



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ
ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
Учебно-методическая документация

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ОП.07 Ритмика

Специальность:

44.02.01 Дошкольное образование
(заочная форма обучения)

Квалификация выпускника: воспитатель детей дошкольного возраста с дополнительной подготовкой в области инклюзивного образования дошкольников
(углубленная подготовка)

Разработчик:

Федорова Е.Н., преподаватель колледжа

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы приняты на заседании предметной цикловой комиссии преподавателей дисциплин профессионального цикла Гуманитарно-экономического колледжа.

протокол № 8 от 22.06.15

Председатель предметной (цикловой) комиссии Кол / Королёва О.Е.

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Тематический план.....	5
Содержание самостоятельной работы.....	6
Самостоятельная работа №1.....	
Самостоятельная работа №2.....	
Самостоятельная работа №3.....	
Самостоятельная работа №4.....	
Самостоятельная работа №5.....	
Самостоятельная работа №6.....	
Самостоятельная работа №7.....	
Самостоятельная работа №8.....	
Самостоятельная работа №9.....	
Информационное обеспечение обучения	51
Лист регистрации изменений.....	52

Пояснительная записка

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы, являющиеся частью учебно-методического комплекса по учебной дисциплине ОП.07 «Ритмика» составлены в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 44.02.01 Дошкольное образование;
2. Рабочей программой учебной дисциплины
3. Положением о планировании и организации самостоятельной работы студентов колледжей МПК НовГУ.

Методические рекомендации включают внеаудиторную работу студентов, предусмотренную рабочей программой учебной дисциплины в объеме 46 часов.

Формами внеаудиторной самостоятельной работы являются:

1. изучение дополнительной литературы об истории происхождения и характеристики изучаемых танцев;
2. отработка движений по предложенной схеме.

В результате выполнения самостоятельной работы обучающийся должен: уметь:

- выразительно исполнять упражнения классического и народно-сценического танца, танцевальные композиции современных и историко-бытовых танцев;
- разрабатывать систему тренировочных упражнений для детей;
- учитывать возрастные психофизические особенности развития детей дошкольного возраста;
- осуществлять различные формы работы с детьми по ритмике и хореографии;
- определять уровень танцевальных особенностей детей.

знать:

- основы танцевального искусства, особенности взаимосвязи музыки и движения;
- основы классических, народных и балльных танцев;
- упражнения на развитие определенных групп мышц опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста для поддержания и укрепления здоровья;
- возрастные психофизические особенности развития детей дошкольного возраста;
- содержание и формы работы с детьми по ритмике и хореографии;
- методику обучения детей балльным танцам.

Критерии оценки исполнения движений:

- оценка «5» - выставляется студенту, полностью владеющему программным теоретическим материалом, точно и грамотно выполняющему движения, знающему изученные танцы.
- оценка «4» - выставляется студенту, знающему теоретический программный материал, но иногда допускающему ошибки в движениях, и некоторые неточности в исполнении танцев.
- оценка «3» - выставляется студенту, допустившему неточности при выполнении изученных движений и танцевальных композиций, но обладающему необходимыми знаниями для их устранения.
- оценка «2» - выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного теоретического материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении изученных движений и танцев.

Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОП.07 Коррекционная ритмика

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1 Роль ритмики в музыкально-эстетическом развитии детей дошкольного возраста		4	
Тема 1.1 Роль ритмики в музыкально-эстетическом развитии детей дошкольного возраста	Практическое занятие №1. Проведение первичной диагностики на определение наличия (или отсутствия) музыкального слуха, чувства ритма, координации движений. Выполнение упражнений (в т.ч. для детей дошкольного возраста) на определенный музыкальный размер, ритм, темп.	4	1,2
Раздел 2 Средства музыкальной выразительности		4	
Тема 2.1 Средства музыкальной выразительности	Практическое занятие №2. Развитие творческих способностей и фантазии. Изменение движений в соответствии с формой музыкального сопровождения. Образ в танце. Детские музыкальные игры: «Путешествие», «Плетень», «Улочка» (с элементами импровизации).	4	1,2
Раздел 3 Развитие музыкально-ритмических навыков опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста		4	
Тема 3.1 Развивающие комплексы упражнений	Самостоятельная работа №1. Освоение тренировочных упражнений различных развивающих комплексов: основных упражнений классического экзерсиса, более сложных упражнений музыкально-динамического тренажа и типового тренажа. Освоение новых упражнений для рук (Port de bras). Работа над отдельными упражнениями по закреплению практических умений.	4	1,2,3
Раздел 4 Разновидности ритмических движений		32	
Тема 4.1 Разновидности вальсовых форм. Вальс классический. Фигурный вальс	Самостоятельная работа №2. Работа над упражнениями по отработке техники и навыков вращательного движения.	4	1,2,3

Тема 4.2 Прыжковые танцы (или танцы в ритме польки). «Разрешите пригласить»	Самостоятельная работа №3. Работа над танцевальными движениями, представляющими определенную сложность для исполнения.	4	1,2,3
Тема 4.3 Славянские историко-бытовые танцы. Полонез. Краковяк.	Самостоятельная работа №4. Отработка основного шага полонеза. Работа над техникой движений, представляющих определенную сложность для исполнения и манерой исполнения историко-бытовых танцев.	4	1,2,3
Тема 4.4 Детские балльные танцы	Самостоятельная работа №5. Танцы для детей средней и старшей группы детского сада. «Веселая зарядка». «Страшак».	8	1,2,3
	Самостоятельная работа №6. Танцы для детей старшей и подготовительной группы детского сада. «Берлинская полька», «Смени пару», «Сибирская полечка».	4	
	Самостоятельная работа №7. Повторение и закрепление практического материала. Придумать несколько элементов и танцевальных движений «Веселой зарядки» и соединить их под музыку на 8-16 тактов.	4	
	Самостоятельная работа №8. Повторить движения трех танцев и заучить композиции. Отработать четкость прыжковых движений под музыку и добиться легкости исполнения.	4	
Раздел 5 Уроки танцевальной практики		8	
Тема 5.1 Уроки танцевальной практики	Самостоятельная работа №9. Овладение методикой обучения детей упражнениям и танцевальным движениям, учитывая специфику детского восприятия, запоминания и быструю утомляемость.	8	1,2,3
		Всего	52

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – **ознакомительный** (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – **репродуктивный** (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – **продуктивный** (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Содержание самостоятельной работы

Раздел 3 Развитие музыкально-ритмических навыков опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста

Тема 3.1 Развивающие комплексы упражнений

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №1.

Освоение тренировочных упражнений различных развивающих комплексов: основных упражнений классического экзерсиса, более сложных упражнений музыкально-динамического тренажа и типового тренажа. Освоение новых упражнений для рук (Port de bras). Работа над отдельными упражнениями по закреплению практических умений.

Вид самостоятельной работы: внеаудиторная

Объем учебного времени: 4 часа

Цель: формирование основ танцевальной культуры на занятиях классического танца, расширени кругозора студента.

Студент должен:

Знать: теоретический материал о классическом танце. Названия движения. Базовый экзерсис по классическому танцу у станка. Комбинации на различные группы мышц.

Уметь: выполнить проученные классические движения у станка. Составить и пользоваться словарём танцевальных терминов. Правильно выполнять базовый тренаж по классическому танцу. Применять базовые умения в профессиональной деятельности.

Содержание заданий:

1. Ознакомьтесь с лекционным материалом о зарождении балета

Балет в Италии

В конце Средневековья появился интерес к классическому прошлому, который привёл к Ренессансу. Во время ренессанса в обществе появился фокус на рассмотрение отдельных личностей вместо общества как целого. В результате, в этот период танцоры стали рассматриваться как *идеальные* люди.

Наиболее выдающиеся усовершенствования в хореографии во время Ренессанса были произведены в городах-государствах на территории современной Италии. Балет возник при дворах как развитие торжественных спектаклей, которые ставились во время праздников для аристократов. Придворные музыканты и танцоры сотрудничали для создания развлечений для знати.

Балет Ренессанса был гораздо беднее чем современный. Пачки и пуанты ещё не были в использовании. Хореография была адаптирована на основе шагов придворных танцев. Актёры одевались в костюмы по тогдашней придворной моде. В ранних балетах, в конце зрители также принимали участие в танцах.

В 15-м веке были лишь немногие люди, которых можно рассматривать как хореографов. Сейчас известно лишь про тех из них которые писали про танцы, работы остальных были потеряны. Domenico da Piacenza (или Domenico da Ferrara) был одним из таких хореографов. Вместе со своими учениками Antonio Cornazzano и Guglielmo Ebreo он преподавал танцы дворянам. Domenico da Piacenza написал одну работу *De arte saltandi et choreus ducendi* (*Про искусство танца и ведение танцев*), которая была сделана вместе с его учениками. Domenico da Piacenza вероятно наиболее известный хореограф эпохи так как он описал многое из того что сделал.

В своей книге Domenico использовал слово *ballo* вместо слова *danza*, хотя они оба означают *танец* по итальянски. Поэтому его танцы стали известны как *baletti* или *balli* (мн. ч.), *balletto* (ед. ч.). Вероятно выбор слова, сделанный Domenico, привёл к использованию

слова «балет» в его нынешнем смысле. В 1489 году в Tortone, Италия во время празднования, проводимого Bergonzio di Botta, танец названный *entrée*, начинал каждую часть пира. Некоторые рассматривают его как первый балет.

В 16-м веке были грандиозные представления, называемые *spectaculi*, в северной Италии. Они включали не только танцы но и конные представления и битвы. Отсюда возникло слово *spectacle*, используемое во французском языке при разговорах о балете.

Когда Екатерина Медичи, итальянская аристократка, имевшая интерес к искусствам, вышла замуж за наследника французского престола Генрих II, она принесла свой интерес к танцам во Францию и дала финансовую поддержку. Развлечения, устраиваемые ей, преследовали цели придворной политики и были вокруг мифологических тем.

Екатерина Медичи устраивала грандиозные *spectaculi* по всем видам событий как «Королева Мать» Франции. Одним из заметных был *Le Ballet des Polonais* (польский балет), который был поставлен к визиту польских послов в 1573 году.

Возможно одним из первых традиционных балетов был *Ballet Comique de la Reine* (1581) поставленный Balthasar de Beaujoyeulx, который представлял собой балетную драму. Его смотрели десять тысяч зрителей и он длился с 22:00 до 3:00. Тогда балет включал не только танцы. Он был назван *baletto-comique* (*comique* означает «драма» а не «комедия») потому что включал в себя элементы разговоров и драмы, это было также причиной почему он длился так долго.

В том же году издание *Il Ballarino* авторства Фабрицио Карозо (Fabritio Caroso), технического руководства о придворных танцах, как социальных так и для спектаклей, помогло Италии стать центром технического развития балета.

Балет усовершенствовался и становился всё в большей степени танцевальным и в меньшей степени разговорным в течение следующих 50 лет. Он начал представляться не только во дворах но и зрителям за плату.

В это время дворяне, включая Людовика 14-го, исполняли в балете роли разной важности. Это поднимало престиж фоновым ролям и ролям отрицательных героев. В 1588 году появилась первая французская книга про танцы *Orchésographie* авторства Thoinot Arbeau. В ней было описание выворотности.

Балет в России

В то время как Франция была успешной в раннем балете, другие страны и культуры вскоре адаптировали для себя эту форму искусства, наиболее заметной была Россия. Россия имеет признанную традицию балета, и русский балет играет заметную роль в истории этой страны.

После 1850 года, балет начал угасать в Париже. Балет ещё был популярным, но он рассматривался главным образом как представление с участием красивых женщин. В Лондоне балет практически исчез со сцен оперных театров и переместился на эстраду.

Но балет процветал в России и Дании благодаря мастерам Августу Бурнонвиль, Jules Perrot, Arthur Saint-Léon, Энрико Чеккетти (Enrico Cecchetti) и Мариусу Петипа (Marius Petipa) (1818—1910). В конце 19-го века был в моде ориентализм. Колониальная политика дала знания о азиатских и африканских культурах, но они искажались из-за ошибок и фантазии. Восток часто рассматривался как далекое место где всё возможно, как будто он является щедрым, экзотическим и декадентским.

Перед этим Франция в течение нескольких веков импортировала многие таланты из Италии. Аналогично Россия импортировала танцоров из Франции. Ранее и собственные российские танцоры выступали перед зрителями в Санкт-Петербурге. Одной из наиболее заметных танцовщиц была Мария Данилова, которая отлично танцевала на пальцах и о которой вспоминали как о «российской Тальони». Она умерла в возрасте 17 лет в 1810 году.

В 1842 году Christian Johansson (1817—1903) сопровождал Марию Тальони в Россию и остался там, позднее он стал одним из наиболее заметных преподавателей в России.

Жизель был в первый раз исполнен в России через год после его премьеры в Париже с Еленой Андреевной (1819—1857) в роли Жизели. Она танцевала с Christian Johansson и Мариусом Петипа, двумя из наиболее заметных фигур в российском балете. В 1848 году Fanny Elssler и Jules Perrot приехали в Россию. Perrot остался там на 10 лет в качестве руководителя санкт-петербургского Императорского Российского Балета (сейчас Балетная труппа Мариинского театра).

В 1852 году Лев Иванов (1834—1901), первый родившийся в России инноватор, закончил Императорское Балетное Училище (сейчас Академия русского балета им. А. Я. Вагановой).

В 1859 году Arthur Saint-Leon стал руководителем санкт-петербургского Императорского Российского Балета (сейчас Балетная труппа Мариинского театра) вместо Jules Perrot.

Мариус Петипа ещё был ведущим танцором санкт-петербургского балета в 1862 году когда он создал свой первый балет из нескольких действий *Дочь Фараона* для царского императорского театра. Это была невероятная фантазия на египетские темы, с оживающими мумиями и ядовитыми змеями. Этот балет привёл к появлению других балетов и возможно к тому что сейчас рассматривается как классический балет.

В 1869 году Мариус Петипа стал главным постановщиком санкт-петербургского Императорского Российского Балета (сейчас Балетная труппа Мариинского театра) вместо Arthur Saint-Leon и был его диктатором на следующие 30 лет. Петипа создал много балетов из одного действия и из нескольких действий для постановки на императорских сценах России. В 1869 году он отправился в Москву и там поставил балет *Дон-Кихот* для большого театра в Москве.

Тогда Arthur Saint-Leon вернулся в Париж и поставил *Coppelia*, последний большой балет Парижской оперы. Франзуско-Прусская война и осада Парижа привели к смерти балета в западной Европе.

В 1877 году Петипа создал балет *Баядерка* для большого театра в Санкт-Петербурге. В 1877 году была первая постановка *Лебединого Озера*, балета настолько популярного что его название является представлением классического балета. *Лебединое Озеро* с первой музыкой Петра Ильича Чайковского был первым из большой тройки русского балета. Изначально созданный австрийцем Wenzel Reisinger (1827—1892), *Лебединое Озеро* был переработан многими, среди них Joseph Hansen (1842—1907), и Петипа в 1895 году. В 1880-е годы Петипа поставил в России два балета которые были очень успешны в Париже. Первый был *Жизель*, второй — *Coppélia* поставленный Saint-Léon (оригинальная постановка была в 1870 году).

В 1889 году Петипа создал балет *Амулет*.

В 1890 году Энрико Чеккетти (1850—1928) стал танцором и постановщиком Императорской Балетной Школы. Он родился в Риме, оба его родителя были танцорами и он у них учился. Также он у них учился у Джованни Лепри, ученика Карло Блазиса. В 1890 году итальянская балерина Carlotta Brianza (1867—1930) была выбрана Петипа на роль в новом балете «*Спящая красавица*»). Этот балет — второй в большой тройке и один из основных классических балетов.

В 1892 году (хотя год остаётся открытым вопросом для историков) Петипа с дизайнером Иваном Всевожским и вторым постановщиком Львом Ивановым создали балет *Щелкунчик*. Это третий балет из большой тройки. Он основан на подслащённом французском пересказе рассказа авторства Е. Т. А. Hoffmann. *Щелкунчик* имеет огромную популярность в сотнях различных версий как *рождественский балет*. Премьера *Щелкунчика* была в Мариинском Театре 18 декабря 1892 года.

Петипа наиболее известен по своим совместным работам с Петром Ильичом Чайковским. Петипа использовал музыку Чайковского для своих танцев в *Щелкунчике* (1892), *Спящей Красавице* (1890), в окончательной переделке *Лебединого озера* (1895, с Львом Ивановым). Все эти работы основаны на европейском фольклоре.

В 1890-е года балет перестал быть большим искусством в западной Европе и не существовал в Америке. Три человека, все из России но не все русские, появились на сцене приблизительно одновременно и создали новый интерес к балету во всей Европе и в Америке: Энрико Чеккетти, Сергей Дягилев (1872—1929) и Агриппина Ваганова (1879—1951).

Классическая балетная пачка начала появляться в это время. Она состояла из короткой юбки, поддерживаемой слоями кринолина или тюля, и позволяла выполнение ногами акробатических трюков.

В 1895 году Петипа переделал *Лебединое Озеро* включив важные хореографические дополнения. Одним из добавлений были 32 *fouetté* поворотов.

В 1898 году Петипа поставил свой последний балет со использованием всех остававшихся возможностями. *Raymonda* был балет в трёх действиях с музыкой Александра Глазунова. Похожий по стилю на балеты Чайковского, *Raymonda* был очень сложен для исполнения так как имел большое разнообразие танцев, большее чем можно увидеть по графической линии представления.

В начале 20-го века люди начали уставать от идей и принципов балеты Петипа и искали свежие идеи. Российский балет был уже более знаменит чем французский и многие российские танцоры имели международную известность. Наиболее заметной балериной того времени была Анна Павлова (1881—1931), известная по исполнению *Умиряющего Лебедя* (1907).

В 1907 году Михаил Фокин начал пытаться изменить правила в отношении костюмов в Императорском Театре. Он чувствовал что вид *открытого зонтика*, как женщины тогда одевались, надоел и был не приличным. В своём балете греческого стиля *Eunice* он сделал так что танцоры казались босоногими. Иметь голые ноги было тогда против правил Императорского Театра, поэтому пальцы ног были нарисованы на обуви танцоров. Кроме того, он использовал серьёзную музыку вместо танцевальной.

В 1909 году Сергей Дягилев привёз балет обратно в Париж, открыв свою компанию *Ballets Russes*. Среди танцоров *Ballets Russes* были лучшие молодые российские танцоры — Анна Павлова, Тамара Карсавина, Adolf Bolm (1884—1951), Вацлав Нижинский (1889—1950), Вера Каралли. *Ballet Russes* открылись в Париже 19 мая 1909 года и тут же имели успех. Танцоры мужчины, среди них Вацлав Нижинский, заслужили особенного восхищения, так как хорошие танцоры мужчины тогда практически исчезли в Париже. После русской революции 1917 года компания состояла из эмигрантов из России. Революция лишила Дягилева возможности вернуться в Россию.

Ballets Russes выступала большей частью в западной Европе, но иногда и Северной и Южной Америках. На 20 лет Сергей Дягилев был руководителем всего балета в западной Европе и Америке.

После одного сезона с *Ballets Russes*, Анна Павлова основала свою собственную компанию которая базировалась в Лондоне и много ездила по свету, бывая и в тех местах куда *Ballets Russes* не приезжали. Анна Павлова посетила многие города в США, в том числе небольшие. Она не основала балетную школу или компанию в США, но своими выступлениями побудила заняться танцами многих девочек.

Ballets Russes стартовал имея сильные российские знаковые работы. Однако, первый показанный балет был *Le Pavillon d'Armide* имевший сильное французское влияние. В исполнении *Le Pavillon d'Armide* и в Санкт-Петербурге и в Париже участвовал Вацлав Нижинский, известный как один из лучших прыгунов всех времён. *Ballets Russes* представила в Париже также балет ранее известный как *Чопиниана*, так как вся музыка принадлежала Чопину. Но он был переименован в *Les Sylphides* для французских зрителей. Он был не то же самое что *La Sylphide*, но ему было дано похожее название так как парижские зрители незадолго до того видели *La Sylphide*.

Дягилев и композитор Игорь Стравинский объединили свои таланты чтобы на основе русского фольклора создать балеты *Жар-птица* и *Петрушка*. За последующие несколько лет

Ballets Russes исполнила несколько балетов которые таким образом стали известными, среди них Шехерезада (1910), Жар-птица (1910), Петрушка (*Petroucha*) (1911).

Михаил Фокин начал свою карьеру в Санкт-Петербурге и после переехал в Париж и работал с Дягилевым в Ballets Russes.

Энрико Чеккетти был одним из исполнителей Петрушки, играющий пантомиму так как он уже был в не очень хорошей физической форме. Энрико Чеккетти стал известен ролями зажигательной феи *Carbosse* и синей птицы в *Спящей красавице* постановки Петипа 1890 года. После он стал известен как создатель способа Чеккетти преподавания балета.

В 1913 году Нижинский создал новый балет *Le Sacre du Printemps* (русское название Весна священная, хотя буквальный перевод с французского «Посвящение весны»). Это была наиболее противоречивая работа Ballets Russes. Этот балет был поставлен с также называемой музыкой Стравинского. Современная балетная музыка и тема жертвы человека сильно впечатляют зрителей. Многие в США ассоциирует *Заклинание весны* с эпизодом с динозаврами из *Fantasia* Уолта Диснея.

Последняя важная постановка Ballets Russes в Париже была в 1921 и 1922 годах, когда Дягилев заново поставил версию *Спящей Красавицы* Петипа 1890-го года. Её показ в течение четырёх месяцев не вернул вложенные финансовые средства, и это был фактически провал. Однако, *Спящая Красавица* вернула интерес зрителей к балету длиной в целый вечер.

В 1933 году после смерти Дягилева, René Blum и другие основали Ballet Russe в Монте-Карло и продолжали дальше нести традиции балета. Позднее Blum был убит в Освенциме нацистами.

После российской революции балет в России был сохранён Анатолием Луначарским, первым народным комиссаром образования. После Луначарского, комиссары разрешали балет если он был ярким и возвышенным.

Русский балет продолжил своё развитие в советскую эпоху. После революции в стране осталось небольшое количество талантливых людей, но этого было достаточно чтобы создать новое поколение. После стагнации в 1920-х годах, в середине 1930-х новое поколение танцоров и хореографов появилось на сценах.

В 1930-е годы в Санкт-Петербурге (тогда Ленинград) Агриппина Ваганова была художественным руководителем того что до того называлось Императорским Русским Балетом, и начала оставлять следы своей деятельности. В 1935 году балетная компания была переименована в Балет имени Кирова (сейчас Балетная труппа Мариинского театра). Будучи художественным руководителем, Ваганова выполняла государственные правила и изменила конец *Лебединого озера* с трагического на возвышенный.

Ваганова требовала технического совершенства и точности танца, она была учеником Петипа и Чеккетти и до того руководила Императорской Балетной Школой, переименованной в Ленинградский Государственный Хореографический Институт, которая готовила танцоров для Балетной труппы Мариинского театра. В 1957 году, через шесть лет после смерти Вагановой, правительство переименовало Ленинградский Государственный Хореографический Институт в Академию русского балета им. А. Я. Вагановой. Когда Балетная труппа Мариинского театра начала ездить в западную Европу, Ваганова уже умерла. Способ Вагановой преподавания балета известен из её книги «Основы классического танца», которая была переведена на разные языки.

Балет был популярен у публики. И московская балетная компания Большого театра и санкт-петербургская Балетная труппа Мариинского театра были активными. Идеологическое давление привело к созданию балетов социалистического реализма, большая часть из которых не впечатляла публику и позже они были исключены из репертуара обоих компаний.

Некоторые произведения этой эпохи, однако, были заметными. Среди них — *Ромео и Джульетта* Сергея Прокофьева и Леонида Лавровского. Балет *Пламя Парижа*, хотя и имеет все характерные черты искусства социалистического реализма, был первым где было активное использование кордебалета в спектакле. Удачной была также балетная версия

Бахчисарайский фонтан по поэме Александра Пушкина с музыкой Бориса Асафьева и хореографией Ростислава Захарова.

Известный балет Золушка с музыкой Прокофьева также является продуктом советского балета. В советскую эпоху, эти постановки были большей частью неизвестны за пределами Советского Союза и позже Восточного Блока. После распада Советского Союза они стали более известны

Классическая хореография является наследием многовековой истории танца, подарившей нам набор эстетически выверенных движений, которые по справедливости можно назвать классическими.

О классическом танце (теоретический материал для ознакомления студентов).

Эта система движений, призванная сделать тело дисциплинированным, подвижным и прекрасным, превращает его в чуткий инструмент, послушный воле балетмейстера и самого исполнителя. Она вырабатывалась с тех пор, как балет стал равноправным жанром музыкального театра, то есть начиная с 17 века. Сам термин «классический», отличающий этот вид театрального танца от других – народно-характерного, бытового и т. д., возник сравнительно недавно, и есть основания предполагать, что возник в России.

Чтобы установить это, необходим краткий экскурс в историю. Пока балет как искусство еще не самоопределился, танец в образе являлся важной составной частью синтетического зрелища. Подобно многим современным искусствам, он появился в эпоху Возрождения. Уже тогда танец играл значительную роль в представлениях народного театра и в религиозных мистериях, в площадных шествиях и парадных выездах мифологических персонажей на княжеских пирах. В ту пору, еще до своего терминологического закрепления, появилось и понятие балет, от латинского ballo - танцую. Как часть музыкально-драматического придворного спектакля балет проник во Францию 16 века и занял видное место в придворном жанре английской «маски». В 17 веке, когда в Париже была основана Королевская Академия танца(1661), балет вышел из дворцовых зал на профессиональную сцену и там, наконец, отделился от оперы, сделался самостоятельным театральным жанром.

Примерно тогда же начал кристаллизоваться вид танца, который сейчас называют классическим. Этот новый вид был сложен, ибо, с одной стороны танец очищался от засорявших воздействий придворного бального танца, с другой же – этот профессиональный танец понемногу начинали насыщать элементы виртуозной техники плясунов и акробатов народного театра. Отбор и синтез таких элементов осуществлялись путём абстрагирования; целью был танец, способный, как и музыка, воплощать самые различные состояния, мысли, чувства человека и его взаимоотношения с окружающим миром.

Поначалу к такому танцу могли обращаться, лишь изображая «благородны» персонажей-богов, героев, королей. В 19 в. именовался «благородным», «высоким», «серьёзным», в отличии от «демихарактерного» (то есть танца серьёзного, но допускающего известный налёт характерности), «пасторального» (то есть облагороженного крестьянского) и «комического»(как правило гротескного и подчас весьма вольного).

Переломной в судьбе классического танца была эпоха романтизма. Но и тогда практики и теоретики еще не прикрепили к нему термин «классический».

Таким образом, можно предполагать, что именно необходимость защитить благородство содержания и академизм форм русского балетного искусства от воздействий завезенного с Запада канкана вызвала к жизни термин «классический танец» и дала ему всеобщее признание. В то же время он являлся как бы охранной грамотой русского балета, ставшего во второй половине 19 века цитаделью мировой хореографии. Блестителем ее канонов был в театре М. И. Петипа, в школе – Х. П. Иогансон.

На русской сцене и в русской школе абстрагированная система пластической выразительности, за которой прочно укрепилось наименование классического танца, нашла и наиболее полное эстетическое выражение.

Балеты Петипа завершили длительный процесс формирования классического танца как системы выразительных средств. В них собраны, упорядочены и возведены в высокое художественное правило все поиски 19 века в области этого танца. Тогда же окончательно закрепилась и французская терминология классического танца, принятая и по сей день. Она создавалась путем отсеивания необязательных временных элементов и отбора постоянных, обуславливающих самую природу классического танца. Эта терминология, несмотря на свою условность, почти всегда позволяет обнаружить корни, установить генетические истоки того или иного движения, позы или положения.

Большинство названий определяет характер обозначаемых ими движений, связанных с работой мышц. Таковы разнообразные батманы, которые представляют значительную часть урока классического танца и, как многие другие упражнения, видоизменено присутствуют в сценических танцевальных формах.

Классический балет – дитя западной культуры, и в подходе к телесности он несет на себе отпечаток средневековой философии и религии с их отречением от тела, желанием возвыситься над «бренной плотью». Подобное воззрение отразилось в культуре танца: балерина практически все время находится на пальцах либо полупальцах, тем самым минимизируя контакт с землей, и т.д.

Балет — искусство довольно молодое, ему немногим более четырехсот лет. Родился балет в Северной Италии в эпоху Возрождения. Итальянские князья любили пышные дворцовые празднества, в которых танец занимал важное место. Одевания и залы придворных дам и кавалеров не подходили для сельских плясок; не допускали неорганизованного движения. Поэтому специальные учителя - танцмейстеры - старались навести порядок в придворных танцах. Постепенно танец становился все более театральным.

Термин «балет» появился в конце XVI века (от итальянского balletto — танцевать). Но означал он тогда не спектакль, а лишь танцевальный эпизод, передающий определенное настроение. Такие «балеты» состояли обычно из мало связанных между собой «выходов» персонажей — чаще всего героев греческих мифов. После таких «выходов» начинался общий танец — «большой балет».

Первым балетным спектаклем-представлением стал «Комедийный балет Королевы», поставленный в 1581 году во Франции итальянским балетмейстером Бальтазарини ди Бельджойозо. Именно во Франции происходило дальнейшее развитие балета. Вначале это были балеты-маскарады, а затем помпезные мелодраматические балеты на рыцарские и фантастические сюжеты, где танцевальные эпизоды сменялись вокальными ариями и декламацией стихов.

В царствование Людовика XIV спектакли придворного балета достигли особого великолепия. Людовик сам любил участвовать в балетах, и свое знаменитое прозвище «Король-Солнце» получил после исполнения роли Солнца в «Балете ночи». В 1661 году с целью сохранения и развития танцевальных традиций он создал Королевскую академию музыки и танца. Директором академии был королевский учитель танцев Пьер Бошан.

Вскоре была открыта Парижская опера. На первых порах в ее составе ее труппы были одни мужчины. Женщины на сцене Парижской оперы появились лишь в 1681 году.

В театре ставились оперы-балеты композитора Люлли и комедии-балеты драматурга Мольера. В них поначалу участвовали придворные, а спектакли почти не отличались от дворцовых представлений. Танцевали уже упоминавшиеся медленные менуэты, гавоты и паваны. Маски, тяжелые платья и туфли на высоких каблуках мешали женщинам выполнять

сложные движения. Поэтому мужские танцы отличались тогда большей грациозностью и изяществом.

К середине XVIII века балет завоевывал большую популярность в Европе. Все аристократические дворы Европы стремились подражать роскоши французского королевского двора.

Вскоре под влиянием моды женский балетный костюм стал значительно легче и свободнее, под ним угадывались линии тела. Танцовщицы отказались от обуви на каблук, заменив ее на легкие бескаблучные туфельки. Менее громоздким стал и мужской костюм. Каждое новшество делало танцы осмысленнее, а танцевальную технику — выше. Постепенно балет отделился от оперы и превратился в самостоятельное искусство.

В конце XVIII века родилось новое направление в искусстве — романтизм, оказавший сильнейшее влияние на балет. В романтическом балете танцовщица встала на пуанты. Первой это сделала Мария Тальони, полностью изменив прежние представления о балете. В балете «Сильфида» она предстала хрупким существом из потустороннего мира. Успех был ошеломляющий.

В это время появилось множество замечательных балетов, но, к сожалению, романтический балет стал последним периодом расцвета танцевального искусства на Западе. Со второй половины XIX века балет, потеряв свое прежнее значение, превратился в придаток к опере. Лишь в 30-е годы XX века под влиянием русского балета началось возрождение этого вида искусства в Европе.

В России первый балетный спектакль — «Балет об Орфее и Евридике» — поставлен 8 февраля 1673 года при дворе царя Алексея Михайловича. Церемонные и медлительные танцы состояли из смены изящных поз, поклонов и ходов, чередовавшихся с пением и речью. Никакой существенной роли в развитии сценического танца он не сыграл. Это была лишь очередная царская «потеха», привлекавшая своей необычностью и новизной.

Только спустя четверть века, благодаря реформам Петра I, музыка и танец вошли в быт русского общества. В дворянские учебные заведения ввели обязательное обучение танцам. При дворе начали выступать выписанные из-за границы музыканты, оперные артисты и балетные труппы.

В 1738 году открылась первая в России балетная школа, и дети из дворцовой челяди стали первыми в России профессиональными танцовщиками. В начале XIX века русское балетное искусство достигло творческой зрелости. Русские танцовщицы внесли в танец выразительность и одухотворенность. Это неизменно привлекало в Москву и Петербург крупнейших хореографов Европы. Нигде в мире они не могли встретить такой большой, талантливой и хорошо обученной труппы, как в России.

Новый этап в истории русского балета начался, когда П. Чайковский впервые сочинил музыку для балета. Это было «Лебединое озеро». До этого к балетной музыке серьезно не относились. Благодаря Чайковскому балетная музыка стала серьезным искусством наряду с оперной и симфонической музыкой. Раньше музыка полностью зависела от танца, теперь танцу приходилось подчиняться музыке.

Дальнейшее развитие русского балета связано с именем московского балетмейстера А. Горского, который, отказавшись от устаревших приемов пантомимы, использовал в балетном спектакле приемы современной режиссуры. Придавая большое значение живописному оформлению спектакля, он привлекал к работе лучших художников.

Но подлинный реформатор балетного искусства — Михаил Фокин, восставший против традиционного построения балетного спектакля. Он утверждал, что тема спектакля, его музыка, эпоха, в которую происходит действие, требуют каждый раз иных танцевальных движений, иного рисунка танца. В балете «Дафнис и Хлоя» он отказался от танцев на пуантах и в свободных, пластичных движениях оживил античные фрески.

В 1908 году начались ежегодные выступления артистов русского балета в Париже, организованные театральным деятелем С. П. Дягилевым. Среди них наиболее выдающейся танцовщицей была несравненная Анна Павлова. «Умиравший лебедь», созданный великой балериной Павловой, — поэтический символ русского балета начала XX века.

Именно тогда, под влиянием мастерства русских артистов, встряхнулся и обрел второе дыхание **западный балет**.

После Октябрьской революции 1917 года многие деятели **балетного театра** покинули Россию, но, несмотря на это, школа русского балета уцелела. Пафос движения к новой жизни, революционная тематика, а главное простор творческого эксперимента вдохновляли **мастеров балета**. Перед ними стояла задача: приблизить хореографическое искусство к народу, сделать его более жизненным и доступным.

Так возник жанр **драматического балета**. Это были спектакли, обычно основанные на сюжетах известных литературных произведений, которые строились по законам драматического спектакля. Содержание в них излагалось с помощью пантомимы и изобразительного **танца**. В середине XX века **драматический балет** переживал кризис. Балетмейстеры предпринимали попытки сохранить этот жанр балета, усиливая зрелищность спектаклей с помощью сценических эффектов, но, увы, тщетно.

В конце 1950-х годов наступил перелом. Хореографы и танцовщики нового поколения возродили забытые жанры — **одноактный балет, балетную симфонию**, хореографическую миниатюру. А с 1970-х годов возникают самостоятельные **балетные труппы**, независимые от **оперно-балетных театров**. Их число постоянно увеличивается, среди них появляются студии свободного танца и танца модерн.

2.Прочитайте и изучите словарь танцевальных терминов и дополните его терминами, не вошедшими в предложенный перечень:

Классическая хореография позволяет сформировать *правильную осанку, развить чувство ритма, ощущение красоты и гармонии движения*. Не сложно отличить танцора, владеющего техникой **классической хореографии**, так как его движения, как правило, более изящны, выразительны и амплитудны.

ХОРЕОГРАФИЯ (греч. choreia - пляска и grapho - пишу) –

- 1) запись танца (первоначальное значение);
- 2) танцевальное искусство в целом, во всех его разновидностях.

Хореографическое искусство основано на музыкально организованных, условных, образно-выразительных движениях человеческого тела. Оно изначально синтетическое, ибо вне музыки, усиливающей выразительность танцевальной пластики, дающей ей эмоциональную и ритмичную основу, оно не может существовать.

Вместе с тем хореография - зрелищное искусство, где существенное значение приобретает не только временная, но и пространственная композиции танца, зримый облик танцующих (отсюда - роль костюма, декоративного оформления и т.п.).

Высшая форма хореографии - балет, который одновременно является и разновидностью музыкального театра. На протяжении всей своей истории профессиональное искусство хореографии опиралось на народный танец, заимствовало и претворяло многие его элементы.

В современной хореографии различается танец бытовой (народный и бальный) и сценический (эстрадный и балет). В балете хореография является центром синтеза искусств, органически объединяя в себе музыку и театр.

Этимология слова "ballet" соответствует развитию форм искусства. Слово ballet пришло из французского и было заимствовано английским языком около XVII века. Французское слово, в свою очередь, происходит от итальянского balletto - уменьшительного

от ballo (танец). Ну и, наконец, ballet восходит к латинскому слову ballere, что означает танцевать.

БАЛЕТ (франц. ballet, от итал. balletto, от позднелат. ballo - танцую) - вид музыкально-театрального искусства, содержание которого выражается в хореографических образах. Как правило, термин служит для обозначения вида искусства, сложившегося на протяжении XVI-XIX вв. в Европе и в России и получившего в XX веке распространение во всём мире. В ряду других искусств балет принадлежит к зрелищным синтетическим, пространственно-временным видам художественного творчества. Он включает в себя драматургию, музыку, хореографию, изобразительное искусство. Но все они существуют в балете не сами по себе и не объединяются механически, а подчинены хореографии, являющейся центром их синтеза.

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ - одно из главных выразительных средств балетного искусства. Представляет собой исторически сложившуюся, упорядоченную систему танцевальных движений, которая формировалась на протяжении многих веков и у многих народов.

По определению Л. Д. Блока, "классический танец - система художественного мышления, оформляющего выразительность движений, присущих танцевальным проявлениям человека на различных стадиях культуры. В классическом танце эти движения входят не в эмпирически данную форму, а в абстрагированном до формулы виде".

Термин "классический танец" возник в России в конце XIX века в результате обособления отдельных видов танца, разделения танцовщиков на "классических" и "характерных". Постепенно термин вошёл в обиход, вытеснив бытовавшие ранее термины - "серьёзный", "благородный", "академический".

Система классического танца складывалась путём отбора определённых положений и движений, обладающих определённой законченностью, пластически раскрывающих духовный мир человека. Одним словом, речь идет о положениях и движениях, представляющих эстетическую ценность благодаря своей выразительности - движения танцевального свойства.

Этот процесс можно сравнить с тем, который происходил при образовании музыкальной системы, когда из множества существующих в природе звуков были отобраны звуки особого свойства - музыкальные.

Важнейший принцип классического танца - выворотность (en dehors). В её основе - естественное стремление человека к распрямлённости, вытянутости, прямизне. Выворотность позволяет использовать боковые движения. Наибольшей вытянутости, прямизны человек способен достигнуть в прыжке, полёте. Высшая точка вытянутости на полу - танец на пальцах (пуанты).

Происхождение выворотности приписывают иногда французскому придворному балету, хотя известно, что она существовала с незапамятных времён, когда едва началась разработка приёмов сценического танца как в Европе, так и на Востоке.

На основе выворотности в классическом танце разработано учение о закрытых (fermes) и открытых (oeverts), скрещенных (croises) и нескрещенных (effaces) позициях и позах, а также о движениях наружу (en dehors) и внутрь (en dedans).

В системе классического танца разработаны позиции ног, рук, корпуса и головы, а также строго ограниченное число групп движений, включающих в себя следующие понятия:

сгибать (plier - плие),
вытягивать (etendre - этандр),
поднимать (relever - релеве),
скользить (glisser-глицсе),
прыгать (sauter - соте),
бросать (elancer - элансе),
поворачивать (tourner-турне).

В механическом смысле классический танец представляет собой переход из одной позиции в другую при помощи перечисленных движений.

Классический танец связан с европейской профессиональной музыкой. Попытки оторвать его от музыки ни к чему не привели. Таким образом, если в пространстве классический танец руководствуется собственными законами, то во времени он полностью согласуется с музыкой и измеряется теми же длительностями, что и она. Классический танец черпает своё содержание тоже из музыки. Возможны, однако, случаи, когда музыка лишь иллюстрирует танец, аккомпанирует ему, являясь метроритмической основой. Классический танец находится в непрерывном развитии, обогащается, черпая новые пластические формы из народного танца, из других танцевальных систем.

СТАНОК в балете представляет собой приспособление для упражнений танцовщиков. Международное наименование станка - "бар" (франц. *barre*, англ. - *bar* в значении "брус, барьер, поручень").

Состоит из круглого, обычно деревянного бруса диаметром 6-7 см, укрепленного вдоль стен репетиционного или учебного танцевального зала.

Станок появился в балетном классе на рубеже 18-19 вв., когда в практику театрального танца вводились позы с отведением ноги под углом 90°.

Станок появился в балетном классе на рубеже 18-19 вв., когда в практику театрального танца вводились позы с отведением ноги под углом 90°.

Выполнение танцевальных упражнений "у станка" (франц. *exercice a la barre*, англ. *exercise at the bar*) способствует выработке выворотности, устойчивости и баланса. С упражнений у станка обычно начинается урок классического и характерного танцев.

ВЫВОРОТНОСТЬ - способность танцовщика к свободному развёртыванию ног наружу от бедра до кончиков пальцев (стопа параллельно линии плеч).

Выворотность может быть врожденной, что зависит главным образом от строения тазобедренных суставов, или приобретенной путём длительных упражнений.

Выворотность является необходимым условием исполнения классического танца, так как освобождение движения ноги в тазобедренном суставе значительно расширяет выразительные возможности человеческого тела.

ПОЗА - определенное положение корпуса, ног, рук и головы.

Основные позы классического танца: *croisee*, *effacee*, *ecartee* и четыре *arabesques*. Позы разделяются на большие и малые в зависимости от того, поднята отведённая нога или находится на полу. Имеются варианты поз, которые образуются от изменения позиций рук и положений головы.

ПОЗИЦИИ - основные положения ног (а точнее, положения стоп на полу) и рук в классическом танце. Позиции обуславливают единое для всех танцовщиков правильное исполнение каждого *pas*, способствуют гармоничному расположению фигуры в пространстве, определяют грацию и выразительность танца. Позиции утвердились в танцевальной практике в конце XVII века. Из основных позиций образуется множество производных положений. Позиции ног основаны на принципе выворотности.

ПОЛУПАЛЫЦЫ - положение одной или двух ступней на полу, при котором пятки подняты, и тяжесть корпуса находится на передней части ступни. Полупальцы могут быть низкими, средними и высокими.

АЗБУКА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Основные позиции ног в классическом танце

Во всех этих позициях подразумевается, что опора приходится на обе ноги равномерно.

I позиция – ступни, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу (180°).

II позиция – ноги находятся на расстоянии одной ступни друг от друга, носки разведены в стороны (180°).

III позиция – пятка одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны (180°).

IV позиция – одна нога находится впереди другой на расстоянии одной ступни; носок ноги, стоящей впереди, находится напротив пятки ноги, стоящей сзади.

V позиция – ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга (пятка одной ноги соприкасается с носком другой).

Все перечисленные позиции носят название «открытые позиции». Существуют также прямые, свободные и закрытые позиции.

Основные позиции рук в классическом танце

I позиция – округленные в локтях и кистях руки опущены вниз на уровне диафрагмы, слегка отделены от корпуса.

II позиция – руки разведены в стороны на уровне плеч.

III позиция – округленные в локтях руки подняты вверх над головой.

Из основных позиций образуется множество производных положений.

Основные позы в классическом танце

Корпус ровный – позвоночник находится в состоянии физиологического положения.

Наклон вперед – позвоночник согнут в поясничном отделе, корпус наклонен вперед от талии.

Наклон назад – корпус от талии отклонен назад.

Наклон в сторону – корпус от талии наклонен в сторону (вправо или влево).

Скручивание туловища – поворот верхней части туловища по отношению к нижней, по продольной оси.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ

Выворотность – раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставах.

Опорная нога - нога, на которую перенесён центр тяжести корпуса танцовщика, независимо от ее движения.

Работающая нога - нога, освобождённая от тяжести тела и выполняющая движение на полу или в воздухе, в то время, когда тяжесть корпуса исполнителя приходится на опорную ногу.

Вытянуть – применяется при одновременном выпрямлении ноги в колене и подъеме.

Поднять – применяется при поднимании ноги с одновременным указанием положения колена и подъема.

Поставить – применяется при постановке ноги на носок или пятку без переноса тяжести корпуса.

Отвести – применяется при движении ноги в сторону (вправо или влево), затем назад, назад-вправо или назад-влево.

Подвести (ногу к ноге) – применяется при движении работающей ноги к опорной без переноса тяжести корпуса на опорную ногу. Движение может выполняться без отрыва от пола или поднятой ногой.

Провести – применяется при движении ногой по трем направлениям: вперед, вперед-вправо, вперед-влево, тяжесть корпуса на опорной ноге.

Приподнять – применяется при незначительном поднятии ноги с указанием положения колена и подъема.

Приставить (ногу к ноге) – применяется при одновременном распределении тяжести корпуса на обе ноги.

Подставить (ногу к ноге) – применяется при одновременном переводе тяжести корпуса на подставляемую ногу.

Переступить – применяется на месте, при небольшом шаге, при подстановке работающей ноги к опорной с одновременным переносом тяжести корпуса.

Перескочить – применяется при подмене ноги с помощью прыжка.

Подскок (подскок) – применяется при небольшом, почти скользящем прыжке на двух или одной ноге (может быть подскок с продвижением).

Притопнуть – применяется при одновременном переносе тяжести корпуса на ударяющую об пол ногу.

Ударить – применяется, когда удар делается без переноса тяжести корпуса на ударяющую ногу.

Нога вытянута – нога вытянута в колене и подъеме.

Нога присогнута – положение в полуприседании.

Бросок ногой – применяется при резком и быстром поднятии ноги.

Выпад – применяется при движении, имеющем характер падения на шагающую ногу с одновременным сгибанием колена работающей ноги.

Прыжок – применяется при большом прыжке: на месте или с продвижением.

Шаг на ногу – применяется, если перед шагом нога была поднята.

Шаг ногой – движение, при котором одновременно с шагом тяжесть корпуса переносится на шагающую ногу.

Подъем вытянут – нога вытянута в подъеме, пальцы вытянуты.

Подъем сокращен – нога сильно сокращена в подъеме, носок поднят.

Положение скошенного подъема – вытянутая стопа повернута в голеностопном суставе носком внутрь.

Нога на ребре стопы – положение, когда нога ставится на ребро внешней или внутренней стороны стопы.

Низкие полупальцы – пятка слегка отделена от пола.

Средние полупальцы – пятка приподнята над полом.

Высок полупальцы – пятка высоко поднята над полом.

Нога на носке – нога стоит на кончике большого пальца, подъем вытянут.

Пальцы – танец на концах всех пальцев при вытянутом подъеме.

Требования к результатам работ: словарь терминов

Формы контроля: письменная работа

Критерии оценки: см. пояснительную записку

Список рекомендуемой литературы:

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца, - Л.: Искусство, 2010;
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.; Искусство, 2009;

Интернет-ресурсы: www.elitarium.ru

Раздел 4 Разновидности ритмических движений

Тема 4.1 Разновидности вальсовых форм. Вальс классический. Фигурный вальс

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №2.

Работа над упражнениями по отработке техники и навыков вращательного движения.

Вид самостоятельной работы: внеаудиторная

Объем учебного времени: 4 часа

Цель: формирование основ танцевальной культуры на занятиях классического танца, расширение кругозора студента.

Студент должен:

Знать: теоретический материал о классическом танце. Названия движения. Базовый экзерсис по классическому танцу у станка. Комбинации на различные группы мышц.

Уметь: выполнить проученные классические движения у станка. Составить и пользоваться словарём танцевальных терминов. Правильно выполнять базовый тренаж по классическому танцу. Применять базовые умения в профессиональной деятельности.

Содержание заданий:

1. Ознакомтесь с лекционным материалом о классическом балете

Классический балет – дитя западной культуры, и в подходе к телесности он несет на себе отпечаток средневековой философии и религии с их отречением от тела, желанием возвыситься над «бренной плотью». Подобное воззрение отразилось в культуре танца: балерина практически все время находится на пальцах либо полупальцах, тем самым минимизируя контакт с землей, и т.д.

Балет — искусство довольно молодое, ему немногим более четырехсот лет. Родился балет в Северной Италии в эпоху Возрождения. Итальянские князья любили пышные дворцовые празднества, в которых танец занимал важное место. Одевания и залы придворных дам и кавалеров не подходили для сельских плясок; не допускали неорганизованного движения. Поэтому специальные учителя - танцмейстеры - старались навести порядок в придворных танцах. Постепенно танец становился все более театральным.

Термин «балет» появился в конце XVI века (от итальянского balletto — танцевать). Но означал он тогда не спектакль, а лишь танцевальный эпизод, передающий определенное настроение. Такие «балеты» состояли обычно из мало связанных между собой «выходов» персонажей — чаще всего героев греческих мифов. После таких «выходов» начинался общий танец — «большой балет».

Первым балетным спектаклем-представлением стал «Комедийный балет Королевы», поставленный в 1581 году во Франции итальянским балетмейстером Бальтазарини ди Бельджойозо. Именно во Франции происходило дальнейшее развитие балета. Вначале это были балеты-маскарады, а затем помпезные мелодраматические балеты на рыцарские и фантастические сюжеты, где танцевальные эпизоды сменялись вокальными ариями и декламацией стихов.

В царствование Людовика XIV спектакли придворного балета достигли особого великолепия. Людовик сам любил участвовать в балетах, и свое знаменитое прозвище «Король-Солнце» получил после исполнения роли Солнца в «Балете ночи». В 1661 году с целью сохранения и развития танцевальных традиций он создал Королевскую академию музыки и танца. Директором академии был королевский учитель танцев Пьер Бошан.

Вскоре была открыта Парижская опера. На первых порах в ее составе ее труппы были одни мужчины. Женщины на сцене Парижской оперы появились лишь в 1681 году.

В театре ставились оперы-балеты композитора Люлли и комедии-балеты драматурга Мольера. В них поначалу участвовали придворные, а спектакли почти не отличались от дворцовых представлений. Танцевали уже упоминавшиеся медленные менуэты, гавоты и паваны. Маски, тяжелые платья и туфли на высоких каблуках мешали женщинам выполнять сложные движения. Поэтому мужские танцы отличались тогда большей грациозностью и изяществом.

К середине XVIII века балет завоевывал большую популярность в Европе. Все аристократические дворы Европы стремились подражать роскоши французского королевского двора.

Вскоре под влиянием моды женский балетный костюм стал значительно легче и свободнее, под ним угадывались линии тела. Танцовщицы отказались от обуви на каблуке, заменив ее на легкие бескаблучные туфельки. Менее громоздким стал и мужской костюм. Каждое новшество делало танцы осмысленнее, а танцевальную технику — выше. Постепенно балет отделился от оперы и превратился в самостоятельное искусство.

В конце XVIII века родилось новое направление в искусстве — романтизм, оказавший сильнейшее влияние на балет. В романтическом балете танцовщица встала на пуанты. Первой это сделала Мария Тальони, полностью изменив прежние представления о балете. В балете «Сильфида» она предстала хрупким существом из потустороннего мира. Успех был ошеломляющий.

В это время появилось множество замечательных балетов, но, к сожалению, романтический балет стал последним периодом расцвета танцевального искусства на Западе. Со второй половины XIX века балет, потеряв свое прежнее значение, превратился в придаток к опере. Лишь в 30-е годы XX века под влиянием русского балета началось возрождение этого вида искусства в Европе.

В России первый балетный спектакль — «Балет об Орфее и Евридике» — поставлен 8 февраля 1673 года при дворе царя Алексея Михайловича. Церемонные и медлительные танцы состояли из смены изящных поз, поклонов и ходов, чередовавшихся с пением и речью. Никакой существенной роли в развитии сценического танца он не сыграл. Это была лишь очередная царская «потеха», привлекавшая своей необычностью и новизной.

Только спустя четверть века, благодаря реформам Петра I, музыка и танец вошли в быт русского общества. В дворянские учебные заведения ввели обязательное обучение танцам. При дворе начали выступать выписанные из-за границы музыканты, оперные артисты и балетные труппы.

В 1738 году открылась первая в России балетная школа, и дети из дворцовой челяди стали первыми в России профессиональными танцовщиками. В начале XIX века русское балетное искусство достигло творческой зрелости. Русские танцовщицы внесли в танец выразительность и одухотворенность. Это неизменно привлекало в Москву и Петербург крупнейших хореографов Европы. Нигде в мире они не могли встретить такой большой, талантливой и хорошо обученной труппы, как в России.

Новый этап в истории русского балета начался, когда П. Чайковский впервые сочинил музыку для балета. Это было «Лебединое озеро». До этого к балетной музыке серьезно не относились. Благодаря Чайковскому балетная музыка стала серьезным искусством наряду с оперной и симфонической музыкой. Раньше музыка полностью зависела от танца, теперь танцу приходилось подчиняться музыке.

Дальнейшее развитие русского балета связано с именем московского балетмейстера А. Горского, который, отказавшись от устаревших приемов пантомимы, использовал в балетном спектакле приемы современной режиссуры. Придавая большое значение живописному оформлению спектакля, он привлекал к работе лучших художников.

Но подлинный реформатор балетного искусства — Михаил Фокин, восставший против традиционного построения балетного спектакля. Он утверждал, что тема спектакля,

его музыка, эпоха, в которую происходит действие, требуют каждый раз иных танцевальных движений, иного рисунка танца. В балете «Дафнис и Хлоя» он отказался от танцев на пуантах и в свободных, пластичных движениях оживил античные фрески.

В 1908 году начались ежегодные выступления артистов русского балета в Париже, организованные театральным деятелем С. П. Дягилевым. Среди них наиболее выдающейся танцовщицей была несравненная Анна Павлова. «Умирающий лебедь», созданный великой балериной Павловой, — поэтический символ русского балета начала XX века.

Именно тогда, под влиянием мастерства русских артистов, встряхнулся и обрел второе дыхание **западный балет**.

После Октябрьской революции 1917 года многие деятели **балетного театра** покинули Россию, но, несмотря на это, школа русского балета уцелела. Пафос движения к новой жизни, революционная тематика, а главное простор творческого эксперимента вдохновляли **мастеров балета**. Перед ними стояла задача: приблизить хореографическое искусство к народу, сделать его более жизненным и доступным.

Так возник жанр **драматического балета**. Это были спектакли, обычно основанные на сюжетах известных литературных произведений, которые строились по законам драматического спектакля. Содержание в них излагалось с помощью пантомимы и изобразительного **танца**. В середине XX века **драматический балет** переживал кризис. Балетмейстеры предпринимали попытки сохранить этот жанр балета, усиливая зрелищность спектаклей с помощью сценических эффектов, но, увы, тщетно.

В конце 1950-х годов наступил перелом. Хореографы и танцовщики нового поколения возродили забытые жанры — **одноактный балет, балетную симфонию**, хореографическую миниатюру. А с 1970-х годов возникают самостоятельные **балетные труппы**, независимые от **оперно-балетных театров**. Их число постоянно увеличивается, среди них появляются студии свободного танца и танца модерн.

2.Прочитайте и изучите словарь танцевальных терминов и дополните его терминами, не вошедшими в предложенный перечень :

Словарь танцевальных терминов:

Классическая хореография позволяет сформировать *правильную осанку, развить чувство ритма, ощущение красоты и гармонии движения*. Не сложно отличить танцора, владеющего техникой **классической хореографии**, так как его движения, как правило, более изящны, выразительны и амплитудны.

ХОРЕОГРАФИЯ (греч. choreia - пляска и grapho - пишу) –

- 1) запись танца (первоначальное значение);
- 2) танцевальное искусство в целом, во всех его разновидностях.

Хореографическое искусство основано на музыкально организованных, условных, образно-выразительных движениях человеческого тела. Оно изначально синтетическое, ибо вне музыки, усиливающей выразительность танцевальной пластики, дающей ей эмоциональную и ритмичную основу, оно не может существовать.

Вместе с тем хореография - зрелищное искусство, где существенное значение приобретает не только временная, но и пространственная композиции танца, зримый облик танцующих (отсюда - роль костюма, декоративного оформления и т.п.).

Высшая форма хореографии - балет, который одновременно является и разновидностью музыкального театра. На протяжении всей своей истории профессиональное искусство хореографии опиралось на народный танец, заимствовало и претворяло многие его элементы.

В современной хореографии различается танец бытовой (народный и бальный) и сценический (эстрадный и балет). В балете хореография является центром синтеза искусств, органически объединяя в себе музыку и театр.

Этимология слова "ballet" соответствует развитию форм искусства. Слово ballet пришло из французского и было заимствовано английским языком около XVII века. Французское слово, в свою очередь, происходит от итальянского balletto - уменьшительного от ballo (танец). Ну и, наконец, ballet восходит к латинскому слову ballere, что означает танцевать.

БАЛЕТ (франц. ballet, от итал. balletto, от позднелат. ballo - танцую) - вид музыкально-театрального искусства, содержание которого выражается в хореографических образах. Как правило, термин служит для обозначения вида искусства, сложившегося на протяжении XVI-XIX вв. в Европе и в России и получившего в XX веке распространение во всём мире. В ряду других искусств балет принадлежит к зрелищным синтетическим, пространственно-временным видам художественного творчества. Он включает в себя драматургию, музыку, хореографию, изобразительное искусство. Но все они существуют в балете не сами по себе и не объединяются механически, а подчинены хореографии, являющейся центром их синтеза.

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ - одно из главных выразительных средств балетного искусства. Представляет собой исторически сложившуюся, упорядоченную систему танцевальных движений, которая формировалась на протяжении многих веков и у многих народов.

По определению Л. Д. Блока, "классический танец - система художественного мышления, оформляющего выразительность движений, присущих танцевальным проявлениям человека на различных стадиях культуры. В классическом танце эти движения входят не в эмпирически данную форму, а в абстрагированном до формулы виде".

Термин "классический танец" возник в России в конце XIX века в результате обособления отдельных видов танца, разделения танцовщиков на "классических" и "характерных". Постепенно термин вошёл в обиход, вытеснив бытовавшие ранее термины - "серьёзный", "благородный", "академический".

Система классического танца складывалась путём отбора определённых положений и движений, обладающих определённой законченностью, пластически раскрывающих духовный мир человека. Одним словом, речь идет о положениях и движениях, представляющих эстетическую ценность благодаря своей выразительности - движения танцевального свойства.

Этот процесс можно сравнить с тем, который происходил при образовании музыкальной системы, когда из множества существующих в природе звуков были отобраны звуки особого свойства - музыкальные.

Важнейший принцип классического танца - выворотность (en dehors). В её основе - естественное стремление человека к распрямлённости, вытянутости, прямизне. Выворотность позволяет использовать боковые движения. Наибольшей вытянутости, прямизны человек способен достигнуть в прыжке, полёте. Высшая точка вытянутости на полу - танец на пальцах (пуанты).

Происхождение выворотности приписывают иногда французскому придворному балету, хотя известно, что она существовала с незапамятных времён, когда едва началась разработка приёмов сценического танца как в Европе, так и на Востоке.

На основе выворотности в классическом танце разработано учение о закрытых (fermes) и открытых (oeverts), скрещенных (croises) и нескрещенных (effaces) позициях и позах, а также о движениях наружу (en dehors) и внутрь (en dedans).

В системе классического танца разработаны позиции ног, рук, корпуса и головы, а также строго ограниченное число групп движений, включающих в себя следующие понятия:

сгибать (plier - плие),
вытягивать (etendre - этандр),
поднимать (relever - релеве),
скользить (glisser-глицсе),
прыгать (sauter - соте),
бросать (elancer - элансе),
поворачивать (tourner-турне).

В механическом смысле классический танец представляет собой переход из одной позиции в другую при помощи перечисленных движений.

Классический танец связан с европейской профессиональной музыкой. Попытки оторвать его от музыки ни к чему не привели. Таким образом, если в пространстве классический танец руководствуется собственными законами, то во времени он полностью согласуется с музыкой и измеряется теми же длительностями, что и она. Классический танец черпает своё содержание тоже из музыки. Возможны, однако, случаи, когда музыка лишь иллюстрирует танец, аккомпанирует ему, являясь метроритмической основой. Классический танец находится в непрерывном развитии, обогащается, черпая новые пластические формы из народного танца, из других танцевальных систем.

Вид самостоятельной работы: внеаудиторная

Объем учебного времени: 1 часа

Цель: формирование основ танцевальной культуры на занятиях бального танца, расширени кругозора студента.

Студент должен:

Знать: теоретический материал о вальсе-бостон. Названия базовых движений.

Уметь: выполнить проученные базовые движения медленного вальса-бостон..

Содержание заданий:

1. Прочитать историческую справку:

Историческая справка:

В начале XX века модернизация вальсовых ритмов приводит к созданию вальса-бостона и английского вальса, который сейчас называют медленным вальсом. Оба танца исполняются по 6-й п. ног, что приводит к значительному отличию по технике исполнения движений от вальсов, танцующихся по 3-й п. Меняется и манера исполнения. Исполнители должны постоянно сохранять замкнутую позицию рук. Руки не расслаблены, так как партнер должен иметь возможность легко и свободно вести партнершу в танце. Темп вальса-бостона умеренно медленный. Характер музыки плавный, как бы растянутый, поэтому танец исполняется широко, с подчеркнутыми подъемами и опусканиями. Музыкальный размер — $3/4$, акцент на первую долю такта. Все шаги должны быть одинаковы по темпу, каждый шаг занимает одну четверть такта.

2. Ознакомиться с техникой исполнения шагов:

Шаги вперед.

Стопа ставится на каблук с последующим [переходом на всю стопу и на подушечку стопы. При отведении свободной ноги вперед каблук опорной ноги одновременно поднимается, подушечка опорной ноги остается на полу. Вам будет удобно двигаться, когда колени расслаблены и слегка согнуты. Шаги в танце не сильно отличаются от обычной ходьбы и должны выглядеть естественно. Не старайтесь отступить подальше от партнера из опасения наступить ему на ногу. Так как партнерша немного смещена вправо от партнера, то, когда он делает шаг, его правая нога ставится между ног партнерши. Когда же партнер делает шаг вперед левой, он должен ставить ее слегка в сторонку от партнерши. То же самое относится к партнерше, когда Она двигается вперед, а партнер — спиной по л.т. И еще одно условие, при котором партнеры никогда не наступают на ноги друг другу. Если партнер делает шаг

вперед, партнерше необходимо одновременно делать шаг назад с противоположной ноги. И наоборот.

Шаги назад. Стопа ставится на носок с последующим переходом на подушечку стопы, затем мягко перекачивается на всю стопу. При отведении свободной ноги назад носок опорной ноги одновременно поднимается, каблук остается на полу. Шаги вперед и назад выполняются также на полупальцах (стопа ставится на полупальцы). На шагах вперед и назад в момент наибольшего расстояния между стопами тяжесть тела равномерно распределена на каблук, находящийся впереди ноги, и подушечку ноги, отведенной назад. Колени при этом выпрямлены. Ноги находятся в положении «циркуля». При полном переносе тяжести тела колено опорной ноги слегка сгибается. Шаги вправо и влево можно выполнять на полупальцах как без опускания, так и с опусканием на всю стопу. Шаги-приставки выполняются также на полупальцах без опускания или с опусканием на всю стопу. Большинство движений в вальсе-бостоне и медленном вальсе состоят из трех шагов и включают все разновидности шагов.

Первый шаг выполняется с каблука (вперед) на всю стопу.

Второй шаг — на полупалец без опускания на всю стопу.

Третий шаг — приставной или на полупалец с опусканием на всю стопу.

Необходимо соблюдать указанную схему шагов. При описании основных движений техника исполнения шагов будет опущена, изменения указаны.

3. Изучить и отработать подготовительные движения вальс-бостон

Для освоения техники исполнения шагов и основных элементов рекомендуется использовать подготовительные упражнения.

1. Приседание и подъем на полупальцы.

Вначале движение выполняется в медленном темпе, затем в более быстром.

Первое упражнение на 1-й такт — небольшое приседание. На 2-й такт — выпрямление и подъем на высокие полупальцы. Приседание должно выполняться с прямым корпусом, не отрывая пятки от пола. Необходимо сохранять 6-ю п. Колени сомкнуты. Движение выполняется мягко и плавно, без рывков и остановок. Подъем на полупальцы начинается только после выпрямления колен. В положении на полупальцах подушечка стопы всей плоскостью касается пола, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги.

После освоения этого упражнения в медленном темпе можно перейти на быстрый.

Приседание и подъем на полупальцы выполняется за один такт.

«Раз» — приседание; «два» — выпрямление; «три» — подъем на полупальцы и опускание на всю стопу. Движение повторяется многократно.

2. Поворот корпуса.

В медленном темпе 1-й такт: . «раз» — приседание; «два», «три» — выпрямление.

2-й такт:

«раз», «два» — подъем на полупальцы и поворот корпуса вправо;

«три» — опускание, корпус в и.п.

В более быстром темпе на один такт:

«раз» — приседание, «два», «три» — выпрямление, подъем на полупальцы с поворотом корпуса вправо. В конце счета «три» — опускание, корпус в и.п.

Поворот корпуса влево выполняется аналогично. В упражнении надо чередовать повороты вправо и влево.

Требования к результатам работ: словарь терминов

Формы контроля: письменная работа

Критерии оценки: см. пояснительную записку

Список рекомендуемой литературы:

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца, - Л.: Искусство, 2010;
 2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.; Искусство, 2009;
- Интернет-ресурсы:** www.elitarium.ru

Раздел 4 Разновидности ритмических движений

Тема 4.2 Прыжковые танцы (или танцы в ритме польки). «Разрешите пригласить»

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №3.

Работа над танцевальными движениями, представляющими определенную сложность для исполнения

Вид самостоятельной работы: внеаудиторная

Объем учебного времени: 4 часа

Цель: формирование основ танцевальной культуры на занятиях бального танца, расширени кругозора студента.

Студент должен:

Знать: теоретический материал о самбе. Названия базовых движений.

Уметь: выполнить проученные базовые самбы..

Содержание заданий:

1. Ознакомиться с характеристикой танца:

Музыкальный размер: 2/4

Счет: раз - и - два.

Настроение: веселье и флирт, соблазнение, заигрывание.

Различают самбу бальную (спортивную конкурсную) и карнавальную.

Акценты: характерная особенность - вертикальная раскачка (баунс) принципиально выделяет самбу среди других бальных танцев, прежде всего, именно акцентированным снижением вниз.

Характер: веселый зажигательный с элементами легкого заигрывания (флирта). Пульсирующий ритм усложняется качественным (пружинистым) ощущением баунс и работой бедер, генерирующей ритм.

Особенности танцевания

Характерное движение танца Самба это «Samba Bounce» - пружинящее движение, которое начинается в стопах коленях и заканчивается в бедрах.

Самба, как и все танцы латиноамериканской программы включает в себя характерные латинские движения бедрами.

Танец исполняется с сильным продвижением по линии танца.

Истинный характер самба - это веселье и флирт, заигрывание друг с другом, сопровождающееся энергичными движениями таза с различными интерпретациями. Самба - это танец-карнавал, веселый и легкий.

Музыка самбы имеет характерный ритм, создаваемый барабанами и перкуссией (маракасами).

Ритмы самбы очень популярны и легко видоизменяются, образуя новые танцы - ламбаду, макарену. Различные варианты самбы - от Байона (Baion или Bajao) до Marcha танцуются на карнавале в Рио-де-Жанейро.

2. Отработать базовые движения самбы:

БАУНС используется на всей фигуре

ПОЛОЖЕНИЕ В ПАРЕ ш.1-6: Закр Поз.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ

а) для Самба Виска ВЛ: Самба Виск ВП, Обр Оси Движ, Пром Самба Ход с ПС (с поворотом лицом к стене с шагом ЛС в сторону), Обр Поворот, Корта Джака, Боковой Самба Ход с поворотом на 1/4 ВП, Вольта в продвижении ВЛ, законченная лицом к стене.

б) для Самба Виска ВП: Самба Виск ВЛ, Нат Оси Движ, Нат Ролл.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ

а) для Самба Виска ВЛ: Самба Виск ВП, Нат Оси Движ, Нат Ролл, Корта Джака, Пром Бег.

б) для Самба Виска ВП: Самба Виск ВЛ, Обр Оси Движ, Пром Ботафоги. Если развернуться в ПП, то: Пром Самба Ход.

ПОСТРОЕНИЕ мужчина: начинает и заканчивает лицом к С.

дама: начинает и заканчивает спиной к С.

ПРОМЕНАДНЫЙ САМБА ХОД (А) Promenade Samba Walks

шаг	ритм	длит	позиция стоп	работа стопы	технический элемент	поворот
мужчина			ЛС впр в ПП, П колено подведено к Л колену	подуш. плоско	шаг вперед, таз подается (наклоняется) вперед	нет
1	1	3/4				
2	а	1/4				
3	2	1	ЛС проскальзывает назад в ПП	плоско	проскальзывание стопы около 8 см, таз в нормальном положении	нет
Далее повторяем с ПН по описанию, поменяв ПС и ЛС, соответственно						
дама			ПС впр в ПП, Л колено подведено к П колену	подуш. плоско	шаг вперед, таз подается вперед	нет
1	1	3/4				
2	а	1/4				
3	2	1	ПС проскальзывает назад в ПП	плоско	проскальзывание стопы около 8 см, таз в нормальном положении	нет

БАУНС небольшой баунс используется на всей фигуре

ПОЛОЖЕНИЕ В ПАРЕ ш.1-3: в ПП.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ Самба Виск ВП, законченный в ПП, Пром Ботафоги, Боковой Самба Ход.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ

а) после Самба Хода с ПС: Самба Виск ВЛ.

б) после Самба Хода с ЛС: Боковой Самба Ход.

ПОСТРОЕНИЕ мужчина и дама: начинают и заканчивают по ЛТ в ПП.

БОКОВОЙ САМБА ХОД (А) Side Samba Walks

шаг	ритм	длит	позиция стоп	работа стопы	технический элемент	поворот
мужчина			ПС впр в ПП, Л колено	подуш.	шаг вперед, таз	нет
1	1	3/4				

			подведено к П колену (закрывается)	плоско	подается вперед	
2	a	1/4	ЛС в сторону в ПП, носок развернут	Вн/край носка	боковой шаг част.весом, таз подается диаг.назад	*
3	2	1	ПС проскальзывает ВЛ в ПП	плоско	проскальзывание стопы около 8 см, таз в нормальном положении	нет
Далее повторяем с ПН по описанию, поменяв ПС и ЛС, соответственно						
дама						
1	1	3/4	ЛС впр в ПП, П колену подведено к Л колену	подуш. плоско	шаг вперед, таз подается вперед	нет
2	a	1/4	ПС назад в ПП, носок развернут	Вн/р носка	боковой шаг с част.весом, таз подается диаг.назад	*
3	2	1	ЛС проскальзывает ВП в ПП	плоско	проскальзывание стопы около 8 см, таз в нормальном положении	нет

БАУНС небольшой баунс используется на всей фигуре

ПОЛОЖЕНИЕ В ПАРЕ ш.1-3: в ПП.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ Пром Самба Ход, Пром Ботафог.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ

а) без поворота: Пром Самба Ход с ЛС, при этом ш.1 будет вперед и накрест ПС.

б) 1/8 поворота: Вольта в продвижении ВП, Продолженный Вольта Спот Поворот ВП, Теневые Ботафог.

в) 1/4 поворота: Виск ВЛ, Пром Ботафог, Стационарный Самба Ход.

ПОСТРОЕНИЕ мужчина и дама: начинают и заканчивают по ЛТ в ПП.

*1/8 ВП (у дамы ВЛ) на ш.2,3, если П кисть освобождается, чтобы закончить в Откр ПП с замком кистей Л с П. Тогда ш.2 выполняется в сторону и немного вперед.

1/4 ВП (у дамы ВЛ) на ш.2,3, чтобы закончить в Закр Поз. Тогда ш.2 выполняется в сторону и немного вперед, а стопа на ш.3 проскальзывает назад.

СТАЦИОНАРНЫЙ САМБА ХОД (A) Stationary Samba Walks

шаг	ритм	длит	позиция стоп	работа стопы	технический элемент	поворот
мужчина						
1	1	3/4	подъем ЛС приставляется к носку ПС	подуш. плоско	ступни приставляются с переменной веса, таз подается вперед	нет
2	a	1/4	ПС назад, носок развернут	Вн/р носка	задний шаг с частью веса, таз подается назад	нет
3	2	1	ЛС проскальзывает назад	плоско	проскальзывание стопы около 8 см, таз в нормальном положении	нет
Далее повторяем с ПН по описанию, поменяв ПС и ЛС, соответственно						
дама						
1	1	3/4	подъем ПС приставляется к носку	подуш. плоско	шаг вперед, таз подается вперед	нет

			ЛС			
2	a	1/4	ЛС назад, носок развернут	Вн/р носка	приставка с переносом веса, таз подается назад	нет
3	2	1	ПС проскальзывает назад в ПП	плоско	проскальзывание стопы около 8 см, таз в нормальном положении	нет

БАУНС небольшой баунс используется на всей фигуре

ПОЛОЖЕНИЕ В ПАРЕ ш.1-3: в Закр Поз.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ Боковой Самба Ход с поворотом на 1/4 ВП, чтобы закончить в Закр Поз.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ а) после Стационарного Самба Хода с ПС: Самба Виск ВЛ, Пром Ботафоги, Вольта Спот Поворот дамы ВЛ.

б) после Стационарного Самба хода с ЛС: Самба Виск ВП, Корта Джака, Нат Ролл, Вольта Спот Поворот дамы ВЛ.

ПОСТРОЕНИЕ мужчина: начинает и заканчивает лицом к стене.

дама: начинают и заканчивают спиной к стене.

Требования к результатам работ: выполнение движений самбы на ПЗ

Формы контроля: наблюдение

Критерии оценки: см. пояснительную записку

Список рекомендуемой литературы:

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца, - Л.: Искусство, 2010;
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.; Искусство, 2009;

Интернет-ресурсы: www.elitarium.ru

Раздел 4 Разновидности ритмических движений

Тема 4.3 Славянские историко-бытовые танцы. Полонез. Краковяк

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №4.

Отработка основного шага полонеза. Работа над техникой движений, представляющих определенную сложность для исполнения и манерой исполнения историко-бытовых танцев.

Вид самостоятельной работы: внеаудиторная

Объем учебного времени: 4 часа

Цель: формирование основ танцевальной культуры на занятиях бального танца, расширене кругозора студента.

Студент должен:

Знать: теоретический материал о русском танце. Названия русских девижений.

Уметь: выполнить проученные движения русского танца.

Содержание заданий:

Изучить разнообразие форм русской пляски и составить конспект по теме :

Виды пляски

1. Одиночная.

Бывает мужской и женской. В ней наиболее полно отражается индивидуальность, мастерство, изобретательность исполнителя. Одиночная пляска основана на импровизации исполнителя. Исполнители пляски своими движениями могут передавать радость и веселье, глубокое любовное чувство и юмор, также исполнители привносят движения, связанные с трудовыми процессами, образами птиц, зверей и т.д. Одиночная пляска имеет свои устоявшиеся традиции исполнения, определенную форму построения. Она начинается с движения по кругу - проходки - или с выхода в круг и исполнения какого-либо движения на месте - с выходки. Это начало пляски, затем следует ее развитие и пляска достигает кульминации, и следует финал.

2. Парная.

Ее исполняют в основном парень и девушка, реже мужчина и женщина, но пожилые люди в ней участия не принимают. Содержание парной пляски - как бы сердечный разговор, диалог влюбленных. Чаще всего это свадебные пляски. Но иногда в парных плясках содержание и настроение бывает несколько иным: передается равнодушие или легкая обида любящих. В основном парные пляски очень лиричны. Они не имеют строго установленного рисунка, бурного нарастания и энергии исполнения. Она ровная по темпу.

3. Перепляс.

Это соревнование в силе, ловкости, изобретательности. Это показ индивидуальности исполнителя. В старинном русском переплясе участвовали два парня или двое мужчин, девушки участия не принимали. Перепляс исполнялся под сопровождение музыкальных инструментов, реже под песню. Перепляс начинался медленно, а заканчивался в быстром темпе. С изменением бытового уклада перепляс стали исполнять все желающие (женщины, мужчины, пожилые люди), но участвуют всего двое. Перепляс исполняется под общеизвестные распространенные мелодии, иногда под частушки. В настоящее время на сцене пляшут несколько человек с одной стороны, несколько с другой, но при этом задача и характер исполнения парного перепляса сохраняется.

4. Массовый пляс.

В этой пляске нет ограничения ни в возрасте, ни в количестве участников. Массовый пляс чаще всего исполняют в парах - один против другого. Пляшут по одному, по трое, по четверо, но у каждого исполнителя пляса есть своя задача - не только показать себя, но и сплясать лучше, чем стоящий рядом. Каждый исполнитель может войти и выйти из пляса в любом месте, не дожидаясь окончания. Исполнитель может плясать в любом месте площадки и с любым участником пляса. На сцене массовый пляс встречается редко.

5. Групповая пляска.

В групповой пляске может участвовать много народа, но чаще ее состав ограничивается небольшой группой исполнителей. Групповая пляска имеет установленное построение. Она вобрала в себя многие фигуры хороводов, в некоторые групповые пляски вошли одиночная или парная пляска, используется импровизация. Групповые пляски исполняют не только парни и девушки, но и мужчины и женщины среднего возраста. Чаще всего они исполняются по парам или по тройкам. Групповые пляски очень разнообразны по рисункам, сюжету и содержанию. Она всегда имеет точное место рождения и бытования. Каждая местность имеет свои традиционные темы для плясок, формы построения, манеры и

местный колорит. Все фигуры пляса круговые: исполняются против часовой стрелки. Групповая пляска продолжает жить и сейчас как в народе, так и на сцене.

Виды кадрили

Позиции и положения рук.

1. 7 позиций:

I, II, III позиции аналогичны I, II, III позициям рук классического танца.

IV - руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, 4 других, собраны вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии.

V - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются в корпусу. Пальцы, собраны вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя.

VI - обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в сторону. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

VII - обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талию. Запястье одной руки лежит на запястье другой; ладони повернуты вверх.

2. Подготовительное и 2 основных положения.

Подготовительное положение - обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

Первое положение - обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и второй позиции: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

Второе положение - обе руки округлены в локтях, раскрыты в стороны на высоте между III и II позициями; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

В первом и втором положении возможен перевод рук вперед и назад. Уровень рук при этом не изменяется.

3. Подготовка к началу движения (preparation).

Подготовка к началу движения заключается в движении руки, которое выполняется на музыкальное вступление, идущее в темпе данного музыкального сопровождения.

При музыкальном размере 2/4, 3/4 или 6/8 подготовка занимает 2 такта;

при музыкальном размере 4/4 или 6/8 медленного темпа - 1 такт.

Музыкальный размер - 2/4. Движение занимает 2 такта.

Исходное положение; одна рука на станке, другая - в подготовительном положении. Голова повернута от станка.

1 такт.

Первая четверть - рука из подготовительного положения, округляя в локте, поднимается перед корпусом, чуть ниже первой позиции, и открывается от кисти до локтя в сторону; в первое положение; кисть находится на уровне талии. Голова слегка наклоняется вперед и поворачивается в сторону открытой руки; вторая четверть - пауза.

2 такт.

Первая четверть - рука собирается в локте и , описав небольшой полукруг к первой позиции, закрывается в четвертую. Взгляд следует за движением кисти. Голова при этом слегка наклоняется и в момент окончания движения руки поворачивается от станка и поднимается.

Вторая четверть - пауза.

Положения рук в групповых танцах.

В русских танцах исполнители держатся за руки или за платочки, образуя разнообразные рисунки - построения. Руки при построении таких фигур могут быть подняты вверх, раскрыты в стороны, опущены вниз и т.д. Фигуры могут образовываться одними девушками или юношами или юношами и девушками вместе.

2. Обращение с платочком (жен.)

А) Платочек находится со стороны ладони, повернутой к корпусу: пропустив конец платка между указательным и средним пальцами, выводим его короткий конец между средним и безымянным пальцами в сторону ладони.

Б) Платочек находится с тыльной стороны кисти, повернутой ладонью к корпусу: пропустив короткий конец платка между указательным и средним пальцами, выводим его между указательным и большим пальцами.

3. Наиболее характерные положения рук с платочком у девушек.

А) Правая рука с платочком слегка согнутыми пальцами касается подбородка. Ребро ладони направленно от себя. Левая рука, согнутая на уровне талии, поддерживает ладонью или тыльной стороной кисти локоть правой руки. Голова наклонена к правому плечу.

Б) Согнутые пальцы рук соединены «замком» на уровне груди. Кисти рук немного отходят от корпуса; локти - на одной высоте с кистями.

В) Обе руки подняты вверх, локти слегка закруглены и направлены в стороны. Платок держится за концы обеими руками и «обыгрывается».

4. Наиболее характерные положения рук у юношей.

А) Правая рука согнута в локте на уровне груди и сжата в кулак, направленный тыльной стороной кисти от корпуса. Левая рука, согнутая в локте, сжата в кулак, заведена за спину и направлена тыльной стороной кисти к корпусу. Руки не прикасаются к корпусу.

Б) Левая рука широко раскрыта в сторону ладонью вверх. Голова повернута по направлению руки. Правая рука, согнутая в локте, прикасается кончиками пальцев к затылку, как бы поддерживая шапку.

«Гармошка».

Движение занимает один такт. И.П.- I свободная.

«И» - каблук правой и носок левой ноги слегка приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«1» - Каблук и носок опускаются на пол, носки соприкасаются.

«И» - Носок правой и каблук левой ноги приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«2» - Каблук и носок опускаются на пол, каблуки соприкасаются.

Выводы.

1. Русский музыкальный и танцевальный фольклор принято условно делить на несколько стилевых зон, каждая из которых имеет свои географические и климатические, жизненные и бытовые условия, свой исполнительский стиль, костюмы, манеру исполнения песен, хороводов, плясок и даже отдельных движений. В результате всего этого русский народный танец делится на отдельные формы, каждая из которых имеет свои особенности. Мы думаем, что во второй главе довольно тщательно и скрупулезно описаны отличительные черты форм русского народного танца, хотя, конечно, это только самые яркие и основные. Так как каждый танец, исполняемый в разных областях имеет между собой много отличий.

Развитие русского народного танца тесно связано со всей историей русского народа. Тогда почему мы изучаем историю России и не изучаем русский народный танец, в котором отражена жизнь и быт нашего народа. Ведь в результате изучения русского народного танца воспитывается и эстетический вкус, развивается культура и манера общения, а также происходит знакомство с лучшими произведениями хореографии. В нашей работе описаны лишь малая часть из всех существующих в народе и хореографии элементов русского народного танца.

Требования к результатам работ: конспект

Формы контроля: письменная работа

Критерии оценки: см. пояснительную записку

Список рекомендуемой литературы:

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца, - Л.: Искусство, 2010;
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.; Искусство, 2009;

Интернет-ресурсы: www.elitarium.ru

Раздел 4 Разновидности ритмических движений
Тема 4.4 Детские бальные танцы

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №5.

Танцы для детей средней и старшей группы детского сада. «Веселая зарядка».
«Страшак»

Вид самостоятельной работы: внеаудиторная

Объем учебного времени: 8 часов

Цель: формирование основ танцевальной культуры на занятиях бального танца, расширение кругозора студента.

Студент должен

Знать: теоретический материал о ча-ча-ча. Названия базовых движений.

Уметь: выполнить проученные базовые движения ча-ча-ча..

Содержание заданий:

1. Ознакомиться с характеристикой танца:

Ча-ча-ча сейчас танцуется в ритме 120 ударов в минуту. Шаги делаются на каждый удар, с сильным движением бедер, колена выпрямляются на каждом шаге. Вес расположен впереди, на носках, все шаги выполняются с носка, движение происходит вдоль пола без поднятий и опусканий. Шассе выполняется на счет "4 и", используется, чтобы подчеркнуть шаг на счет "раз", который длиннее других шагов по музыке.

Во время танца пары должны передать веселый, беззаботный и развязный характер, в отличие от лиричной румбы. Если румба - соблазнение и переживание, то ча-ча-ча - это уже сами оргии.

Музыкальный размер исполнения ча-ча-ча - 4/4, характерный темп: умеренно-быстрый, 30-32 такта в минуту, первая сильная доля акцентируется длиной шага.

Основные движения ча-ча-ча во многом сходны с движениями мамба и румбы. Яркое отличие состоит в том, что он основан на своеобразном четырехдольном ритме, который невозможно перепутать с другими.

Шаги осуществляются на каждый удар, после чего обязательно выпрямляются колени, кроме этого для танца характерно интенсивное движение бедер. Поднятий и опусканий при движении вдоль пола не производится. Во время исполнения возможны закрытая, открытая, веерная, открытая променадная и открытая контрпроменадная позиция в парах.

2. Изучить и отработать основные движения и фигуры танца

Музыка, под которую танцуют Ча-ча-ча носит счастливую, беззаботную, дерзкую окраску. Яркие, страстные и четкие движения Cha-Cha-Cha создают отчетливое ощущение флирта между исполнителями.

Шаги делаются на каждый удар, с сильным движением бедер, колени выпрямляются при каждом шаге.

Размер у Ча-ча-ча - 4/4, однако, последняя четверть такта делится пополам на две восьмых. Таков ритм танца Ча-ча-ча. Первая доля акцентирована.

Темп танца составляет приблизительно 30 тактов в минуту для профессионалов, совершающих сложные движения ногами, и немного быстрее — для обычных танцев.

Разделенная последняя четверть такта (восьмая) и первая четверть следующего такта интерпретируются танцорами как ча-ча-ча дорожка. Шаги совпадают с ритмом музыки, и в основной фигуре танца партнеры делают шаг вперед или назад на вторую долю такта. Многие танцоры просто делают шаг в сторону на счет 1, после чего свободно вступают на вторую четверть такта.

Музыкальный размер

Размер 4/4 с акцентом на первом ударе каждого такта. Танцевание надо начинать с шага, исполняемого на первый удар такта.

Темп

30/32 такта в минуту.

Ритм и длительности

Музыкальная конструкция Ча-ча-ча такова, что такт из четырех ударов разделен на две равные части. Первые два шага Ча-ча-ча шассе, длительностью в 1/2 удара делят четвертый удар такта. Третий шаг шассе приходится на первый удар следующего такта.

Работа стопы и распределение веса

Все шаги вперед начинаются с носка, потом на подушечку стопы с давлением в пол. Каблук опускается непосредственно перед полным завершением шага. В таблицах такая работа стопы дается как “подушечка, плоско”.

При ходе назад сначала в контакте с полом подушечка движущейся стопы, а затем носок и так далее. Каблук опускается, как только переносится вес и происходит полное завершение шага. В конце шага каблук стопы, оставшейся без веса, может отрываться от пола, но это не должно быть результатом какого-либо искусственного сгибания свободной ноги. Такая работа стопы описывается как “подушечка, плоско”.

Однако, из-за темпа музыки Ча-ча-ча распределение веса в каждом последнем шаге назад немного отлично от Румбы. В то время, как в Румбе позволено весу полностью пройти на каблук идущей стопы на счет “&” (после счета “2”) на всех последних шагах назад, то в Ча-ча-ча надо модифицировать это движение, чтобы достигнуть лучшего результата.

Распределение веса должно быть таково, чтобы полный вес мог перейти на каблук только в конце счета “&” (после счета “2”). При этом счет станет “2 & а” перед переносом полного веса вперед на месте на “3”.

Похожее действие и счет используются на всех Прерванных шагах вперед в Ча-ча-ча.

Ча-ча-ча шассе.

Шассе состоит из группы трех шагов, где движущаяся стопа наполовину приставляется к стоящей стопе на втором шаге (колени при этом соединены). Оно может быть исполнено в любом направлении. При танцевании вперед или назад используется технический элемент “Лок”. Однако неопытные танцоры могут исполнять простое шассе.

Хотя на втором шаге любого шассе оба колена согнуты и оба выпрямлены на последнем, в этом движении нет колебания высоты или “баунса” (bounce - пружина). Это

следствие того, что “потеря высоты”, которая имеет место при сгибании обеих колен на втором шаге, хорошо компенсируется движением бедра или смещением таза при выпрямлении ноги на третьем шаге шассе.

Ча-ча-ча шассе ВП (ППП) (А)

шаг	ритм	длит	позиция стоп	работа стопы	технический элемент	поворот
мужчина и дама						
1	4	1/2	ПС в сторону	подуш. плоско	П колено согнуто. Бедро начинают двигаться ВП	Определяется фигурой, в которой выполняется шассе
2	&	1/2	ЛС наполовину приставляется к ПС	подуш. плоско	Оба колена согнуты. Бедро посередине	
3	1	1	ПС в сторону	подуш. плоско	Оба колена выпрямлены. Бедро ВЛ	

Ча-ча-ча шассе ВЛ (ЛПЛ) (А)

шаг	ритм	длит	позиция стоп	работа стопы	технический элемент	поворот
мужчина и дама						
1	4	1/2	ЛС в сторону	подуш. плоско	Л колено согнуто. Бедро начинают двигаться ВЛ	Определяется фигурой, в которой выполняется шассе
2	&	1/2	ПС наполовину приставляется к ЛС	подуш. плоско	Оба колена согнуты. Бедро посередине	
3	1	1	ЛС в сторону	подуш. плоско	Оба колена выпрямлены. Бедро ВПП	

Требования к результатам работ: выполнение движений ча-ча-ча на ПЗ

Формы контроля: наблюдение

Критерии оценки: см. пояснительную записку

Список рекомендуемой литературы:

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца, - Л.: Искусство, 2010;
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.; Искусство, 2009;

Интернет-ресурсы: www.elitarium.ru

Раздел 4 Разновидности ритмических движений

Тема 4.4 Детские бальные танцы

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №6.

Танцы для детей старшей и подготовительной группы детского сада. «Берлинская полька», «Смени пару», «Сибирская полечка»

Вид самостоятельной работы: внеаудиторная

Объем учебного времени: 4 часа

Цель: формирование основ танцевальной культуры на занятиях бального танца, расширение кругозора студента.

Студент должен:

Знать: теоретический материал о джазовых танцах и танцах свободной композиции.
Названия базовых движений.

Уметь: выполнить проученные базовые движения джазовых танцев.

Содержание заданий:

Парный танец «Берлинская полька»

Музыкальный размер: $2\frac{1}{4}$

Исходное положение. Танцующие стоят по кругу парами в позиции «лодочка», мальчики лицом по линии танца, девочки – лицом против линии танца. Такт 1: раз – ногу стоящую ближе к центру круга поставить в сторону на каблук, не перенося на неё вес тела. Два – согнуть ногу стоящую ближе к центру круга накрест перед правой, колено повернуть влево и поставить носок рядом со стопой правой ноги с внешней стороны. Такт 2: повторить движение 1-го такта. Такты 3-4: три па галопа в центр круга и прыжок на двух ногах. Такты 5-8: повторяются движения 1-4 тактов только вынос ноги и движения исполняются из круга. Такт 9: разъединить руки и поворачиваясь немного влево (правым плечом друг к другу), сделать три быстрых ритмичных хлопка правыми руками. Такт 10: поворачиваясь немного вправо (левым плечом друг к другу), повторить три хлопка левыми руками. Такт 11: поворачиваясь лицом друг к другу, слегка присесть, руки опустить и сделать три хлопка по бедрам спереди. Такт 12: выпрямляя колени, поднять руки до уровня плеч и сделать три хлопка о ладони партнера. Такты 13-16: партнеры меняются местами на простых шагах, продвигаясь по кругу (мальчики – по линии танца, девочки – против линии танца). Танец повторяется с другим партнёром.

Танец «Смени пару»

Исходное положение: дети стоят парами.

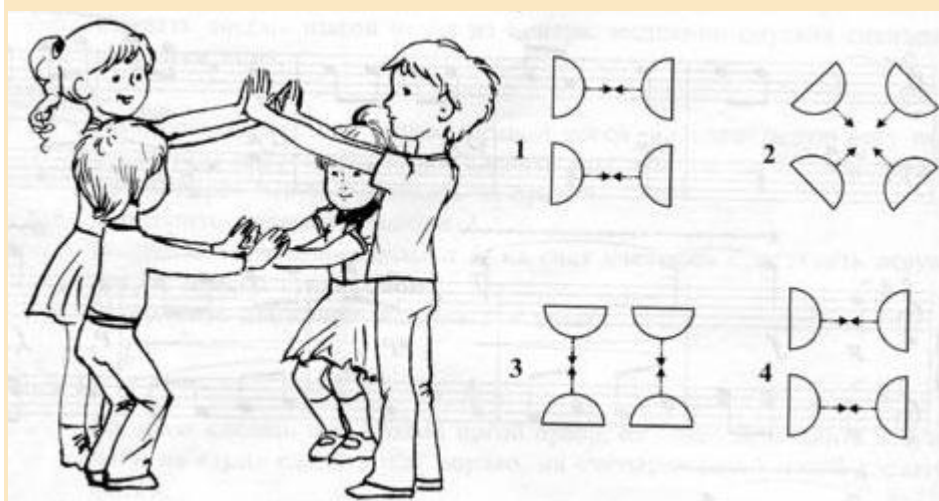
Вступление. Слушают музыку.

Такты 1-7. Все двигаются по залу парами враспынную энергичным шагом.

Такт 8. Каждый танцующий находит себе пару. Партнеры поворачиваются друг к другу лицом.

Такты 9-10. Три раза хлопают по ладоням ребенка из другой пары, стоящей напротив (схема 1).

Такты 11-12. Три раза хлопают по ладоням ребенка из другой пары, стоящей накрест (по диагонали, схема 2).



Такты 13-14. Три раза хлопают по ладоням своего партнера (схема 3).

Такты 15-16. Три раза хлопают по ладоням ребенка из пары, стоящей напротив (схема 4).

Каждый ребенок берет себе в пару того, в чьи ладошки хлопал последний раз. Таким образом, образуются новые пары. Игра повторяется.

ПОЯСНЕНИЕ

Танец для детей старших и подготовительных групп.
Хорошо танцевать его и с родителями.

Танец «Сибирская полечка»

Российский бальный танец 1960-х годов в характере Польки. Построен на движениях русских народных танцев, бытующих на Урале. Музыкальный размер – 2/4. Темп умеренно быстрый. Исполняется в паре, весело и жизнерадостно, с продвижением по кругу. В конце композиции исполняются вальсовые повороты.

Основное движение бального танца **Вальс** — полный поворот пары вправо или влево за два такта музыкального сопровождения. Представляет собой шесть поворотных шагов, которые обозначают как Первая Половина Поворота (шаг вперед, шаг вбок, шаг-приставка) и Вторая Половина Поворота (шаг назад, шаг вбок, шаг-приставка).

Требования к результатам работ: Ознакомиться с теоретическим материалом, выполнение движений

Формы контроля: самостоятельная

Критерии оценки: см. пояснительную записку

Список рекомендуемой литературы:

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца, - Л.: Искусство, 2010;
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.; Искусство, 2009;

Интернет-ресурсы: www.elitarium.ru

Раздел 4 Разновидности ритмических движений

Тема 4.4 Детские бальные танцы

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №7.

Повторение и закрепление практического материала. Придумать несколько элементов и танцевальных движений «Веселой зарядки» и соединить их под музыку на 8-16 тактов.

Вид самостоятельной работы: внеаудиторная

Объем учебного времени: 4 часа

Цель: формирование основ танцевальной культуры на занятиях бального танца, расширене кругозора студента.

Студент должен:

Знать: теоретический материал о танцах свободной композиции.

Уметь: выполнить проученные движения, свободной композиции.

Содержание заданий:

Начинать зарядку следует с ходьбы (можно на месте) - это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке.

- **Первое упражнение – поднятие рук вверх или в стороны.** Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.
- **Второе упражнение – круговые движения согнутыми руками вперед, назад.** Это упражнение увеличивает эластичность и подвижность суставов рук. кровообращения.
- **Третье упражнение – различные наклоны вперед назад, вправо, влево.** Это упражнение укрепляет мышцы туловища, спины и живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника, улучшает деятельность органов брюшной полости.

- **Четвертое упражнение – приседания.** Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения
- **Пятое упражнение – наклоны в стороны.** Это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости.
- **Шестое упражнение – маховые движения ногами и руками.** Это упражнение увеличивает подвижности суставов рук и ног.
- **Седьмое упражнение – прыжки и бег (можно на месте).** Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения.
- **Восьмое упражнение – медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз.** Это упражнение для успокоения дыхания.

Задание: по предложенному стихотворению составить комплекс упражнений для проведения зарядки.

Расскажу вам по порядку,
Как я делаю зарядку:
Ноги вверх, направо в бок,
Оттяну чуть-чуть носок,
Подогну в коленях ноги,
Снова вытяну немного.
Говорит сестрёнка Катя:
– Может, встанешь ты с кровати.
Продавил её совсем,
Ты – лежачий наш спортсмен!

Требования к результатам работ: Ознакомиться с теоретическим материалом, выполнение движений

Формы контроля: самостоятельная

Критерии оценки: см. пояснительную записку

Список рекомендуемой литературы:

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца, - Л.: Искусство, 2010;
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.; Искусство, 2009;

Интернет-ресурсы: www.elitarium.ru

Раздел 4 Разновидности ритмических движений

Тема 4.4 Детские балльные танцы

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №8.

Повторить движения трех танцев и заучить композиции. Отработать четкость прыжковых движений под музыку и добиться легкости исполнения.

Вид самостоятельной работы: внеаудиторная

Объем учебного времени: 4 часа

Цель: формирование основ танцевальной культуры на занятиях балльного танца, расширение кругозора студента.

Студент должен:

Знать: теоретический материал о танцах свободной композиции.

Уметь: выполнить проученные движения, свободной композиции.

Содержание заданий:

Повтор всех теоретических материалов, представленных в самостоятельных работах №5-7. Отработка и закрепление танцевальных движений детских бальных танцев.

Требования к результатам работ: Ознакомиться с теоретическим материалом, выполнение движений

Формы контроля: самостоятельная

Критерии оценки: см. пояснительную записку

Список рекомендуемой литературы:

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца, - Л.: Искусство, 2010;

2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.; Искусство, 2009;

Интернет-ресурсы: www.elitarium.ru

Раздел 5 Уроки танцевальной практики

Тема 5.1 Уроки танцевальной практики

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №9.

Овладение методикой обучения детей упражнениям и танцевальным движениям, учитывая специфику детского восприятия, запоминания и быструю утомляемость.

Вид самостоятельной работы: внеаудиторная

Объем учебного времени: 8 часов

Цель: формирование основ танцевальной культуры, расширение кругозора студента.

Студент должен:

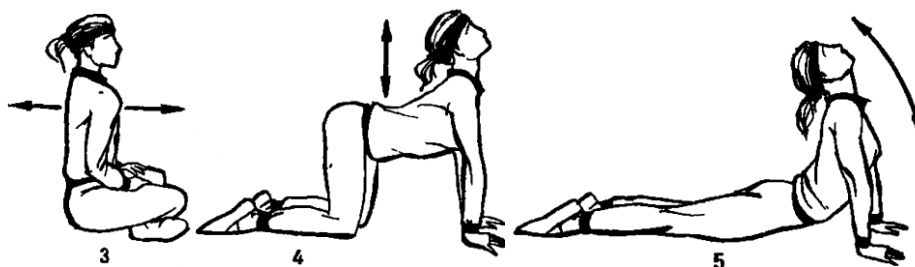
Знать: теоретический материал об оздоровительной методике лечебной гимнастики. Йога. Названия асан.

Уметь: выполнить асаны по йоге.

Содержание заданий:

Упражнение 1. Исходное положение (И. п.) — ноги скрестно, спина прямая, руки сзади (вперед). На каждый счет наклоны головы вправо и влево. Выполнять медленно. 5–10 раз.

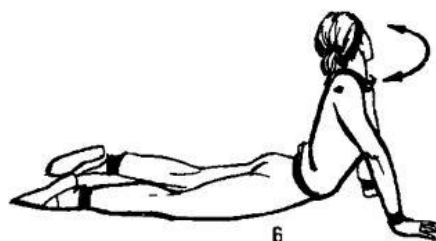
Упражнение 2. И. п. — то же. На 1 — повернуть голову вправо, удерживать позу 3–5 с, на 2 — и. п., на 3–4 — то же влево. 4–6 раз.



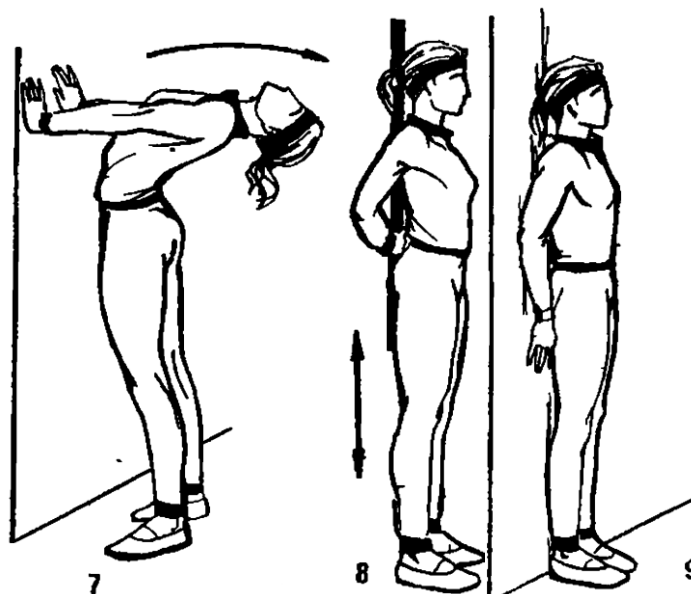
Упражнение 3. И. п. — то же. На каждый счет подавать плечи вперед и назад. 10–15 раз.

Упражнение 4. И. п. — стойка на коленях с опорой на руки. На 1 — прогнуться в спине, голову вверх, на 2 — согнуть спину, голову вниз. 10–15 раз.

Упражнение 5. И. п. — упор лежа на согнутых руках, ноги вместе. На 1 — выпрямить руки, прогнуться в пояснице, таз от пола не отрывать, на 3–4 — и. п. 4–6 раз.



Упражнение 6. И. п.— то же, но ноги слегка разведены. На 1—2 — медленно выпрямляя руки поднять с поворотом вправо сначала голову, затем грудь, таз от пола не отрывать, прогнуться в спине как можно больше, на 3—6 удерживать это положение, стараясь увидеть левую ногу, на 7—8 — и. п., на 9—16 — то же в другую сторону.



Упражнение 7. И. п.— стоя на шаг от стены, касаясь стены ладонями. Прогнуться как можно больше назад и удерживать позу 3—5 с, затем вернуться в и. п. 4—6 раз.

Упражнение 8. И. п.— стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний — к тазу). На 1 — присед, на 2 — и. п., на 3 — наклон вперед, на 4 — и. п., на 5 — наклон вправо, на 6 — и. п., на 7 — наклон влево, на 8 — и. п. 4—6 раз.

Упражнение 9. И. п.— стоя, прижавшись к стене затылком, лопатками, поясницей, ягодицами и пятками. Удерживать позу 5—10 с. 4—6 раз.

Упражнение 10. И. п.— стоя ноги врозь. Положить на голову небольшой предмет (книга). Сделать 3—4 приседания, держа ровно голову и спину, так чтобы предмет не упал. 4—6 раз.

Упражнение 11. И. п.— то же. Пройтись несколько метров, удерживая предмет на голове.

Упражнения для мышц шеи

1. Сесть на пол, согнув ноги в коленях и обняв колени руками. Выпрямить спину, сблизив лопатки. На вдохе запрокинуть голову назад, стараясь как можно сильнее вытянуть шею (рис. 1). Повторить 10 раз.



рис. 1

2. Сесть «по-турецки», обхватив руками голени или носки; спина выпрямлена. На счет 1 повернуть голову влево, на счет 2—3 — еще дальше влево, рывками, на счет 4 плавно вернуться в ИП (рис. 2). Повторить 4—6 раз в каждую сторону.



рис. 2

3. Встать на колени и опереться на прямые руки, поставленные на ширине плеч. И руки, и бедра — под прямым углом к полу, тяжесть тела распределена равномерно. Выполнять круговые движения головой: вниз, влево, назад, вправо, затем в другую сторону (рис. 3). Повторить 3—6 раз в каждую сторону.



рис. 3

4. Лечь на живот, сплестя руки на затылке и отведя локти так, чтобы сблизилась лопатки; лбом упереться в пол. На вдохе поднять голову, одновременно препятствуя руками этому движению, и вернуться в ИП (рис. 4). Повторить 8-10 раз.



рис. 4

ВНИМАНИЕ!

Последние два упражнения нельзя делать при выраженном остеохондрозе шейного отдела позвоночника.

Упражнения, выпрямляющие спину

1. Лечь на живот, согнув руки в локтях и положив лоб на сомкнутые кисти. Носки вытянуты, пятки вместе. Делая вдох, приподнять верхнюю часть туловища, одновременно развести руки в стороны; голову закидывать назад не надо. Вернуться в ИП (рис. 5). Повторить 6—10 раз.



рис. 5

2. Лечь на спину, согнув ноги в коленях так, чтобы ступни стояли как можно ближе к бедрам. Руки развести в стороны, ладонями вверх. Опираясь на руки и на голову, выгнуть грудную клетку. Нижняя часть туловища при этом плотно прилегает к полу (рис. 6). Повторить 5—8 раз.

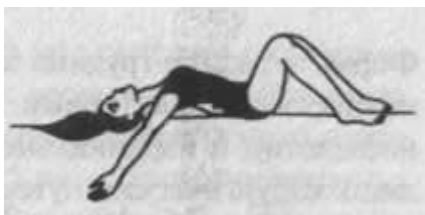


рис. 6

3. Встать на колени, упираясь руками в пол, руки и бедра на ширине плеч, под прямым углом к полу. Вытянуть правую руку вперед и вверх (к потолку), одновременно отведя левую прямую ногу назад и вверх. Вернуться в ИП и повторить то же самое левой рукой и правой ногой (рис. 7). Повторить 6 — 8 раз.

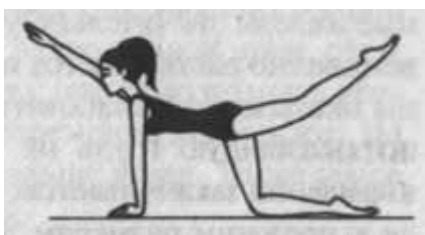


рис. 7

4. «Японский поклон». Встать на колени, ноги вместе, прямые руки подняты вверх ладонями вперед, спина выпрямлена. Не меняя положения головы и рук и сохраняя спину прямой, очень медленно наклониться вперед, одновременно садясь на пятки. Коснувшись грудью коленей, расслабить плечевые мышцы и свободно опустить голову. Опираясь ладонями на пол и напрягая мышцы спины, вернуться в ИП и опустить руки (рис. 8). При наклоне делать выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить 4—8 раз.

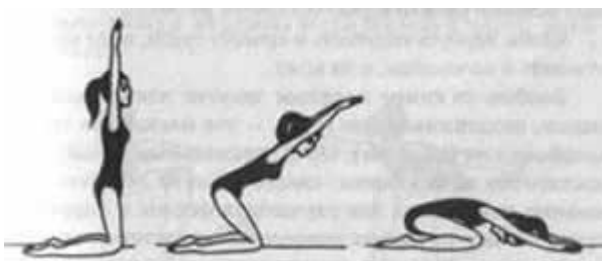


рис. 8

1. Поза горы

Вариант 1

Исходное положение — стоя, ноги вместе, стопы параллельны друг другу, руки вытянуты вдоль корпуса.

Поджать пальцы ног (свод стопы), напрячь голени, втянуть колени, напрячь бедра, подтянуть ягодицы, выпрямить спину, свести лопатки, расправить плечи, напрячь

руки от плеча до кончиков пальцев, при этом пальцы рук не сжимать в плотную, а руки не прижимать к телу, но и не отстранять более чем на 5-7 см (ладони обращены к телу), вытянуть шею, тянуться макушкой в потолок (не носом!). Задержаться в этом положении на 10-15 секунд (дыхание свободное), удерживая напряжение во всем теле. Затем расслабиться.



Вариант 2

Исходное положение – стоя, ноги вместе, стопы параллельны друг другу, руки вытянуты вдоль корпуса.

Поджать пальцы ног (свод стопы), напрячь голени, втянуть колени, напрячь бедра, подтянуть ягодицы, выпрямить спину, свести лопатки, расправить плечи, поднять руки вверх и потянуться, не отрывая пяток от пола сильными напряженными руками, вытянуть шею, тянуться макушкой в потолок (не носом!). Задержаться в этом положении на 10-15 секунд (дыхание свободное), удерживая напряжение во всем теле. Затем расслабиться.

Эффект: Эта поза раскрывает грудную клетку, укрепляет дыхательную систему, улучшает кровообращение и помогает исправить проблемы осанки. Она также помогает научиться чувствовать почву под ногами и способствует приливу жизненных сил.

2. Поза дерева

Исходное положение – стоя, ноги вместе, стопы параллельны друг другу, руки вытянуты вдоль корпуса.

Поставить одну ногу на внутреннюю поверхность бедра другой ноги, а руки сложить в молитвенную позу (намастэ) – ладони вместе, на уровне груди, локти смотрят вниз. Напрячь ягодицы, пресс и мышцы спины, - это поможет сохранить равновесие. На вдохе поднять руки, сложенные в намастэ, вверх и прижать плечи к ушам, задержать дыхание на несколько секунд. На выдохе вернуть руки в намасте на уровень груди. Вернуться в исходное положение и повторить на другую ногу.

Эффект: эта поза укрепляет мышцы ног, спины, делает лодыжки более сильными, развивает укрепляя вестибулярный аппарат.



и пресса, баланс тела,

3. Поза треугольника

Исходное положение – стоя, ноги вместе, стопы параллельны друг другу, руки вытянуты вдоль корпуса.

Сделать широкий шаг ногой в сторону на 1м – 1,10м (чем вы выше, чем длиннее ваши ноги – тем шире должен быть шаг). Развернуть правую стопу наружу на 90 градусов, левую на 20-30 градусов во внутрь. Поднять руки в стороны параллельно полу, вес тела удерживать на обеих ногах. На выдохе подтянуться правой ровной рукой к правой лодыжке, если хватает гибкости, можно поставить правую ладонь на пол за стопой, при этом колени должны быть ровными, а верхняя рука удерживаться вертикально вверх. Задержаться в позе на 10-15 секунд (дыхание свободное).

На выдохе оторвать правую руку от пола (лодыжки) и поднять корпус, удерживая руки в стороны параллельно полу, развернуть стопы параллельно друг другу. Затем вернуться в исходное положение, собрав ноги и руки прыжком, либо просто приставить правую ногу к левой и опустить руки. Повторить в другую сторону (на другую ногу).

Эффект: эта поза укрепляет мышцы ног, рук и спины, развивает гибкость и баланс тела, а также устраняет тугоподвижность тазобедренных суставов, способствует перистальтике кишечника.



4. Поза воина

Исходное положение – стоя, ноги вместе, стопы параллельны друг другу, руки вытянуты вдоль корпуса.

Сделать широкий шаг ногой в сторону на 1м – 1,10м (чем вы выше, чем длиннее ваши ноги – тем шире должен быть шаг). Развернуть правую стопу наружу на 90 градусов, левую на 20-30 градусов во внутрь. Поднять руки в стороны параллельно полу, вес тела удерживать на обеих ногах. Затем согнуть правое колено под углом 90 градусов, бедро должно стать параллельно полу и повернуть голову вправо. Задержаться в позе на 10-15 секунд (дыхание

свободное).

На выдохе разогнуть колено, повернуть голову влево (вернуть в обычное положение: лицо – прямо), развернуть стопы параллельно друг другу. Затем вернуться в исходное положение, собрав ноги и руки прыжком, либо просто приставить правую ногу к левой и опустить руки. Повторить в другую сторону (на другую ногу).

Эффект: Эта поза способствует укреплению тела в целом, особенно нагружаются бедра, снимает судороги мышц ног. Кроме того, она придает уверенности в себе и развивает умение ощущать свою власть и энергию.



5. Поза вытянутого треугольника

Исходное положение – стоя, ноги вместе, стопы параллельны друг другу, руки вытянуты вдоль корпуса.

Сделать широкий шаг ногой в сторону на 1 м – 1,10 м (чем вы выше, чем длиннее ваши ноги – тем шире должен быть шаг). Развернуть правую стопу наружу на 90 градусов, левую на 20-30 градусов во внутрь. Поднять руки в стороны параллельно полу, вес тела удерживать на обеих ногах. Затем согнуть правое колено под углом 90 градусов, бедро должно стать параллельно полу, а правую руку опустить за правую стопу на пол. Левую руку вытянуть по диагонали вперед-вверх и посмотреть на левую ладонь. Левая нога, корпус и левая рука должны образовывать одну прямую линию. Задержаться в позе на 10-15 секунд (дыхание свободное).

На выдохе оторвать правую руку от пола, поднимаясь разогнуть колено, удерживая руки в стороны параллельно полу, развернуть стопы параллельно друг другу. Затем вернуться в исходное положение, собрав ноги и руки прыжком, либо просто приставить правую ногу к левой и опустить руки. Повторить в другую сторону (на другую ногу).

Эффект: Эта поза укрепляет позвоночник, делает мышцы спины более эластичными, а также укрепляет мышцы ног. Она также улучшает кровообращение в области таза, развивает физическую силу, помогает стать решительнее и увереннее в себе.



6. Поза посоха (планки)

Вариант 1 (простой)

Исходное положение – лежа на животе, ладони стоят на полу на уровне груди на ширине плеч, стопы также стоят на полу на расстоянии 30-40 см друг от друга.

На выдохе отжаться от пола, выпрямив руки, и выйти в положение прямой линии, стоя на ладонях и носках стоп. Корпус вместе с ногами должен образовывать одну прямую, без прогибов в области поясницы и провисания живота. Задержаться в позе на 10-15 секунд (дыхание свободное). Затем опуститься на пол в исходное положение.



Вариант 2 (усложненный, комбинированный)

Исходное положение – стоя, ноги вместе, стопы параллельны друг другу, руки вытянуты вдоль корпуса.

Медленно скручивая позвоночник, наклониться вперед, поставить ладони на пол рядом со стопами на ширину плеч. На выдохе прыжком выйти в положение прямой линии, стоя на ладонях и носках ног. Ладони должны располагаться под плечевыми суставами, стопы стоять на расстоянии 30-40 см друг от друга, а корпус вместе с ногами должен образовывать одну прямую, без прогибов в области поясницы и провисания живота. Задержаться в позе на 10-15 секунд (дыхание свободное). Затем сделать широкий шаг правой ногой вперед в положение выпада на выдохе, приставить левую ногу на выдохе к правой и, медленно отрывая руки от пола, раскрутить позвоночник – выпрямиться.

Эффект: эта поза укрепляет мышцы спины, пресса, ног, а также делает сильными запястья и лодыжки.

7. Поза собаки головой вверх

Исходное положение – лежа на животе, ладони стоят на полу на уровне груди на ширине плеч, стопы также стоят на полу на расстоянии 30-40 см друг от друга.

На выдохе отжаться, оторвать корпус от пола, выпрямив руки, и выгнуться назад, скручивая позвоночник и закидывая голову. При этом корпус и ноги должны быть на весу, опора только на ладони и стопы (дыхание свободное). Задержаться в позе на 10-15 секунд. Затем раскрутить позвоночник в «посох» (проходящая поза) и опуститься на пол в исходное положение.

Эффект: эта поза способствует развитию эластичности мышц плечевого пояса и верхней части спины, улучшает кровообращение в области таза, раскрывает грудную клетку и помогает избавиться от болей, вызванных ишемической болезнью сердца.



8. Поза собаки головой вниз

Исходное положение – лежа на животе, ладони стоят на полу на уровне груди на ширине плеч, стопы также стоят на полу на расстоянии 30-40 см друг от друга.

На выдохе отжаться, оторвать корпус от пола, выпрямив руки, и снова на выдохе сложиться как книжка пополам в положение перевернутой буквы V. Копчик тянуть вверх, пятками стремиться к полу, но колени не сгибать, сильно прогнуть спину и посмотреть на свой живот. Задержаться в позе на 10-15 секунд и на выдохе вернуться через «посох» в исходное положение.

Эффект: Эта поза укрепляет и вытягивает спину, плечи и ноги, ослабляет боли при артрите в области плечевого пояса, запястий и пальцев рук, устраняет тугоподвижность лопаток, уменьшает болезненность солевых шпор. Она улучшает кровообращение и охлаждает ум, помогает справиться с депрессией.



9. Поза бокового треугольника (Т-образная поза)

Исходное положение – лежа на животе, ладони стоят на полу на уровне груди на ширине плеч, стопы также стоят на полу на расстоянии 30-40 см друг от друга.

На выдохе отжаться, оторвать корпус от пола, выпрямив руки, выйти в «посох», затем развернуться вправо, с опорой на правую руку, и перекрещенные стопы ног, левая рука направлена вертикально вверх ладонью вперед, корпус и ноги образуют прямую линию. Задержаться в позе на 10-15 секунд и на выдохе выйти в «посох», развернуться и опустить левую руку на пол. Затем опуститься в исходное положение. Повторить упражнение в другую сторону, с опорой на левую руку.

Эффект: Эта поза укрепляет спину, косые мышцы пресс, запястья рук.



10. Поза верблюда

Исходное положение – стоя на коленях (стопы и колени на ширине таза), руки вдоль корпуса.

Вытолкнуть бедра и таз вперед, зафиксировать нижнюю часть и на выдохе прогнуться в спине назад, отводя плечи, скручивая позвоночник, выпячивая грудь и закидывая голову, коснуться руками стоп, и, продолжая выталкивать таз вперед, задержаться в позе на 10-15 секунд. Если вы не можете коснуться руками стоп, попробуйте подогнуть пальцы ног, чтобы приподнять пятки. Чтобы вернуться в исходное положение, нужно медленно оторвать руки от стоп, и разгибать спину постепенно приводя корпус в вертикальное положение. Голову надо поднимать в последнюю очередь.

Эффект: эта поза улучшает осанку, массируя ваш позвоночник, укрепляет мышцы верхней части спины, помогает снять напряжение в области плеч, поясницы и лодыжках, развивает подвижность суставов.



Выполняйте эти асаны в желаемой для вас последовательности.
Я предлагаю связать их в один единый блок следующим образом.

Последовательность асан:

1. Поза горы
2. Поза дерева (в обе стороны)
3. Поза треугольника (в обе стороны)
4. Поза воина (в обе стороны)
5. Поза вытянутого треугольника (в обе стороны)

6. Поза посоха (вариант 2)
7. Поза бокового треугольника (в обе стороны)
8. Поза собаки головой вверх
9. Поза собаки головой вниз
10. Поза верблюда

Рекомендация: если вы не можете оставаться в позе 10-15 секунд, попробуйте войти в позу на 2-3 секунды и аккуратно выйти из нее. С каждым занятием старайтесь постепенно увеличивать время нахождения в позе. Вскоре вы сможете выполнять эти асаны без труда.

Требования к результатам работ: Ознакомиться с теоретическим материалом ,выполнение движений

Формы контроля: самостоятельная

Критерии оценки: см. пояснительную записку

Список рекомендуемой литературы:

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца, - Л.: Искусство, 2010;
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.; Искусство, 2009;

Интернет-ресурсы: www.elitarium.ru

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Теория и методика акробатического рок-н-ролла: хореографическая подготовка: учебное пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / Терехина Р.Н., Медведева Е.Н., Борисенко С.И., Федорова О.С., Крючек Е.С., Супрун А.А. - М. : Спорт, 2015. - 96 с. (Библиотечка тренера). – Режим доступа:

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723900.html>

2. Краткий словарь танцев [Электронный ресурс] / Т.В. Летягова, Н.Н. Романова, А.В. Филиппов, В.М. Шетэля; под ред. А.В. Филиппова. - 3-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2016. – 272 с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893497847.html>

3. Экология движения [Электронный ресурс] : метод. пособие / Е.В. Михеева - М. : ФЛИНТА, 2014. – 227 с. – Режим доступа:

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520745.html>

Дополнительные источники:

1. Пуртова Т.В., Беликова А.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. Гуманитарный издательский центр «Владос». М. 2017 г.

2. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика,- М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2017. -272с

3. Фольклор - музыка - театр. Под редакцией С.И.Мерзляковой М. Гуманитарный издательский центр «Владос» 2013 г.

4. Васильева - Рождественская М.В.. Историю - бытовой танец. М.Искусство 1983 г., 390 с. с пл. и нот.

Перечень методических рекомендаций, разработанных преподавателем

1. Методические рекомендации по оценке качества подготовки обучающихся.
2. Методические рекомендации по практическим занятиям

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изме- нения	Номер листа				Всего листов в документе	ФИО и подпись ответственного за внесение изменения	Дата внесения изменения	Дата введения изменения
	измененного	замененного	нового	изъятого				