

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова»  
(ФГБОУ ВО «ХГУ им. Н.Ф. Катанова»)



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по  
непрерывному образованию

*Адамова* М.В. Адамова

« 25 » 10 2020г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Основы хореографического искусства

---

Абакан  
2020

## 1. Общая характеристика программы

### 1.1. Цель реализации программы

Изучение основных хореографических понятий, формирование практических навыков на основе экзерсиса русской классической школы, народной хореографии, изучения элементов мировой современной хореографии

### 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы слушатель должен:

#### Знать:

- роль данной дисциплины в формировании личности обучающегося, как носителя культурных традиций хореографического искусства в целом и, в том числе, танцевальные традиции местного региона;
- основные хореографические понятия, терминологию;
- методику построения и организации урока хореографии.

#### Уметь:

- сделать «музыкальную раскладку» движения;
- эмоционально и артистично исполнить движение;
- создать индивидуальный сценический образ в хореографической композиции.

#### Владеть:

- основными методами разучивания и исполнения движений;
- безопасной системой «разогрева» мышц, связок и сухожилий;
- техникой исполнения элементов классического танца у опоры;
- навыками простейших прыжков (техника отталкивания и приземления);
- техникой расслабления, последовательными движениями рук и тела;
- техникой поворотов (на двух ногах, на одной)

**1.3. Категория слушателей** – студенты ФГБОУ ВО «ХГУ им. Н.Ф.Катанова».

### 1.4. Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость обучения по данной программе составляет 320 часов.

**1.5. Форма обучения:** очная, без отрыва от основной деятельности.

**1.6. Режим занятий:** 4 часа в день аудиторных и практических занятий.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный план

Учебный план является приложением к ДОП. Доступ к электронной версии учебного плана предоставляется в электронной информационно-образовательной среде на официальном сайте университета (<http://khsu.ru>).

### 2.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование модулей и разделов (тем)	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практич. занятия	
<b>1</b>	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>-</b>	<b>собеседование</b>
1.1	Методика исполнения движений	5	5	-	

1.2	Элементы экзерсиса для постановки корпуса	3	3	-	
1.3	Музыкальная раскладка движения	3	3	-	
1.4	Хореографическая терминология	32	32	-	
<b>2</b>	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>273</b>	<b>32</b>	<b>241</b>	<b>практическа я демонстрац ия</b>
2.1	Элементы классического экзерсиса у станка, на середине зала	35	5	30	
2.2	Элементы современного танца у опоры, на середине зала	35	5	30	
2.3	Элементы народной (в том числе хакасской) хореографии	45	15	30	
2.4	Специальная физическая подготовка	11	1	10	
2.5	Работа в парах, тройках, группах	9	2	7	
2.6	Освоение техник: вращения, прыжков, трюков	12	2	10	
2.7	Постановочные репетиции	20	-	20	
2.8	Отработка хореографических номеров	30	-	30	
2.9	Сценическое воплощение	10	2	8	
2.10	Демонстрация практических и теоретических умений и навыков на уроках хореографии.	16	-	16	
2.11	Контрольный урок	4	-	4	
2.12	Участие в концертах, конкурсах	46	-	46	
	Итоговая аттестация	4			зачет
	Итого:	320	75	241	

### 2.3. Содержание теоретических разделов (75 часов)

Тема 1.1 Методика исполнения движений. (5 часов)

Структура хореографии: академический классический танец, модерн, джаз-модерн, народный танец (в том числе хакасский). Индивидуальный урок по постановке корпуса с учетом особенностей строения учащегося.

Тема 1.2 Элементы экзерсиса для постановки корпуса (3 часа)

Упражнения для укрепления мышц спины, балансирование, упражнения на статику.

Тема 1.3 Музыкальная раскладка движения. (3 часа)

Музыкальный размер, счёт. Темпы.

Тема 1.4 Хореографическая терминология (32 часа)

Французские классические термины. Английские термины современной школы танца.

Тема 2.1 Основные элементы классического экзерсиса у станка, на середине зала (5 часов)

- Позиции ног (I, II, V, IV), рук (I, II, III).

- Положение у станка (лицом к опоре, одной рукой за станок).

- Экзерсис у станка (деми плие, гран плие, батман тандюсэмпль, батман тандю жете, ронд де жамб партер, батман тандюсутеню, батман фраппэ, батман фондю, гран батман жете, батман девлоппэ).

- Экзерсис на середине (малые и большие позы, адажио, аллегро)  
Тема 2.2 Элементы современного танца (джаз-модерн) у опоры, на середине зала (5 часов)

- Разогрев
- Изоляция
- Партер
- Адажио
- Кросс (шаги, прыжки, вращения)
- Комбинация

Тема 2.3 Элементы народной (в том числе хакасской) хореографии (15 часов)

- русский танец (шаги, элементы, вращения, комбинации)
- хакасский танец (этюдная работа)

Тема 2.4 Специальная физическая подготовка. (1 час)

- Растяжка (стреч)
- Силовые упражнения
- Упражнения на гибкость

Тема 2.5 Работа в парах, тройках, группах (партнеринг, релакс). (2 часа)

Тема 2.6 Освоение техник: вращения, прыжков, трюков. (2 часа)

Тема 2.9 Сценическое воплощение. (2 часа)

#### **2.4. Содержание практических разделов (241 час)**

Тема 2.1 Основные элементы классического экзерсиса у станка, на середине зала (30 часов)

- Позиции ног (I, II, V, IV), рук (I, II, III).
- Положение у станка (лицом к опоре, одной рукой за станок).
- Экзерсис у станка (деми плие, гран плие, батман тандюсэмпль, батман тандю жете, ронд де жамб партер, батман тандюсутеню, батман фразпэ, батман фондю, гран батман жете, батман девлоппэ).

- Экзерсис на середине (малые и большие позы, адажио, аллегро)

Тема 2.2 Элементы современного танца (джаз-модерн) у опоры, на середине зала (30 час.)

- Разогрев
- Изоляция
- Партер
- Адажио
- Кросс (шаги, прыжки, вращения)
- Комбинация

Тема 2.3 Элементы народной (в том числе хакасской) хореографии (30 час.)

- русский танец (шаги, элементы, вращения, комбинации)
- хакасский танец (этюдная работа)

Тема 2.4 Специальная физическая подготовка. (10 час.)

- Растяжка (стреч)
- Силовые упражнения
- Упражнения на гибкость

Тема 2.5 Работа в парах, тройках, группах (партнеринг, релакс). (7 час.)

Тема 2.6 Освоение техник: вращения, прыжков, трюков. (10 час.)

Тема 2.7 Постановочные репетиции. (20 час.)

Тема 2.8 Отработка хореографических номеров. (30 час.)

Тема 2.9 Сценическое воплощение. (8 час.)

Тема 2.10 Демонстрация практических и теоретических умений и навыков на уроках хореографии. (16 часов)

Тема 2.11 Контрольный урок. (4 час.)

Тема 2.12 Участие в концертах, конкурсах. (46 час.)

Эмоциональная настройка, приобретение опыта сценических выступлений перед публикой.

**Тема 3. Итоговая аттестация (4 часа)**

### **3. Материально-технические условия реализации программы**

Для реализации программы университет располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов занятий. Каждый слушатель обеспечен доступом к ЭИОС и библиотечному фонду университета.

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Хореографический класс, актовый зал	Теоретические занятия; практические занятия	Станки для хореографии, магнитофон

### **4. Учебно-методическое обеспечение программы**

Учебный процесс по дополнительной общеразвивающей программе обеспечен учебной и учебно-методической литературой, включая ресурсы электронных библиотечных систем. Слушателям обеспечена возможность доступа к учебно-методическим материалам, разработанным составителями программы и размещённым в ЭИОС университета (на сайте библиотеки ХГУ им. Н.Ф. Катанова <http://library.khsu.ru/>; сайте университета <http://khsu.ru/>

Перечень рекомендуемой литературы:

1. Абдоков, Юрий Музыкальная поэтика хореографии. Взгляд композитора / Юрий Абдоков. - М.: МГАХ, РАТИ-ГИТИС, 2010. - 272 с.
2. Балет, танец, хореография / ред. Н. Александрова. - М.: СПб: Лань, 2008. - 416 с.
3. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 624 с.
4. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 624 с.
5. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. Безуглая Г.А. / Г.А. Безуглая. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 750 с.
6. Беке, А. Учимся танцам за месяц. Танцкласс от хореографа шоу "Танцы со звездами" на английском канале BBC (+ DVD-ROM) / А. Беке. - М.: Эксмо, 2008. - 224 с.
7. Бернштейн, С. 20 уроков клавиатурной хореографии / С. Бернштейн. - М.: Композитор - Санкт-Петербург, 2001. - 152 с.
8. Борисова, Вера Гимнастика. Основы хореографии / Вера Борисова. - М.: Бибком, 2011. - 101 с.
9. Ванслов, В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии / В. Ванслов. - М.: Искусство, 2008. - 224 с.
10. Ванслов, В. В. Хореограф Юрий Григорович / В.В. Ванслов. - М.: Театралис, 2009. - 248 с.

## 5. Оценка качества освоения программы

Оценка качества освоения программы предусматривает текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль предусматривает регулярность посещения слушателем учебно-репетиционных занятий, успешного усвоения технических упражнений согласно плану образовательного курса, активного участия в конкурсах и концертах.

Итоговая аттестация предусматривает успешные выступления студентов на университетских мероприятиях

По итогам аттестации выставляется оценка («зачтено» или «не зачтено»).

Знания, умения, владения опытом	Оценочные средства
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- роль данной дисциплины в формировании личности обучающегося, как носителя культурных традиций хореографического искусства в целом и, в том числе, танцевальные традиции местного региона;</li><li>- основные хореографические понятия, терминологию;</li><li>- методику построения и организации урока хореографии.</li></ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- сделать «музыкальную раскладку» движения;</li><li>- эмоционально и артистично исполнить движение;</li><li>- создать индивидуальный сценический образ в хореографической композиции.</li></ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основными методами разучивания и исполнения движений;</li><li>- безопасной системой «разогрева» мышц, связок и сухожилий;</li><li>- техникой исполнения элементов классического танца у опоры;</li><li>- навыками простейших прыжков (техника отталкивания и приземления);</li><li>- техникой расслабления, последовательными движениями рук и тела;</li><li>- техникой поворотов (на двух ногах, на одной)</li></ul>	<p>Выступление слушателей на университетских концертах</p>


## 6. Используемые образовательные технологии обучения

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе проводится с использованием современных образовательных и информационно-коммуникационных технологий. При освоении программы слушателям предоставляется возможность пользоваться ресурсами электронной информационно-образовательной среды университета: сайт библиотеки ХГУ им. Н.Ф. Катанова <http://library.khsu.ru/>; сайт университета <http://khsu.ru/>


В процессе обучения по программе используются: технология исследовательской деятельности, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности и др.

На лекционных занятиях слушатели знакомятся с хореографическим искусством, на практических занятиях слушатели осваивают учебный материал, танцевально-технические упражнения согласно плану образовательного курса.


### 7. Составители программы

ФИО преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Номер разработанного модуля/раздела/темы	Подпись
Вишневская Татьяна Петровна			

СОГЛАСОВАНО  
Начальник УНО

  
«05» 10 2020 г.

Директор СКЦ (ФДПС)

  
«07» 10 2020 г.