [3], [4], [5], [6], [7], [8], [9]	Индивидуальный опрос
Раздел 3. Хореографические способности обучающихся										
3.1.	Осанка		8				4		Основная [1]; дополнительная [1], [3], [4], [6], [7], [9]	Показ, просмотр
3.2.	Выворотность		8				6		Основная [1]; дополнительная [1], [2], [3], [4], [6], [7], [8], [9]	Рейтинговая контрольная работа № 1
3.3.	Стопа		8				6		Основная [1]; дополнительная	Подготовка и показ рабочей

									[1], [2], [3], [4], [6], [7], [8], [9]	комбинации
3.4.	Танцевальный шаг		8				6		Основная [1]; дополнительная [1], [2], [3], [4], [5], [6], [7] [8]	Показ, просмотр
3.5.	Апломб		6				4		Основная [1]; дополнительная [2], [3], [4], [6], [7], [9]	Показ, просмотр
3.6.	Прыжок		8				4		Основная [1]; дополнительная [2], [3], [4], [5], [6], [7], [9]	Рейтинговая контрольная работа № 2
3.7.	Координация		4				4		Основная [1]; дополнительная [2], [3], [4], [6], [7], [9]	Показ, просмотр
3.8.	Пластика и гибкость суставов		6				6		Основная [1]; дополнительная [2], [3], [4], [6], [7], [9]	Методическая разработка урока
	Всего часов		78				66			Экзамен

**Учебно-методическая карта учебной дисциплины «Основы хореографии»
заочная форма получения образования**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Самостоятельная (внеаудиторная) работа	Методические пособия, средства обучения	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
4 семестр										
Раздел 1. Хореографический зал и его ориентир										
1.1.	Станок		2						Основная [1]; дополнительная [1], [2], [3], [4], [5], [7], [9]	Показ
1.2.	Середина зала		2						Основная [1]; дополнительная [2], [3], [4], [5], [6], [9]	Показ
	Всего часов		4							

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Василеня, Л. Е. Классический танец : учеб.-метод. пособие / Л. Е. Василеня ; Белорус. гос. пед. ун-т. – Минск : БГПУ, 2010. – 72 с.

Дополнительная литература

1. Адеева, Л. М. Пластика, ритм, гармония. Самостоятельная работа учащихся для приобретения хореографических навыков : учеб. пособие / А. М. Адеева. – М. : Композитор, 2006. – 226 с.
2. Барышникова, Т. К. Азбука хореографии / Т. К. Барышникова. – М. : Айрис-пресс : Рольф, 2000. – 265 с.
3. Беляева, О. П. Искусство балетмейстера : учеб. пособие для студентов вузов / О. П. Беляева ; Белорус. гос. ун-т культуры и искусств. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2009. – 98 с.
4. Ваганова, А. Я. Основы классического танца : учеб. пособие / А. Я. Ваганова. – М. : Лань, 2007. – 192 с.
5. Валукин, М. Е. Эволюция движений в мужском классическом танце : учеб. пособие / М. Е. Валукин. – М. : ГИТИС, 2007. – 247 с.
6. Есаулов, И. Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии : учебник / И. Г. Есаулов. – 7-е изд., стер. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2021. – 256 с.
7. Калугина, О. Г. Методика преподавания хореографических дисциплин : учеб.-метод. пособие / О. Г. Калугина ; Киров. ин-т повышения квалификации и переподгот. работников образования, Киров. обл. колледж культуры. – Киров : КИПК и ПРО, 2010. – 123 с.
8. Конорова, Е. В. Методическое пособие по ритмике / Е. В. Конорова. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – М. : Музыка, 1972. – Вып. 1 : Занятия по ритмике в 1 и 2 классах музыкальной школы. – 116 с.
9. Орлова, И. П. Основы хореографии на занятиях по ритмике [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И. П. Орлова // Репозиторий Витебского государственного университета имени П. М. Машерова. – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/2195>. – Дата доступа: 26.09.2024.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Основными формами проведения учебных занятий по учебной дисциплине являются практические занятия. Среди методов (технологий) обучения, отражающих цель и содержание учебной дисциплины, рекомендуется использовать следующие: проблемное обучение (проблемное изложение учебного материала, поисковый метод); технологию обучения как учебного исследования; коммуникативные технологии, основанные на активных формах и методах обучения; игровые технологии.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Внеаудиторные часы на изучение учебной дисциплины «Основы хореографии» предполагают самостоятельную работу студентов над освоением отдельных тем учебной дисциплины.

В качестве заданий для самостоятельной работы студентам могут быть предложены следующие: составление комбинаций и танцевальных связок по пройденной теме, конспектирование учебной литературы и научно-методических статей по вопросам музыкального и хореографического образования, историко-педагогический анализ воззрений педагогов-хореографов на решение актуальных проблем хореографического образования; работа над методикой исполнения изученных элементов классического и народного танцев.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ

Для диагностики сформированности компетенций студентов по учебной дисциплине «Основы хореографии» на ступени текущего контроля рекомендуется использовать следующие средства:

- просмотр (показ);
- творческое задание;
- устный опрос.

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов на СРС	Задание	Форма выполнения
1	Станок	8	Постановка корпуса. Развитие опорно-двигательного аппарата. Составить комбинацию у станка.	Продемонстрировать составленную комбинацию у станка.
2	Середина зала	8	Движения на середине без опоры. Ракурсы и точки зала.	Показ на середине зала элементов хореографии и ориентир по ракурсам и точкам зала.
3	Партерный тренаж	8	Партерная гимнастика. Комплекс упражнений на определённую группу мышц.	Практический показ на полу.
4	Музыкальное оформление	4	Ориентир в ритмическом рисунке. Музыкальная фраза. Темп и характер музыкального произведения.	Устное определение.
5	Подбор музыкального сопровождения	4	Подбор музыкального сопровождения согласно требованиям и характеру хореографической комбинации.	Демонстрация и разбор музыкального материала.
6	Осанка	4	Основные критерии сформированности	Показ и методическое

			осанки	разложение.
7	Выворотность	6	Анатомическое строение и влияние на хореографию.	Составление рабочих комбинаций для улучшения выворотности.
8	Стопа	4	Упражнения для развития голеностопного сустава.	Показ комбинаций.
9	Танцевальный шаг	4	Высота танцевального шага во всех направлениях.	Практический показ комбинаций.
10	Апломб	4	Постановка корпуса. Устойчивость. Равновесие.	Составление и исполнение комплекса упражнений направленный на апломб.
11	Прыжок	4	Роль прыжка в хореографии.	Исполнение простых прыжков с переменной ритмического рисунка.
12	Координация	4	Основные виды.	Составление и показ комбинации на координацию движений.
13	Пластика и гибкость суставов	4	Суставно-связочный аппарат.	Показ его развития с помощью партерного тренажа.
Всего		66		

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Балл	Критерии оценивания знаний, умений и навыков студентов
10 (десять)	Точное исполнение хореографических элементов у станка и на середине зала, а также партерного тренажа. Умение составить более двух хореографических комбинаций под правильно подобранный музыкальный материал. Владение навыками хореографических способностей на высоком уровне. Демонстрация точной техники исполнения движений. Хорошее владение методическим инструментарием.
9 (девять)	Достаточно точное исполнение хореографических элементов у станка и на середине зала, а также партерного тренажа. Умение составить более двух хореографических комбинаций под правильно подобранный музыкальный материал. Владение навыками хореографических способностей на высоком уровне. Демонстрация точной техники исполнения движений. Владение методическим инструментарием.
8 (восемь)	Достаточно точное исполнение хореографических элементов у станка и на середине зала, а также партерного тренажа. Умение составить две хореографические комбинации под музыкальный материал. Владение навыками хореографических способностей на высоком уровне. Демонстрация приемлемо точной техники исполнения движений. Владение методическим инструментарием.
7 (семь)	Хорошее исполнение хореографических элементов у станка и на середине зала, а также партерного тренажа. Умение составить по одной комбинации под аккомпанемент. Владение навыками сочинения рабочих комбинаций на приемлемом уровне. Демонстрация техники исполнения движений и методическая раскладка.
6 (шесть)	Качественное исполнение хореографических элементов у станка и на середине зала, а также партерного тренажа. Умение составить по одной комбинации под аккомпанемент. Владение навыками сочинения рабочих комбинаций. Демонстрация техники исполнения движений и методическая раскладка.
5 (пять)	Исполнение хореографических элементов у станка и на середине зала, а также партерного тренажа. Умение составить одну рабочую комбинацию под музыкальное произведение. Владение навыками сочинения танцевальных движений. Демонстрация техники исполнения движений и методическая раскладка.
4 (четыре)	Исполнение хореографических элементов у станка и на середине зала, а также партерного тренажа на уровне ниже среднего. Умение составить одну комбинацию. Владение навыками сочинения танцевальных движений и владение методическим инструментарием на уровне ниже среднего.

3 (три)	Исполнение хореографических элементов у станка и на середине зала, а также партерного тренажа на низком уровне. Умение составить одну комбинацию. Владение навыками сочинения хореографических комбинаций на низком уровне.
2 (два)	Исполнение хореографических элементов на низком уровне. Неумение составить одну танцевальную или рабочую комбинацию. Владение навыками сочинения танцевальных движений на низком уровне. Невладение техникой исполнения хореографических движений.
1 (один)	Неумение и невладеение хореографическим инструментарием. Невладение навыками сочинения танцевальных движений. Отсутствие техники исполнения хореографических движений.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

1. Влияние «станка» на развитие хореографии.
2. Постановка корпуса.
3. Экзерсис у станка.
4. Середина зала.
5. Направления, ракурсы, точки.
6. Партерный тренаж (комплекс гимнастических упражнений).
7. Задачи и цели партерного тренажа.
8. Музыкальное сопровождение на уроках хореографии.
9. Подбор музыкального материала.
10. Значимость хореографических способностей.
11. Осанка.
12. Выворотность.
13. Положение en dehors в тазобедренном, коленном и голеностопных суставах.
14. Стопа. Функционал и развитие.
15. Танцевальный шаг. Значимость в хореографии.
16. Апломб. Постановка корпуса, ног и головы исполнителя.
17. Прыжок. Необходимость в хореографическом искусстве.
18. Координация движений. Виды координации.
19. Пластика и гибкость суставов.
20. Основы хореографии. Становление и развитие.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу кафедрой (с указанием даты и номера протокола)
Классический танец	Кафедра теории и методики преподавания искусства	Исключить дублирования упражнений у станка и на середине зала, отражённых в программе учебной дисциплины «Классический танец»	Протокол № 2 от 30.09.2024 г.

4.3. ГЛОССАРИЙ

Акцент – (в музыке) – выделение звука путём его динамического усиления.
Allonge – удлинённый, продлённый, вытянутый. В отличие от закругленных позиций (*arrondie*), локти рук выпрямлены, кисти повернуты наружу, что придаёт позе «летающий» характер.

Arrondie – округлённый, закругленный. Обозначение округлого положения рук (от плеча до пальцев), по принципу *arrondie* определены все позиции рук: мягко (кругло) согнутые локти, запястья, кисти.

Быстрый темп (*allegro*) – передача непрерывного стремления, динамика, порыв. Бурное выражение чувственной, эмоциональной стороны, энергичность.

Effacée - открытое положение ног.

En face - прямо

Классический танец – это основа хореографии, сочетание классических движений с музыкой.

Контракшэн – сжатие, уменьшение объёма тела или части тела.

Координация - при движении двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать. Координация осуществляется двумя способами: импульсом, при котором два или несколько центров приводятся в одновременное движение, либо применяется принцип управления, т. е. центры включаются в движение последовательно. Координироваться могут самые различные центры: голова и пелвис, руки и голова, плечи и голова.

Медленный темп (*adagio*) – состояние покоя, созерцания, умиротворения.

Метр - закономерное чередование равных по длительности тяжелых и легких (сильных и слабых) долей.

Музыкальный ритм — это временная и акцентная сторона мелодии, гармонии, фактуры, тематизма и всех других элементов музыкального языка.

Народный танец – яркое, красочное творение народа, являющееся эмоциональным и художественным отображением его многовековой истории.

Пластика – (в танце) – плавность, изящество движений.

Поинт – вытянутое положение стопы.

Полиритмия танца. Различные центры могут двигаться не только в различных пространственных направлениях, но и в различных рисунках, метрически не зависящих друг от друга.

Ракурс – точка зрения из зрительного зала на исполнителя (ей).

Релиз – термин, противоположный «контракшэн», «расширение» объёма тела.

Рисунок – одно из выразительных средств хореографического рисунка.

Рисунок ассиметричный – хаотичный, разбросанный.

Рисунок динамичный – богатый движением, действием.

Рисунок лейтмотивный – это ведущий основной рисунок, на котором основывается образное восприятие танца зрителем.

Рисунок многоплановый – наличие рисунков на нескольких планах.

Рисунок одноплановый – наличие рисунка на одном плане.

Рисунок симметричный – полное соответствие в расположении частей целого относительно средней линии, центра; строгая правильность в расположении, размещении рисунка; уравнивание двух сторон.

Рисунок статичный – неподвижный, на месте.

Ритм – (греч. *rhythmos*) – чередование каких-либо элементов (в данном случае – танцевальных), происходящее с определённой последовательностью.

Plié – общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание».

Pour de bras - наука о руках и корпусе.

Croisée - скрещенное положение ног;

Танец – вид искусства, в котором средством создания образа является музыкально-ритмически организованные движения и положения человеческого тела.

Танцевальная музыка – в широком смысле, музыка для сопровождения танца, а также производная от нее категория музыкальных произведений, не предназначенных для танцев и имеющих самостоятельную художественную ценность; в узком смысле – легкая музыка, сопровождающая популярные бытовые танцы.

Темп - это скорость музыкального процесса; скорость движения (смены) метрических единиц.

Темп – степень быстроты движения.

Умеренный темп (*andante*) – нейтрален.

Хореографический текст – сочетание в определённой последовательности всех танцевальных движений хореографического номера.

Элемент – часть танцевального движения.

Arabesque - по-арабски узор. Это одна из основных поз классического танца.

Battement tendu - равномерное приведение и отведение работающей ноги.

Battement tendu jeté. Французское обозначение этого battement – jeté (брошенный) – передает его характер.

En dedans – к себе (к опорной ноге).

En dehors – от себя (от опорной ноги);

Épaulement- вполоборота

Grand plié, grand – полное, большое;

Passe par terre – проходящее (связующее) движение на полу.

Releve lent, Releve–подъём, lent - медленный

Round de jamb par terre. Round – круг; par terre – по полу.

Sur le cou-de-pie – положение работающей ноги на щиколотке опорной спереди и сзади. Спереди существует два положения (учебное и условное), сзади одно.

4.4. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Василеня, Л. Е. Классический танец : учеб.-метод. пособие / Л. Е. Василеня ; Белорус. гос. пед. ун-т. – Минск : БГПУ, 2010. – 72 с.

Дополнительная литература

1. Адеева, Л. М. Пластика, ритм, гармония. Самостоятельная работа учащихся для приобретения хореографических навыков : учеб. пособие / А. М. Адеева. – М. : Композитор, 2006. – 226 с.

2. Барышникова, Т. К. Азбука хореографии / Т. К. Барышникова. – М. : Айрис-пресс : Рольф, 2000. – 265 с.

3. Беляева, О. П. Искусство балетмейстера : учеб. пособие для студентов вузов / О. П. Беляева ; Белорус. гос. ун-т культуры и искусств. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2009. – 98 с.

4. Ваганова, А. Я. Основы классического танца : учеб. пособие / А. Я. Ваганова. – М. : Лань, 2007. – 192 с.

5. Валукин, М. Е. Эволюция движений в мужском классическом танце : учеб. пособие / М. Е. Валукин ; Гос. ин-т театр. искусства. – М. : ГИТИС, 2007. – 247 с.

6. Есаулов, И. Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии : учебник / И. Г. Есаулов. – 7-е изд., стер. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2021. – 256 с.

7. Калугина, О. Г. Методика преподавания хореографических дисциплин : учеб.-метод. пособие / О. Г. Калугина ; Киров. ин-т повышения квалификации и переподгот. работников образования, Киров. обл. колледж культуры. – Киров : КИПК и ПРО, 2010. – 123 с.

8. Конорова, Е. В. Методическое пособие по ритмике / Е. В. Конорова. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – М. : Музыка, 1972. – Вып. 1 : Занятия по ритмике в 1 и 2 классах музыкальной школы. – 116 с.

9. Орлова, И. П. Основы хореографии на занятиях по ритмике : учеб.-метод. пособие / И. П. Орлова. – Витебск : Витеб. гос. ун-т, 2010. – 82 с. – URL: <https://rep.vsu.by/bitstream/123456789/2195/5/Орлова%20И.П..pdf> (дата обращения: 02.12.2024).