

**ПРАВИТЕЛЬСТВО СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ И ТУРИЗМА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СМОЛЕНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ИСКУССТВ»  
Программы среднего профессионального образования**

**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о. проректора по  
учебной работе \_\_\_\_\_

Е.В. Горбылёва  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Обсуждена на заседании кафедры:**

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ / *С.П. Цаплина*  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ЮШИН К.В.**

## **ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ**

**рабочая программа дисциплины для обучающихся  
по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам),  
вид: Организация культурно-досуговой деятельности,  
квалификации – Менеджер социально-культурной деятельности;  
форме обучения: очная**

**Смоленск**

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Целями освоения дисциплины «Основы хореографии» являются теоретические основы и практика создания и исполнения хореографического произведения, знание специальной терминологии; формирование и раскрытие творческой индивидуальности учащихся; создание условий для самореализации, саморазвития посредством танца; приобщение и воспитание учащихся по специальности «Социально-культурная деятельность», к мировой культуре и искусству.

### **Задачи курса:**

1. формирование знаний о стилистических особенностях народного танца в системе специальных дисциплин;
2. приобретение системы знаний, умений и навыков методики исполнения и преподавания народной хореографии;
3. освоение разнообразных стилей, манеры и техники исполнения народной хореографии;
4. развитие координации движения и актерской выразительности;
5. воспитание хореографического мышления на основе стилистических и пластических особенностей народной хореографии.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ППССЗ:**

Данная дисциплина относится к дисциплинам профессионального модуля вариативной части учебных циклов.

Данная дисциплина является составной частью блока дисциплин музыкально - теоретического цикла в средних учебных заведениях искусства и культуры. Дисциплина «Основы хореографии» является составной частью общепрофессионального цикла подготовки обучающихся специальности «Социально-культурная деятельность». Хореография развивает танцевальность и пластичность, чувства ритма и такта, координацию движений и технику владения телом. Знания и навыки, приобретаемые на занятиях хореографии в процессе обучения реализуются в практической деятельности.

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ "ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ":**

**Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями:**

- использовать знания в области психологии и педагогики, специальных и музыкально-теоретических дисциплин в преподавательской деятельности (ПК 2.2);

- осуществлять организационную и репетиционную работу в процессе подготовки культурно-массовых мероприятий, театрализованных представлений (ПК 2.3);
- применять классические и современные методы преподавания, вокальных и хоровых дисциплин, анализировать особенности народных исполнительских стилей (ПК 2.5).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**иметь практический опыт:**

- концертного исполнения хореографических композиций с использованием танцевальных приемов и движений;
- исполнения танцевальных композиций разных направлений и стилей;

**Знать:**

- основной понятийный аппарат дисциплины;
- теоретические основы хореографии, методику создания хореографического номера;
- систему и принципы развития психофизического и двигательного аппарата хореографа, специальную терминологию;
- взаимосвязь искусства хореографии с другими видами художественного творчества.

**Уметь:**

- создавать условия для развития музыкально-ритмических умений у обучающихся;
- применять полученные знания, навыки и умения в постановочном процессе создания несложных хореографических композиций;
- работать совместно с педагогом хореографом для реализации художественного замысла постановки;
- составлять план – задание балетмейстеру.

#### **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ "ОСНОВЫ НАРОДНОЙ ХОРЕОГРАФИИ":**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 76 час.

№ п/п	Раздел дисциплины	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Практические	Практическая подготовка	Самостоятель ная работа	
1.	Основы	I	32	2	1	

	хореографии					
2.	Основы хореографии	II	42	2	1	Экзамен

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ:

В соответствии с требованиями ФГОС ППСЗ по направлению подготовки реализация компетентностного подхода программа предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. В рамках учебных курсов должны быть предусмотрены встречи с представителями российских и зарубежных компаний, государственных и общественных организаций, мастер-классы экспертов и специалистов. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, и в целом в учебном процессе они должны составлять не менее 3 % аудиторных занятий (определяется требованиями ФГОС с учетом специфики ППСЗ). Занятия лекционного типа для соответствующих групп студентов не могут составлять более 90 % аудиторных занятий (определяется соответствующим ФГОС).

### 5.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

#### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

##### очная форма обучения

Раздел / тема	Количество часов по очной форме обучения					
	Всего	Лекций	Практическая подготовка	Практических	Интерак. форма	Самостоятельная работа
Раздел 1. Музыкально-ритмическое содержание в хореографической деятельности. Историко-бытовой и бальный танец.						
Тема 1. Элементы музыкальной грамоты.	3		2	2		1
Тема 2. Роль и значение гимнастики в	1			1		

хореографии.						
Тема 3. Рисунок танца на сценической площадке.	2			2		
Тема 4. Методика изучения и исполнения элементов танца Бранль.	6			6		
Тема 5. Методика изучения и исполнения элементов танца Павана.	4			4		
Тема 6. Методика изучения и исполнения элементов танца Полька.	4			4		
Тема 7. Методика изучения и исполнения элементов танца Менуэта.	4			4		
Тема 8. Методика изучения и исполнения элементов танца Падеграс.	5			5		
Тема 9. Методика изучения и исполнения элементов танца Вару вару.	4			4		
Раздел 2. Возникновение и развитие русских народных исполнительских традиций.						
Тема 10. Танец в жизни русского народа.	3		2	2		1
Тема 11. Истоки и возможности развития русского танца.	2			2		
Тема 12. Классификация русского народного танца.	2			2		
Тема 13. Основные элементы русского танца.	36			36		
ИТОГО	76		4	74		2

## 5.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### Раздел 1. Музыкально-ритмическое содержание в хореографической деятельности.

#### Тема 1. Элементы музыкальной грамоты.

Введение понятий: такт, затакт. Поочередное вступление (канон) на 2/4, 3/4, 4/4, учащиеся начинают движение по очереди, вступая на начало каждого следующего такта. Установление последовательности, чередования, повторности крупных и мелких подразделений в музыке (частей и фраз). Умение анализировать предлагаемую педагогом музыку, определять характер, музыкальный размер, строение.

#### Тема 2. Роль и значение гимнастики в хореографии.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития гибкости, силы мышц и пластики. Упражнения в партере. Упражнения стоя на середине зала.

### **Тема 3. Рисунок танца на сценической площадке.**

Расположение и перемещение исполнителей по сценической площадке в определенной последовательности и композиционной завершенности. Круг; круг в кругу; Два, три, несколько кругов; «Звездочка»; «Корзиночка»; «Книжечка»; «Дощечка»; «Клин»; «Шеренга»; «Колонна»; «Ручеек»; «Воротца»; «Прочес».

**Тема 4. Бранль:** история возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

**Тема 5. Павана:** история возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

**Тема 6. Полька:** история возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

**Тема 7. Менуэта:** история возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

**Тема 8. Падеграс:** история возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

**Тема 9. Вару вару:** история возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

## **Раздел 2. Возникновение и развитие русских народных исполнительских традиций.**

### **Тема 10. Танец в жизни русского народа**

Быт народа, его обычаи, обряды, песни и русский танец. Отражение жизненных предметов и явлений в названиях русских хороводов, плясок, игр. Разнообразие стилей русского танца и природа его бытования. Необходимость изучения русского народного танца. Формы существования и особенности развития русского танца. Любительские коллективы - новая форма проявления художественного творчества народа.

### **Тема 11. Истоки и возможности развития русского танца**

Русский танец в дохристианской Руси. Древние игрища, языческие обряды и танец. Русский танец в Киевской Руси. Социальные, исторические, экономические и географические условия жизни народа, их влияние на формирование и развитие русского народного танца. Роль скоморохов в развитии русского народного танца. Особенности развития русского народного танца в 18 - 19 веках. Русский танец как синтез различных жанров народного творчества, как синтез искусств.

### **Тема 12. Классификация русского народного танца**

Классификация русского танца в народном танцевальном творчестве. Хоровод, пляска, кадриль как основные жанры народного танцевального искусства.

Квалификационные признаки хороводов, плясок, кадрилей. Основные виды хороводов. Основные виды кадрилей.

### **Тема 13. Основные элементы русского танца.**

4.1. Основные положения и позиции рук

4.2. Основные позиции ног

4.3. Основные движения рук

4.4. Поклоны

4.5. Элементарные (простые) шаги

4.6. Переменные шаги

4.7. Бег, подскоки, галоп

4.8. «Елочка», «гармошка»

4.9. «Ковырялочка», «Маятник»

4.10. «Припадание»

4.11. «Моталочки», «молоточки»

4.12. Дроби

4.13. «Хлопки и хлопушки»

4.14. Присядки

4.15. Прыжки

## **5.2.1. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Практическая подготовка обучающихся составляет 4 часа и заключается в выполнении определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью, развития практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы.

### **5.3. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ НЕ ПРЕДУСМОТРЕНЫ.**

### **5.4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

**Самостоятельная работа предусматривает:**

- подготовка к аудиторным занятиям, в первую очередь, к практическим;
- самостоятельное изучение определенных разделов и тем дисциплины;
- подготовка к итоговой аттестации по дисциплине (за семестр или в целом), если объем этой работы включен в государственном образовательном стандарте в объем дисциплины).

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

Формой контроля над качеством приобретенных знаний, умений и навыков является экзамен во 2 семестре. На экзамене обучающиеся должны показать достаточный уровень овладения исполнительскими приемами, освоенную технику, стили и манеры исполнения основных элементов историко-бытового, бального и народного танца, определенную программой.

Теоретическая часть представляет собой устный ответ. Обучающиеся должны разбираться в вопросах теории и методике исполнения историко-бытового, бального и народного танца, владеть основными методами и законами драматургии в хореографии, знать принципы преподавания системы основ хореографии.

**Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Характерные особенности танца Бранль.
2. Характерные особенности танца Павана.
3. Характерные особенности танца Менуэт.
4. Характерные особенности танца Падеграс.
5. Характерные особенности танца Полька.
6. Характерные особенности танца Вару вару.
7. Быт народа, его обычаи, обряды, песни и русский танец.
8. Отражение жизненных предметов и явлений в названиях русских хороводов, плясок, игр.
9. Разнообразие стилей русского танца и природа его бытования.
10. Формы существования и особенности развития русского танца.
11. Русский танец как синтез различных жанров народного творчества, как синтез искусств.

12. Классификация русского танца в народном танцевальном творчестве.
13. Хоровод, пляска, кадрили как основные жанры народного танцевального искусства.
14. Квалификационные признаки хороводов, плясок, кадрилей.
15. Основные виды хороводов.
16. Основные виды кадрилей.
17. Происхождение и развитие пляски.
18. Отличие пляски от других форм русского танца.
19. Роль песни и музыкального сопровождения в пляске.
20. Одиночная и парная пляски.
21. Групповая пляска.
22. Массовый пляс.
23. Происхождение, форма построения и развитие традиционного русского перепляса.
24. Своеобразие парного перепляса.
25. Особенности группового (парно - массового) перепляса.
26. Современные формы перепляса.

Обучающийся, показавший практическую часть и ответивший на вопросы теории, получают оценку:

**отлично (за):**

- безошибочное определение и умение различать танцевальные элементы различных направлений;
- профессиональное владения исполнительскими приемами;
- освоение техники, стиля и манеры исполнения основных танцевальных элементов;
- методически грамотное владение педагогическими средствами и приемами в хореографии;
- высокое качество исполнения.

**хорошо (за):**

- неточное определение и умение различать танцевальные элементы различных направлений;
- профессиональное исполнение программы, с небольшими техническими неточностями, проработку хореографического материала с не большими ошибками;
- хорошее качество исполнения.

**удовлетворительно (за):**

- недостаточно хорошее определение и умение различать танцевальные элементы различных направлений;
- недостаточно высокий уровень профессионального владения хореографическим материалом;

- низкий уровень освоения техники, стиля и манеры исполнения основных танцевальных элементов.

#### **неудовлетворительно (за):**

- отсутствие понятий и умение различать танцевальные элементы различных направлений;
- отсутствие профессиональных владений исполнительскими приемами;
- отсутствие техники, стиля и манеры исполнения основных танцевальных элементов.

### **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.**

#### **7.1. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.**

##### **7.1.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Арбо, Туано. Оркезография: Трактат об искусстве танца Франции XVI века: учеб. пособие / Туано Арбо; пер. Н. В. Юдалевич. – СПб.: Лань: ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2013. – 252, [1] с.: ил., нот., 24 с. ил.
2. Васильева-Рождественская, М. В. Историко-бытовой танец: учеб. пособие / М. Васильева-Рождественская. - М.: ГИТИС, 2005. - 387 с.: ил., нот.
3. Воронина, И. Историко-бытовой танец: учеб. пособие / И. Воронина. – М.: Искусство, 1980. – 128 с.: ил.
4. Бачинская Н, Попова Т. Русское народное музыкальное творчество- М.: Музыка, 1974.
5. Богданов Г. Урок русского народного танца. - М; 1995.
6. Власенко Г. Сочинение танцевальных комбинаций. - М: ВНМЦ НТ и КНР им. Н.К.Крупской , 1988.
7. Голейзовский К. Образцы русской народной хореографии. - М; 1964.
8. Еремина-Соленикова, Е. В. Старинные балльные танцы: новое время / Е. В. Еремина-Соленикова. – СПб.: Лань: ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2010. – 256 с.: ил. + DVD.
9. Иноземцева Г.В. Народный танец / Новое в жизни, науке, технике: серия «Искусства», 4.- М.: Знание, 1971.
10. Климов А. Основы русского народного танца. - М.: МГУК, 1994.
11. Надеждина Н. Русские танцы. - М.: Госкультпросветиздат, 1951.
12. Смирнов Б. 100 русских народных песен и наигрышей. - М.: Сов. Композитор, 1974.
13. Ткаченко Т.С. Народный танец. - М.: Искусство, 1954.
14. Уральская В., Соколовский Ю. Народная хореография. - М.: Искусство, 1972.
15. Устинова Т. Русские народные танцы. - М: Искусство, 1976.
16. Устинова Т. Беречь красоту русского танца. - М.: Мол. Гвардия, 1959.
17. Шляпникова М. Народный танец / Метод, разраб. для уч - ся и преп - й хореографических специализаций КПУ, выпуск 1. - М., 1987.

##### **7.1.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

18. Бухвостова Л.В., Заикин Н.И., Щекотихина С.А. Балетмейстер и коллектив:

- учебное пособие. - Орёл, 2007. - 248 с.
19. Веретенников И. Южнорусские карагоды. - Белгород, 1993.
  20. Заикин Н. Фольклорный танец и его сценическая обработка. - М.: 1991.
  21. Нагайцева Л. Кубанский народный танец. - Краснодар, 1973.
  22. Руднева А. Курские танки и карагоды. - М.: Сов. композитор, 1975.
  23. Сюжетные танцы. - М: Сов. Россия, 1989.
  24. Топорков В. Рязанские пляски. - Рязань, 1956.
  25. Уральская В. Природа танца. - М.: Сов. Россия, 1981.

## **7.2. СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Реализация ППССЗ по специальности обеспечивается доступом обучающегося к библиотечным фондам, компьютерным базам данных по содержанию и полному перечню дисциплин ППССЗ, наличием учебников, нот, учебно-методических, методических пособий, разработок, рекомендаций по всем видам теоретических и практических занятий.

По дисциплинам специальности подготовлены рабочие учебные программы, раскрывающие цели, задачи учебной дисциплины, требования к освоению содержания дисциплины, её место в профессиональной подготовке и т.д.

Обеспеченность обучающихся учебной литературой, нотами, хореографической литературой, необходимой для реализации основной профессиональной образовательной программы.

В образовательном процессе используются нормативные документы.

### **7.2.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И МАТЕРИАЛЫ ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ:**

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

##### **Тема 5. Павана: Изучение основных элементов и фигур танца:**

- Простой шаг;
- Двойной шаг на 2/4;
- Двойной шаг на 4/4.

##### **Тема 7. Менуэта: Изучение основных элементов и фигур танца:**

- Основные наги;
- Balance вправо;
- Pas grave;
- Balance-menuet.

##### **Тема 9. Вару вару: Изучение основных элементов и фигур танца:**

- Боковой ход;
- Отведение вперед на носок;
- Отведение вперед на каблук.

##### **Тема 13. Основные элементы русского танца.**

#### **4.1. Основные положения и позиции рук**

- Подготовительное положение.

- 1, 2 и 3 позиции рук.
- «Ладони на талии».
- «Подбочениться» («руки в боки»).
- «Руки на затылке».
- «Руки на груди».
- «Руки на поясице».
- Положение рук в парных и массовых танцах.

#### **4.2. Основные позиции ног**

- Пять свободных.
- Пять прямых.
- Две закрытых (обратных).

#### **4.3. Основные движения рук**

- Движения рук с платком.
- Перевод рук из стороны в сторону.
- Скрещивание рук на груди.

#### **4.4. Поклоны**

- Поясные поклоны на месте (женский и мужской):
  - полупоклон,
  - полный (глубокий) поясной поклон.
- Поясные поклоны с продвижением вперед и отходом назад.

#### **4.5. Элементарные (простые) шаги**

- Основной шаг.
- Основной шаг с притопом.
- Основной шаг с проскальзывающим притопом.
- Шаг - притоп.
- Шаг на ребро каблука с продвижением вперед.
- Шаг с приступкой (с приставкой).

#### **4.6. Переменные шаги**

- Ровный переменный шаг с продвижением вперед и назад.
- Ровный переменный шаг с притопом - в продвижении вперед и назад.
- Неровный переменный шаг (один шаг длинный, два коротких) - с продвижением вперед и назад.

#### **4.7. Бег, подскоки, галоп**

- Беговой шаг.
- Бег с отбрасыванием согнутых ног назад.
- Бег с поднятием согнутых ног вперед.
- Бег назад с выбрасыванием вытянутых в коленях ног вперед - на носок и на ребро каблука.
- Подготовка к подскокам по 1 прямой позиции.
- Подскоки по 1 прямой позиции - на месте и с продвижением.

#### **4.8. «Елочка», «гармошка»**

- «Елочка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах.
- «Гармошка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах.

#### **4.9. «Ковырялочка», «Маятник»**

- «Ковырялочка» без подскока - с паузой и без нее.
- «Ковырялочка» с подскоком - с паузой и без нее.
- «Ковырялочка» с различными окончаниями.
- «Маятник» (перескоки с ноги на ногу по 1-ой прямой позиции):
  - на месте.

#### **4.10. «Припадание»**

- «Припадание» по 1-ой прямой позиции.

#### **4.11. «Моталочки», «молоточки»**

- «Моталочки» (по 1-ой прямой позиции):
  - одной ногой без подскока с двойным притопом,
  - одной ногой с подскоком на всей стопе и тройным притопом,
  - с поочередной сменой ног.
- Одинарные «молоточки».
- «Молоточки» (по 1-ой прямой позиции):
  - с поочередной сменой ног,
  - в сочетании (с «ковырялочкой», притопами).

#### **4.12. Дроби**

- Притопы:
  - простой притоп,
  - двойные притопы,
  - тройные притопы.
- Притопы с подскоком.
- «Печатка» (одновременный притоп двумя ногами).
- Подготовка к изучению двойных дробей:
  - подскок с одинарным притопом,
  - подскок с двойным притопом.
- Дробь в «две ноги».
- Дробь в «три ноги».
- «Дробная дорожка».
- Дробь «пол - ключа» с одной ноги.

#### **4.13. «Хлопки и хлопущки»**

- Одинарные прямые (фиксированные) хлопки - спереди, сзади, сбоку.
- Скользящие хлопки.

#### **4.14. Присядки**

- «Мячик» (на полуприседании, по мере освоения - на полном приседании).

#### **4.15. Прыжки**

- Малые и большие прыжки с вытянутыми ногами.

- Малые и большие прыжки на двух ногах - с «поджатыми» ногами.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ КУРСА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

Изучение дисциплины "Основы хореографии" способствует развитию пластичности, координации, постановки корпуса, ног, рук, головы, развивает хореографическую память, физическую выносливость, помогает освоить наиболее технически сложные элементы хореографического искусства, что необходимо педагогу и руководителю эстрадного коллектива.

Любое физическое действие – цепь взаимосвязанных между собой физических движений, то есть большая пластическая фраза. Важно, чтобы физическое действие было осознанным, выполнялось правильно и, главное – не вредило здоровью. Существует несколько правил, которых необходимо придерживаться при составлении комплексов упражнений для каждого занятия: при постановке учебных целей и задач необходимо помнить: главная задача – не навредить здоровью обучающихся; сложность упражнений должна быть соразмерна возрасту и уровню развития обучающихся; должно учитываться состояние здоровья каждого обучающегося, при необходимости должна быть проведена консультация с врачом; комплекс должен начинаться с более простых подготовительных упражнений и заканчиваться упражнениями на релаксацию (расслабление и восстановление). Существует необходимость познавать природу ученика, создавать атмосферу свободы, доверия и доброжелательства, ни в коем случае не навязывая своих взглядов и принципов.

В зависимости от требований современного хореографического искусства образовательная программа периодически пересматривается и пополняется новыми движениями.

Выбор и наполняемость изучаемого материала согласно программы дисциплины - по решению преподавателя.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ КУРСА ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

Успешное освоение материала курса возможно лишь при систематической работе в соответствии с РПД. Поможет в этом и серьезное изучение ряда дисциплин (История хореографического искусства). Освоение курса облегчено постоянно обновляемыми информационно-правовыми системами и изданием учебной литературы по различным видам и направлениям танца. Она указана в списках основной и дополнительной литературы. При подготовке к любым видам занятий, читая и конспектируя источники, необходимо выделять спорные моменты, противоположные точки зрения в методике преподавания танца.

В процессе обучения студент осознает социальную значимость своей будущей профессии, познает исторический процесс становления и развития системы

обучения различным видам и направлениям танца, осваивает систему, принципы развития психофизического и двигательного аппарата хореографа, а также терминологию, теоретические основы методики исполнения движений и принципы музыкального оформления урока, приобретает навыки сочинения комбинаций в различных видах и направлениях танца, основ педагогической деятельности в различных направлениях хореографии.

Одним из решающих условий качественного обучения студентов является их активная работа на занятиях. В учебном процессе по любому "движенческому" предмету студенческую группу следует организовать так, чтобы было удобно управлять, быстро перестраивать и располагать ее в помещении. Поэтому упражнения этого раздела направлены на формирование создания единого коллектива, на ощущение партнера и пространства. Необходимо изучение упражнений, дающих ритмические навыки, понятие ритма, музыкального размера.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

С учетом индивидуальности студента педагог рекомендует упражнения для самостоятельной хореографической подготовки: упражнения на исправления недостатков в физическом развитии, отработка пройденного материала, сочинение комбинаций в различных видах и направлениях танца, изучение теоретической и методической литературы, обязательное использование новых информационных технологий: поиск определений в сети, мониторинг отраслевого документального потока в отраслевых электронных ресурсах.

Самостоятельная работа, как аудиторная, так и внеаудиторная, осуществляется в виде подготовки к занятиям, зачету, выполнения домашних заданий, изучение упражнений, дающих ритмические навыки, понятие ритма, музыкального размера, просмотра концертных программ и выступлений профессиональных коллективов.

#### **7.2.2. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОГРАММНЫЕ СРЕДСТВА:**

Информационное обеспечение ППСЗ реализуется через возможность доступа студентов к информационным ресурсам, компьютерным базам данных, электронным образовательным ресурсам, периодическим профессиональным журналам, Интернет - ресурсам.

<http://slavyanskaya-kultura.ru/slavic/tradition/russkie-narodnye-tancy.html>

<http://iplayer.fm>

[https://xmusik.me/a/715181-Russkij\\_Narodnyj\\_Tanec/](https://xmusik.me/a/715181-Russkij_Narodnyj_Tanec/)

<http://music-education.ru/vidy-russkih-narodnyh-tantsev/>

[http://www.letopis.info/themes/dancing/istorija\\_russkogo\\_narodnogo\\_tantsa.html](http://www.letopis.info/themes/dancing/istorija_russkogo_narodnogo_tantsa.html)

[http://sitekid.ru/kultura\\_i\\_iskusstvo/russkie\\_narodnie\\_tantsi.html](http://sitekid.ru/kultura_i_iskusstvo/russkie_narodnie_tantsi.html)

<http://www.soratniki.info/blog/kultura/399.html>

<https://ru.m.wikipedia.org>

<https://www.culture.ru>

<http://лучшиетанцы.рф>

<https://var-veka.ru/blog/pozicii-nog-i-ruk-v-tancah.html>

## **8. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

### **8.1. УЧЕБНЫЕ АУДИТОРИИ:**

### **8.2. УЧЕБНО - ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:**

Минимально необходимый для реализации ППССЗ перечень материально-технического обеспечения включает:

- учебные аудитории для поточных лекций, групповых и индивидуальных занятий;
- компьютерный класс;
- библиотеку, читальный зал, лингафонный кабинет, видеотеку, фонотеку;
- театрально-концертный зал (от 100 посадочных мест, с роялем, светотехническим и звукотехническим оборудованием);
- комплект народных инструментов;
- комплект специальных периодических изданий, аудио- и видеозаписей;
- репетиционный зал, оборудованный зеркалами;
- комплект сценических костюмов;
- учебно-производственные мастерские;
- оборудование для кино-, фото- и видеосъемки, фильмотеку.