

Автономная некоммерческая организация высшего образования
**«Поволжская академия образования и искусств имени Святителя Алексия,
митрополита Московского»**

Кафедра педагогики и психологии

МОДУЛЬ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ХОРЕОГРАФИЯ

Направление подготовки **44.03.05 Педагогическое образование**

(с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) **Музыкальное образование и театральное искусство**

Квалификация выпускника **бакалавр**

Рабочая программа дисциплины разработана на основании приказа Минобрнауки России от 22.02.2018 N 125 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" (Зарегистрировано в Минюсте России 15.03.2018 N 50358); образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль «Музыкальное образование и театральное искусство».

Составитель рабочей программы: Тямкова С.Ф., ст.преподаватель

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры педагогики и психологии, протокол от 19.03.2026 г. № 7, в составе основной профессиональной образовательной программы – на заседании Ученого совета академии, протокол от 24.04.2026 г. № 10.

Заведующий кафедрой: Денисова Е.А., кандидат психологических наук, доцент

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
2.1. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
2.2. Содержание разделов дисциплины	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	8
3.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	11
3.3. Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем.....	11
3.4. Сведения о материально-техническом обеспечении дисциплины.....	11
4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4.1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.....	12
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций.....	12
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели и задачи изучения дисциплины

Цель – подготовка педагогов, владеющих теорией хореографии и классического танца, методологическими принципами преподавания хореографии и классического танца и практическими навыками самостоятельной педагогической деятельностью. Дисциплина развивает творческие способности будущих педагогов, дисциплинирует студентов, формирует творческое мышление. Классический танец используется в целях корригирующей педагогики, психофизического оздоровления, профилактики ряда заболеваний посредством внедрения современных методик арт-терапии (в данном случае хореотерапии) и здоровьесберегающих технологий. Систематические занятия хореографией укрепляют общефизическое состояние человека, вырабатывают ритмичное дыхание, исправляют недостатки осанки, укрепляют опорно-двигательный аппарат, воспитывают координацию, волю, память, выносливость.

Задачи:

1. Изучение теории и методики преподавания хореографии и классического танца.
2. Формирование профессиональных педагогических умений и навыков.
3. Овладение техникой исполнения элементов хореографии и классического танца.
4. Освоение основополагающих методологических принципов преподавания хореографии.
5. Развитие исполнительского мастерства.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Код и наименование индикатора достижения компетенций	Результаты обучения	
ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	знать:	– технологию повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности; – эстетические ценности хореографии и классического танца, значение в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие; – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; – технологию повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности;
	уметь:	– оценить современное состояние хореографии и классического танца в мире; – придерживаться здорового образа жизни; – самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;

	владеть:	– системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; – современными понятиями в области хореографии; – методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
ИУК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	знать:	– принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда;
	уметь:	– использовать теоретико-методические знания по хореографии и применению для приобретения индивидуального практического опыта и организации коллективной деятельности; – формировать мотивационно-ценностные отношения к занятиям по хореографии, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях;
	владеть:	– средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов; – методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени.

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к элективным курсам по физической культуре и спорту обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули).

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки:

- знания анатомии человека, физической культуры как средства укрепления здоровья, умения владеть своим телом, навыки формирования физических качеств, освоенные в курсе физической культуры средней общеобразовательной школы или среднем профессиональном образовательном учреждении, и курсе «Физическая культура и спорт».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- понятия и усвоенные закономерности, приобретенные навыки и умения, способности, сформированные в курсе хореографии, будут использованы в учебной, социальной и профессиональной деятельности для возможности поддержания и совершенствования физической работоспособности и здоровья.

1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Количество зачетных единиц				
Часов по учебному плану	328			
Виды контроля в семестрах:	Экзамены		Зачеты	Курсовые работы (проекты)
			1-6	

Курс	1		2		3		4		5		Итого
Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Зачетных единиц по семестрам											
Лекции (ч)											
Лабораторные (ч.)											
Практические (ч.)	56	68	50	52	50	52					328
Контактная работа студента с преподавателем (ч.)	56	68	50	52	50	52					328
Сам. работа (ч.)											
Контроль (ч)											
Итого (ч.)	56	68	50	52	50	52					328

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Раздел (модуль)	Количество академических часов – всего	из них			
		Лекций	Лабораторных	Практических	Самостоятельная работа
Семестр 1					
Модуль 1.Изучение позиций ног и рук. Пространственные музыкальные упражнения	20			20	
Модуль 2. Разучивание классических и историко-бытовых танцев.	36			36	
Итого за семестр часов	56			56	
Семестр 2					
Модуль 1. Разучивание классических и историко-бытовых танцев.	34			34	
Модуль 2. Разучивание народного танца и переходного танца	34			34	
Итого за семестр часов	68			68	
Семестр 3					
Модуль 1. Разучивание классических и историко-бытовых танцев.	26			26	
Модуль 2. Разучивание народного танца и переходного танца	24			24	
Итого за семестр часов	50			50	
Семестр 4					
Модуль 1. Разучивание классических и историко-бытовых танцев.	26			26	
Модуль 2. Разучивание народного танца и переходного танца	26			26	
Итого за семестр часов	52			52	
Семестр 5					
Модуль 1. Разучивание классических и историко-бытовых танцев.	26			26	
Модуль 2. Разучивание народного танца и переходного танца	24			24	
Итого за семестр часов	50			50	
Семестр 6					
Модуль 1. Разучивание классических и историко-бытовых танцев.	26			26	
Модуль 2. Разучивание народного танца и переходного танца	26			26	

Итого за семестр часов	52			52	
Итого часов	328			328	

2.2. Содержание разделов дисциплины

Изучение позиций ног и рук. Пространственные музыкальные упражнения

Понятия о пространстве класса, понятия: линия, ряд, шеренга, круг. Позиции ног: VI, I, III. Подготовительная позиция рук. Музыкальные размеры: 2/4 (полька), 3/4 (вальс), 4/4 (марш). Основные движения на середине зала: поклон, марширование, наклоны головы, повороты, круговые движения головой; упражнения для плеч, сочетающиеся с наклонами, приседаниями; упражнения для кистей рук, пальцев, локтей; упражнения на полу (партер): "велосипед", упражнения для стопы, грудной клетки, поясницы, "улитка", "кольцо", упражнения на "растяжку", "кораблик", "лягушка"; упражнения на середине зала: прыжки.

Разучивание классических и историко-бытовых танцев.

Понятия и термины программных движений. Правила исполнения изучаемых движений в народном и классическом танце. Строеие музыкальной фразы. Понятия: слабая, сильная доля, затакт, акцент.

Понятийно – терминологический аппарат классического танца. Постановка корпуса рук, ног, головы у станка и на середине зала. Изучение движений групп: *battementtondu*, *ronds*, *plie*, *allegro*.

Понятийно – терминологический аппарат народного танца. Постановка корпуса рук, ног, головы у станка и на середине зала в характере народно-сценического танца. Изучение движений групп: *battementtondu*, *ronds*, *plie*, *allegro* в характере народного танца; вращения, дробные выстукивания. Разучивание танцевальных комбинаций на основе материала русского, белорусского, украинского танцев и танцев народов Прибалтики

Классический танец. Изучение групп: поз, прыжков, поворотов, связующих и вспомогательных движений. Разогрев (упражнения *stretch* – характера; движения, заимствованные из классического танца (разогрев ног); упражнения свингового характера; изоляция: движение изолированных центров (голова, плечи, грудная клетка, руки, ноги); координация двух изолированных центров; упражнения для позвоночника: наклоны торса, твист торса, спирали, *bodyrollcontraction*, *relese*, *tilt*; уровни: стоя, сидя (изоляция в уровнях); кросс: передвижение в пространстве – шаги, прыжки, вращения.

Разучивание народного танца и переходного танца

Народный танец. Упражнения на середине: дробные выстукивания, элементы ("моталочки", "веревочки", подбивки, припадания, основные ходы, вращения в характере русского, украинского, белорусского, татарского, мордовского танцев).

Разогрев (упражнения *stretch* – характера; движения, заимствованные из классического танца (разогрев ног); упражнения свингового характера; изоляция: движение изолированных центров (голова, плечи, грудная клетка, руки, ноги); координация двух изолированных центров; упражнения для позвоночника: наклоны торса, твист торса, спирали, *bodyrollcontraction*, *relese*, *tilt*; уровни: стоя, сидя (изоляция в уровнях); кросс: передвижение в пространстве – шаги, прыжки, вращения.

Современный танец на основе соединения множества стилей, направлений, техник. Импровизация.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

3.1.1. Основная литература

1. Давыдов, В.П. Теория, методика и практика классического танца : учебное пособие / В.П. Давыдов ; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный институт культуры, Институт хореографии, Кафедра классической и современной хореографии. – Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры (КемГИК), 2017. – 244 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=487664> (дата обращения: 12.03.2026). – Библиогр.: с. 216-221. – ISBN 978-5-8154-0385-7. – Текст : электронный.

3.1.2 Дополнительная литература

1. Антропова, Л.В. Танцевальная культура средневековья и эпохи возрождения : учебно-методическое пособие / Л.В. Антропова ; Министерство культуры Российской Федерации, Орловский государственный институт искусств и культуры. – Орел : Орловский государственный институт искусств и культуры, 2011. – 116 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276172> (дата обращения: 12.03.2026). – Текст : электронный.

2. Богданов, Г.Ф. Детское хореографическое творчество: теория, методика, практика / Г.Ф. Богданов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 193 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429791> (дата обращения: 12.03.2026). – Библиогр.: с. 187-189. – ISBN 978-5-4475-6011-9. – DOI 10.23681/429791. – Текст : электронный.

3. Бочкарева, Н.И. Русский народный танец: теория и методика / Н.И. Бочкарева. – Кемерово : Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2006. – 180 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=227787> (дата обращения: 12.03.2026). – ISBN 5-8154-0135-8. – Текст : электронный.

4. Дубских, Т.М. Народно-сценический танец: методика обучения / Т.М. Дубских ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Хореографический факультет, Кафедра педагогики хореографии. – Челябинск : ЧГИК, 2017. – 88 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491915> (дата обращения: 12.03.2026). – Библиогр. с: 61 - 73 – ISBN 978-5-94839-580-7. – Текст : электронный.

5. Мелентьева, Л.Д. Классический танец : учебно-методическое пособие / Л.Д. Мелентьева, Н.С. Бочкарева ; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный институт культуры, Институт хореографии. – Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры (КемГИК), 2016. – 120 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472678> (дата обращения: 12.03.2026). – Библиогр.: с. 96-98. – ISBN 978-5-8154-0352-9. – Текст : электронный.

6. Мелентьева, Л.Д. Классический танец: теория и практика / Л.Д. Мелентьева. – Кемерово : Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2007. – 84 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=227745> (дата обращения: 12.03.2026). – ISBN 5-8154-0132-3. – Текст : электронный.

7. Палилей, А.В. Танец и методика его преподавания: русский народный танец / А.В. Палилей ; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный институт культуры, Институт хореографии, Кафедра народного танца. – Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры (КемГИК), 2016. – 100 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472701> (дата обращения: 12.03.2026). – ISBN 978-5-8154-0331-4. – Текст : электронный.

8. Палилей, А.В. Этнография и танцевальный фольклор народов России : практикум / А.В. Палилей ; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский

государственный институт культуры, Институт хореографии, Кафедра народного танца. – Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры (КемГИК), 2017. – 76 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=487710> (дата обращения: 12.03.2026). – ISBN 978-5-8154-0395-6. – Текст : электронный.

9. Пасютинская, В.М. Путешествие в мир танца / В.М. Пасютинская. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2011. – 416 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=82926> (дата обращения: 12.03.2026). – ISBN 978-5-91419-318-5. – Текст : электронный

10. Пластическое воспитание : учебно-методический комплекс / авт.-сост. Т.А. Григорьянц ; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный университет культуры и искусств, Институт театра и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014. – Ч. 1. Сценическое движение. – 90 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275515> (дата обращения: 12.03.2026). – Текст : электронный.

11. Танец и методика его преподавания: (народно-сценический) / сост. А.А. Бондаренко, Ю.И. Ахмедзянова ; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный университет культуры и искусств и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014. – 63 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275533> (дата обращения: 12.03.2026). – Текст : электронный.

12. Танец и методика его преподавания: классический танец / сост. Н.С. Хроленок ; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный университет культуры и искусств, Институт хореографии и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014. – 80 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275532> (дата обращения: 12.03.2026). – Текст : электронный.

13. Теория, методика и практика народно-сценического танца : учебно-методический комплекс / сост. А.А. Бондаренко, С.Г. Бондаренко ; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный университет культуры и искусств и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014. – 88 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275536> (дата обращения: 12.03.2026). – Текст : электронный.

14. Теория, методика и практика народно-сценического танца: учебно-методический комплекс по направлению подготовки 52.03.01 (071200) «Хореографическое искусство», профиль «Искусство балетмейстера», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / сост. С.Г. Бондаренко, А.А. Бондаренко ; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный университет культуры и искусств и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014. – 119 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274262> (дата обращения: 12.03.2026). – Текст : электронный.

15. Хореографические ансамбли: (русского танца, современной хореографии // классического танца, национальной хореографии) / сост. И.В. Перескоков ; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный университет культуры и искусств, Институт хореографии и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014. – 32 с. : табл. – Режим доступа: по

подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275339> (дата обращения: 12.03.2026). – Текст : электронный.

16. Хореографическое искусство и образование в Сибири: проблемы изучения, сохранения и развития / Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный институт культуры, Институт хореографии. – Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры (КемГИК), 2016. – Вып. 1. – 208 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472906> (дата обращения: 12.03.2026). – ISBN 978-5-8154-0366-6. - ISBN 978-5-8154-0367-3. – Текст : электронный.

3.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Российское образование: Федеральный портал: каталог информационных ресурсов по хореографии. – Режим доступа: http://www.edu.ru/modules.php?page_id=6&name=Web_Links&op=modload&l_op=viewlink&cid=1276

3.3. Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем

3.3.1. Перечень информационных технологий

- мультимедийные технологии – для демонстрации аудиозаписей, видеоматериалов, иллюстративного материала.

3.3.2. Перечень программного обеспечения:

Наименование программного обеспечения	Лицензионное программное обеспечение	Свободно распространяемое программное обеспечение
Операционная система MS Windows	+	
Офисный пакет LibreOffice		+
Электронная система управления обучением Moodle		+

3.3.3. Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных:

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: www.biblioclub.ru.

3.4. Сведения о материально-техническом обеспечении дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий	Оборудование и технические средства обучения
Учебная аудитория для проведения практических занятий (Спортивный зал, ауд.114)	Магнитофон, спортивное оборудование, зеркала
Помещения для самостоятельной работы (Компьютерный класс, ауд.214)	Интерактивная доска SmartBoard SB480, проектор Optoma X341, ноутбук Dell Inspiron 15 (4 шт). Моноблок Lenovo ThinkCentre Edge (12 шт.) Количество посадочных мест-12

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций

Код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций	Контролируемые разделы/темы дисциплины	Формы учебной работы (формы проведения контактной работы; формы организации самостоятельной работы)	Оценочные средства
УК-7: ИУК-7.1. ИУК-7.2.	Изучение позиций ног и рук. Пространственные музыкальные упражнения	Танцевальные и физические упражнения	Задания и комплексы упражнений
УК-7: ИУК-7.1. ИУК-7.2.	Разучивание классических и историко-бытовых танцев.	Танцевальные и физические упражнения	Задания и комплексы упражнений
УК-7: ИУК-7.1. ИУК-7.2.	Разучивание народного танца и переходного танца	Танцевальные и физические упражнения	Задания и комплексы упражнений
УК-7: ИУК-7.1. ИУК-7.2.	Подготовка к промежуточной аттестации	Самоподготовка	Зачетное задание

Текущий контроль

В учебном процессе освоения дисциплины применяется пятибалльная система контроля и оценивания успеваемости студентов.

Учебная деятельность студентов включает практическую работу на аудиторных занятиях. Для студентов заочной формы обучения занятия предусматриваются по желанию студента.

Промежуточная аттестация

По окончании освоения курса студенты сдают зачет: необходимо выполнить задания для демонстрации умений и приобретенных навыков. Студент в течение семестра должен выполнить следующие виды учебных заданий:

- танцевальная и двигательная работа на занятиях;
- итоговое задание.

Результаты освоения дисциплины определяются следующими отметками: «зачтено» и «не зачтено».

Отметка	Критерии оценки
Зачтено	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент освоил основные методы и средства спортивной и хореографической деятельности; демонстрирует знания, практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья; овладел методикой и техникой исполнения элементов хореографии и классического танца.
Не зачтено	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент усвоил некоторые элементарные знания, умения и навыки, но не овладел системой практических умений, необходимой для творческой деятельности.

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций

Перечень оценочных средств

1. Задания и комплексы упражнений.
2. Зачетные задания.

Фонд оценочных средств текущего контроля

- 1. Задания и комплексы упражнений:** упражнения для мышц ног, спины, груди, брюшного пресса, боковых мышц туловища; упражнения на растяжку и на развитие физических качеств: выносливость, гибкость и координационные способности. Танцевальные упражнения.

Критерий оценки выполнения заданий и комплекса упражнений на занятиях:

Зачтено – за самостоятельное проведение перед студентами: разминки, основной части, отдельных упражнений, заключительной части занятия. Активная двигательная и танцевальная работа на занятии.

Не зачтено – в случае нежелания работать или выполнять требования преподавателя или выполнять работу с большим перерывом.

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации

Зачетные задания. На зачет предлагается подготовить танец по выбору преподавателя.

1. Вальс Алеман.
2. Фигурный вальс.
3. Венский вальс.
4. Полонез.
5. Токката (соло).
6. Парные танцевальные этюды.
7. Дворцовый бранль.
8. Павана.
9. Па де грас.
10. Танцевальное поурри.
11. «Переходная кадрили».
12. Русский хоровод.
13. Сударушка.
14. Синий платочек.
15. Варенька.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Хореография» направлена на приобретение студентами знаний, умений и навыков в области классического и народного танца, на эстетическое воспитание и художественное образование. Программа учебной дисциплины «Хореография» составлена с учётом материально-технических условий и учебно-методического обеспечения, имеющихся в образовательном учреждении, возможности использовать различные средства и методы с целью формирования общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Деятельность студентов на аудиторных занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

Дисциплина «Хореография» направлена на приобретение студентами знаний, умений и навыков в области классического и народного танца, на эстетическое воспитание и художественное образование. Одной из задач учебной дисциплины является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии).

Контрольное задание включает в себя проверку овладения важными умениями и навыками развития физических качеств.

Методические рекомендации к изучению французских терминов классического танца

В процессе обучения искусству танца педагог особое внимание должен уделять терминологии. Точное, правильное владение профессиональной лексикой говорит о культуре, о профессионализме как педагога, так и воспитанников. Для различных видов хореографического искусства, в первую очередь для классического, а также для народно-сценического и историко-бытового танца используется одна общепринятая терминология, которая дает словесное определение танцевального элемента.

Танец своими истоками восходит к глубокой древности, но его терминология сложилась в XVII веке (в 1661 г.) во Франции, в Королевской Академии танца. Постепенно эта танцевальная терминология стала общепризнанной во всем мире. Но она претерпевала много изменений, дополнений, уточнений, прежде чем пришла к той стройной и строгой системе, которой мы пользуемся в настоящее время. Немалый вклад в уточнение терминологии внесла русская школа классического танца и известный педагог-хореограф, профессор Агриппина Яковлевна Ваганова.

Однако французский язык остался в терминологии столь же обязательным, как латынь в медицине.

Ниже приводится перечень основных терминов классического танца; произношение французских слов, указанное в скобках, является условным.

Adagio – (адажио) медленно. Медленная часть урока или танца.

Allonge – (алонже) удлинить, продлить, вытянуть. Прием, основанный на распрямлении закругленных позиций рук.

Aplomb – (апломб) устойчивость.

Arabesque – (арабеск) поза, название которой происходит от стиля арабских фресок. В классическом танце имеется четыре вида позы «арабеск» под № 1, 2, 3, 4.

Arrondi – (арронди) округленный, закругленный. Округлое положение рук от плеча до пальцев.

Assemble – (ассамбле) соединять, собирать. Прыжок с собиранием вытянутых ног в воздухе.

Attitude – (аттитюд) поза, положение фигуры. Поднятая вверх нога полусогнута.

Balance – (баланс) качать, покачиваться. Покачивающееся движение.

Pasballonne – (па баллонэ) раздувать, раздуваться. В танце – характерное продвижение в момент прыжка в различные направления и позы и сильно вытянутые ноги в воздухе до момента приземления и сгиба одной ноги на *surlecoudepied*.

Pasballotte – (па балоттэ) колебаться. Движение, в котором ноги в момент прыжка вытягиваются вперед и назад, проходя центральную точку. Корпус наклоняется вперед и назад, как бы колеблется.

Balancoire – (балансуар) качели. Применяется *grand battement jete*.

Batterie – (батри) барабанный бой. Нога в положении *surlecoudepied* проделывает ряд мелких ударных движений.

Battus – (баттю) бить, колотить. Движение с заноской.

Bourreepasde – (па де буррэ) чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

Brise – (бризэ) разбивать, раздроблять. Движение из раздела прыжков с заносками.

Basquepasde – (па де баск) шаг басков. Для движения характерен счет на 3/4 или 6/8, т.е. трехдольный размер. Исполняется вперед и назад.

Battement – (батман) размах, биение; упражнение для ног

Battementtendu – (батман тандю) отведение и приведение натянутой ноги.

Battementfondu – (батман фондю) мягкое, плавное, «тающее» движение.

Battementfrappe– (батман фраппэ) бить, разбивать, раскалывать; движение с ударом.

Battementdoublefrappe– (батман дубль фраппэ) движение с двойным ударом.

Battementdevelope– (батман девлоппэ) разворачивать, раскрывать, вынимать ногу на 90 градусов в нужное направление, позу.

Battementsoutenu– (батман сутеню) выдерживать, поддерживать. Движение с подтягиванием ног в пятой позиции.

Cabriole– (кабриоль) прыжок с подбиванием одной ноги другой.

Chain– (шен) цепочка.

Changementdepieds– (шажман де пье) прыжок из пятой позиции в пятую с переменной ног в воздухе.

Paschasse– (па шассэ) гнать, подгонять. Партерный прыжок с продвижением, во время которого одна нога подбивает другую.

Chat, pasde– (па де ша) кошачий шаг. Этот прыжок по своему характеру напоминает мягкое движение кошачьего прыжка, что подчеркивает изгибом корпуса и мягким движением рук.

Ciseaux, pas– (па сизо) ножницы. Название этого прыжка происходит от характера движения ног, выбрасываемых вперед по очереди и вытянутых в воздухе.

Coupe– (купэ) отрывистый. Подбивание. Отрывистое движение.

PasCouru– (па курю) пробежка.

Croisee– (круазе) скрещенный; одно из основных положений классического танца, в котором линии скрещиваются. Закрытое положение ног.

Degagee– (дегаже) освобождать, отводить.

Demiplie– (деми плие) полуприседание.

Developee– (девлоппэ) вынимание.

Dessus-dessous– (десю-десу) верхняя часть и нижняя часть, «над» и «под». Вид pasdebouree.

Ecartee– (экартэ) отводить, раздвигать. Поза, при которой вся фигура повернута по диагонали.

Effacee– (эффасэ) сглаживать; одно из основных положений классического танца. Определяется раскрытым, развернутым характером позы, движения. Открытое положение ног.

Echappe– (эшаппэ) вырываться. Прыжок с раскрытием ног во вторую (четвертую) позицию и собиранием из второй (четвертой) в пятую позицию.

PasEmboite– (па амбуатэ) вкладывать, вставлять, укладывая. Прыжок, во время которого происходит смена полусогнутых ног в воздухе.

Endehors– (ан деор) наружу, вращение от опорной ноги.

Endedans– (ан дедан) внутрь, вращение к опорной ноге.

Enfasse– (ан фас) прямо, прямое положение корпуса, головы и ног.

Entournant– (ан турнан) вращать, поворачивать корпус во время движения.

Entrechat– (антраша) прыжок с заноской.

Entrechat-tromis– (антраша труа) заноска. Прыжок с трехкратной переменой ног в воздухе, с двух на одну.

Entrechat-quatre– (антраша катр) заноска. Прыжок с четырехкратной переменой ног в воздухе.

Entrechat-cinq– (антраша санк) заноска. Прыжок с пятикратной переменой ног в воздухе.

Entrechat-six– (антраша сиз) заноска. Прыжок с шестикратной переменой ног в воздухе.

Epaulement– (эпольман) диагональное положение корпуса, при котором фигура развернута вполоборот.

Exercice– (экзерсис) упражнение.

Flic-flac– (флик-фляк) щелчок, хлопок. Короткое движение, часто служит как связующее звено между движениями.

Fouette– (фуэтэ) стегать, сечь. Вид танцевального поворота, быстрого, резкого. Открытая нога во время поворота быстро сгибается к опорной ноге, резким движением снова открывается.

Fermer– (фермэ) закрывать.

Faille, pas– (па файи) подсекать, пересекать. Ослабевающее движение. Это движение имеет мимолетный характер и часто служит для подготовки трамплина к следующему прыжку. Одна нога как бы подсекает другую.

Galoper– (галоп) гоняться, преследовать, скакать, мчаться. Движение, сходное с *chasse*.

Glissade– (глиссад) скользить, скольжение. Прыжок, исполняемый без отрыва носков ног от пола.

Grand– (гранд) большой.

Jete– (жетэ) бросок. Бросок ноги на месте или в прыжке.

Jeteentrelace– (жетэантрэлясэ) *entrelacee* – переплетать. Перекидной прыжок.

Jeteferme– (жетэфермэ) закрытый прыжок.

Jetepassé– (жетэпассэ) проходящий прыжок.

Lever– (левэ) поднимать.

Pas– (па) шаг. Движение или комбинация движений. Употребляется как равнозначное понятию «танец».

**Pasd`actions**– (па д`аксион) действенный танец.

Pasdedeux– (па дэ дэ) танец двух исполнителей, классический дуэт, обычно танцовщицы и танцовщика. Форма *pasdedeux* часто встречается в классических балетах: «Дон Кихот», «Лебединое озеро», «Спящая красавица», «Щелкунчик» и др. Танец в *pasdedeux* насыщен сложными поддержками, прыжками, вращением, в нем демонстрируется высокая исполнительская техника.

Pasdetrios– (па де труа) танец трех исполнителей, классического трио, чаще всего двух танцовщиц и одного танцовщика, например, в балетах «Лебединое озеро» и «Конек-Горбунук» и др.

Pasdequatre– (па дэ катр) танец, четырех исполнителей, классический квартет.

Passe– (пассэ) проводить, проходить. Связующее движение, проведение или переведение ноги.

Petit– (пти) маленький.

Petitbattement– (пти батман) маленький батман, на щиколотке опорной ноги.

Pirouette– (пируэт) юла, вертушка. Быстрое вращение на полу.

Plie– (плие) приседание.

Pointe– (пуантэ) носок, пальцы.

Portdebras– (пор де бра) упражнение для рук, корпуса и головы; известны шесть форм.

Preparation– (прэпарасьон) приготовление, подготовка.

Releve– (релевэ) приподнимать, возвышать. Подъем на пальцы или на полупальцы.

Relevelent– (релевэ лян) медленный подъем ноги на 90 градусов.

Renverse– (ранверсэ) опрокидывать, переворачивать. Опрокидывать корпус в сильном перегибе и повороте.

Ronddejabmeparterre– (рон де жамб пар тер) вращательное движение ноги на полу, круг носком по полу.

Ronddejambeenl`air– (рон де жамб ан лер) круг ногой в воздухе.

Royal– (руаяль) великолепный, царственный. Прыжок с заноской.

Saute– (сотэ) прыжок на месте.

Simple– (семпль) простой. Простое движение.

Sissonne– (сисон) прямого перевода не имеет. Означает вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого.

Sissonnefermee– (сисон ферме) закрытый прыжок.

Sissonneouverte– (сисонуверт) прыжок с открыванием ноги.

Sissonnesimple– (сисонсемпль) простой прыжок с двух ног на одну.

Sissonnetombe– (сисонтомбэ) прыжок с падением.

Soubresaut– (субресо) большой прыжок с задержкой в воздухе.

Sautdebasque– (со де баск) прыжок басков. Прыжок с одной ноги на другую с поворотом корпуса в воздухе.

Soutenu– (сутеню) выдерживать, поддерживать.

Suivi– (сюиви) непрерывное, последовательное движение. Вид *pasdebourree*, исполняемого на пальцах. Ноги мелко перебирают одна возле другой.

Surlecoudepied– (сюрле ку де пье) положение одной ноги на щиколотке другой, опорной ноги.

Sus-sous– (сю-су) на себя, тут же, на месте. Скачок на пальцах с продвижением.

Tempslie– (танлие) слитный, льющийся, связанный. Слитная, плавная танцевальная комбинация на середине зала; имеется несколько форм.

Словарь основных понятий

Студенту необходимо знать содержание понятий, употребляемых для элементарного владения методикой преподавания. Предлагаемые ниже понятия составляют суть обучения технологии танца.

Классическая школа танца - система практических приемов по управлению движениями на основе мышечных ощущений, требующая фиксации для закрепления основ, как необходимое условие совершенствования. На ее основе приобретает навык перестройки системы движений. Задача школы - научить студента правилам и приемам, при помощи которых можно управлять устойчивостью, апломбом.

Устойчивость - умение сохранить определенное положение тела в равновесном состоянии. Устойчивость - основа в постижении апломба (равновесия). Студент учится двигаться так, чтобы в любой момент зафиксировать то или иное положение, позу, правильно расположить центр тяжести. Так, для исполнения позы студент мысленно ее представляет, создает образ, настраивает все части тела на ее удержание.

Контроль играет ведущую роль. Он ведется за правильным выполнением движения, вырабатывает устойчивость, апломб, осанку. Контроль осуществляется посредством саморегуляции студента по требованиям преподавателя. Контроль помогает правильно перераспределить работу между группами мышц: включить в нее задействованные в данный период и освободить от нагрузки другие группы мышц.

Повтор - метод усвоения правил, приемов, ощущений. Повтор способствует выработке мышечной памяти, развитию внимания студента к поставленному перед ним заданию, исправлению ошибок как самостоятельно, так и с помощью преподавателя. Повтор способствует закреплению получаемых знаний, навыков, умений.

Координация - сочетание правил, приемов и ощущений, согласованных с музыкой. Студент учится сочетать, варьировать их на практике, сознательно организовывать движения заданной формы во времени, пространстве, в рамках образа. Координация помогает управлять всем двигательным аппаратом, создавать образное исполнение, что и определяет артистичность («танцевальность», как ее называют в повседневной жизни).

Элевация (от франц. *elevation* - подъем, возвышение) - «природная способность танцовщика выполнять высокие прыжки с перемещением в пространстве (пролетом) и фиксацией в воздухе той или иной позы».

Ballon - (баллон, от франц. букв. - воздушный шар, мяч) - составная часть элевации - «способность во время прыжка задерживаться в воздухе, сохранить позу».

Держать крест - удерживать, координировать перекрестное положение конечностей в тех или иных позах, управляя движением. В основе креста лежат правила перекрестной координации мышц всех частей тела: ног, рук, спины, шеи. Школа классического танца использовала естественный принцип перекрестной координации всех четырех конечностей, взяла за основу, развила его и довела до совершенства.

Корпус - включает в себя плечевой пояс, спину и ее мышцы, ребра, мышцы груди и живота. «Стержень устойчивости - позвоночник. Надо рядом самонаблюдений за ощущениями мускулатуры в области спины при различных движениях научиться его ощущать и владеть им» (А. Я. Ваганова).

Опорная нога – так принято в хореографии называть ногу, на которой в данный момент находится вес всего тела и через которую проходит центральная осевая линия.

Работающая нога – так называют условно освобожденную от тяжести ногу, выполняющую какое-либо движение».

Endehors – (ан деор) наружу, движение или вращение от опорной ноги.

Endedans – (ан дедан) внутрь, движение или вращение к опорной ноге.

Preparation – подготовка к движению. Состоит в следующем. Вначале дается информация о музыкальном размере, темпе, ритме, характере предлагаемого движения. Затем делается вдох, руки при этом отражают движение корпуса, приоткрываются из подготовительного положения пальцами в стороны, тоже как бы делая вдох. При вдохе диафрагма поднимается и сохраняет это положение на выдохе.

Затакт - (важный элемент для воспитания исполнителя) в музыке слабая доля перед сильной в начале такта музыкального предложения. Он может быть равен $\frac{1}{4}$, $\frac{2}{8}$, $\frac{3}{8}$ и т. д. В хореографии затакт - сигнал к началу выполнения любого движения, его принято выделять командой «и».