

Областное государственное профессиональное образовательное
бюджетное учреждение
«Биробиджанский колледж культуры и искусств»

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
на заседании предметно-цикловой
комиссии
протокол от «03» 05 2022 № 8

СОГЛАСОВАНА
директор

О.В. Петманская

« 07 » 06 2022 г.



УТВЕРЖДЕНА
приказ от «15» 06 2022
№ 71- о/с

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

УП.04Танец, сценическое движение

(наименование дисциплины)

для специальности 53.02.02Музыкальное искусство эстрады (по виду: эстрадное пение)

(код и название специальности, профессии)

форма обучения - очная

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УП.04 Танец, сценическое движение

Область применения программы.

Рабочая программа учебной практики является обязательным разделом основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена, обеспечивающей реализацию Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по виду: эстрадное пение) в части освоения основного вида профессиональной деятельности: музыкально-исполнительская деятельность.

Программа практики реализуется в течение 3-6 семестров в форме аудиторных занятий, дополняющих междисциплинарный курс МДК 01.05 Танец, сценическое движение.

ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ПК 1.1.	Целостно воспринимать, самостоятельно осваивать и исполнять различные произведения классической, современной и эстрадно-джазовой музыкальной литературы в соответствии с программными требованиями.
ПК 1.2.	Осуществлять музыкально-исполнительскую деятельность в составе ансамблевых, оркестровых джазовых коллективов в условиях театрально-концертных организаций.
ПК 1.3.	Демонстрировать владение особенностями джазового исполнительства, средствами джазовой импровизации.
ПК 1.4.	Применять в исполнительской деятельности технические средства звукозаписи, вести репетиционную работу и запись в условиях студии.
ПК 1.5.	Выполнять теоретический и исполнительский анализ музыкальных произведений, применять базовые теоретические знания в процессе поиска интерпретаторских решений.
ПК 1.6.	Осваивать сольный, ансамблевый и оркестровый исполнительский репертуар в соответствии с программными требованиями.
ПК 1.7.	Овладевать культурой устной и письменной речи, профессиональной терминологией.
ПК 2.1.	Осуществлять педагогическую и учебно-методическую деятельность в образовательных организациях дополнительного образования детей (детских школах искусств по видам искусств), общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях.
ПК 2.2.	Использовать знания из области психологии и педагогики, специальных и музыкально-теоретических дисциплин в преподавательской деятельности.
ПК 2.3.	Осваивать основной учебно-педагогический репертуар.
ПК 2.4.	Планировать развитие профессиональных умений обучающихся.

ПК 2.5.	Использовать базовые знания и практический опыт по организации и анализу образовательного процесса, методике подготовки и проведения занятия в исполнительском классе.
ПК 2.6.	Применять классические и современные методы преподавания.
ПК 3.1.	Исполнять обязанности руководителя эстрадно-джазового творческого коллектива.
ПК 3.2.	Организовывать репетиционную и концертную работу, планировать и анализировать результаты своей деятельности.
ПК 3.3.	Применять базовые знания современной оркестровки и аранжировки.
ПК 3.4.	Использовать знания методов руководства эстрадно-джазовым коллективом и основных принципов организации его деятельности.

В результате прохождения практики студент должен:

иметь практический опыт:

- концертного исполнения вокальных композиций;
- использования специфических джазовых вокальных приемов в исполнительской деятельности;
- выступлений в качестве артиста вокального ансамбля;
- чтения с листа вокальных партий;
- постановки концертных номеров;
- самостоятельной подготовки к публичным выступлениям с сольными и ансамблевыми программами;

уметь:

- использовать вокализы, упражнения-распевки;
- использовать специфические джазовые вокальные приемы в своей практической исполнительской деятельности;
- анализировать произведения для голоса с точки зрения стиля, характера выразительных средств, штрихов;
- работать над образом музыкального произведения;
- развивать артистические способности, пластику движения, элементы актерского мастерства у обучающихся;
- создавать сценический образ;
- использовать средства хореографии для раскрытия сценического замысла исполняемого вокального произведения;
- использовать фортепиано в профессиональной деятельности;
- самостоятельно работать над вокальным и эстрадно-джазовым репертуаром;
- применять знания иностранного языка для исполнения сочинений на языке оригинала;
- работать с вокальным ансамблем, творческим коллективом;
- создавать партитуры для вокальных ансамблей;
- читать с листа вокальные партии.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УП.05 СТАНЕЦ, СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

Максимальная учебная нагрузка/часов	185
Обязательная аудиторная учебная нагрузка/часов	123
Самостоятельная работа студента/часов	62
Промежуточная аттестация	6 семестр – дифференцированный зачет

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Основные движения подготовительного этапа.

Разогрев: упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки в положениях «рабочая нога на полу» и «рабочая нога на станке», *demi plié* и *grand plié*, упражнения для разогрева стопы и голеностопа; разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на напряжения и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника; в партере: упражнения для позвоночника, упражнения стретч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа; маленькие прыжки: типа *pas sauté*.

Изоляция: голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения используются вперед-назад, диагонально, крестом, из стороны в сторону, квадратом; плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк; грудная клетка: движения из стороны в сторону, квадраты и кресты, вперед-назад; пелвис: крест, квадрат, полукруги, «восьмерка», *shimmi*, *jelly roll*; руки: движения изолированными ареалами, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой, переводы из положения в положение; ноги: движения стопой и голеностопом, переводы из параллельного в выворотное положение, ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

Упражнения для позвоночника: *flat back* вперед, назад, в сторону, лимбо, полукруги и круги – торсом. *Deep body bend*, твистиспирали; *contraction*, *release*, *high release*, *contraction* в центртела, *side contraction*, положение *arch*, *low back*, *cure* и *body roll*, «волны».

Координация: свинговое раскачивание двух центров; параллель и оппозиция в движении двух центров; принцип управления, «импульсные цепочки»; координация движений рук и ног, без передвижения.

Уровни: основные уровни: стоя, сидя, лежа; управления стретч-характера в различных положениях; переходы из уровня в уровень; смена положения на 8, 4, 2 счета; упражнения на *contraction* и *release* в положении «сидя»; твист и спирали торса в положении «сидя»; движения изолированных центров.

Кросс. Перемещение в пространстве: шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад; шаги по квадрату; шаги с мультипликацией; основные шаги афро-танца; прыжки: *hop*, *jump*, *leap*.

Тема 2. Постановка корпуса рук и ног, их положения в танцевальном экзерсисе.

Постановка корпуса, основные понятия: «вертикаль»; «лифт»; «*contraction*»; «спираль»; «*flatback*»; «баланс»; «параллель».

Позиция рук: нейтральное или подготовительное положение; *press-position*; I позиция; II позиция; III позиция; *jerk position*.

Положение рук: V положение А – Б – В – положения.

Позиция ног: I позиция; II позиция; III позиция; IV позиция; V позиция.

Положение ног: *point*; *flax*.

Принципы движения рук.

Принципы движения ног.

Тема 3. Основные элементы экзерсиса на середине.

Разогрев: шаги: шаг с приставкой из I во II параллельную позицию ног и с хлопком; шаги крестом; упражнения руками круговые, подбивка с разворотом на 180°; упражнения плечами: в

комбинации с шагами; круговые упражнения плечами; упражнения для ног: вперед по диагонали; в сторону с поворотом на 360°; полушпагаты: с наклоном вперед; с наклоном в сторону.

Изоляция: голова: крест; квадрат; круг; sundari – крест; квадрат; полукруг; плечи: крест; квадрат; круг; «восьмерка»; грудная клетка: крест; квадрат; полукруги; пелвис: крест; квадрат; полукруги, полукруг одним бедром; круги; «восьмерка»; руки: различные вариации основных позиций и положений рук, А-Б-В; ноги: catchstep; prance; kick; layout.

Координация 3-х центров: голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо-влево; грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону; руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо-влево; приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад; thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция; шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно thrust пелвисом вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В-Б-А-II позиция.

Упражнения для позвоночника: наклоны торса: flat back; deep body bend; side stretch; твист торса: curve; arch; rolldownurollup; волны; «спираль»; contraction; release; highrelease; tilt.

Кросс. Передвижение в пространстве: шаги: flat step; catch step; шаг «ча-ча-ча»; латин урок; шаги в модерн-джаз манере; шаги в рок – манере; прыжки: jump; leap; hop; с 2-х ног на 1; вращения: corkscrew; four chaine; повороты на одной ноге; повороты по кругу; повороты на различных уровнях.

Уровни: стоя: верхний (на полупальцах); средний (на всей стопе); нижний (колени согнуты); на четвереньках: опора на руках и коленях; 1 или 2 ноги вытянуты назад при опоре на руки; 1 нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене; на коленях: стоя на 2-х коленях; стоя на одном колене, другая нога открыта в любом направлении; сидя: I позиция; II позиция; IV позиция или «svestic»; V позиция; колени согнуты и соединены; джазовый шпагат; сидя на одном бедре; лежа (на спине, на боку, на животе).

Тема 4. Основные элементы гимнастики.

Круговые вращения. Тазом тянуться максимально влево, вперед, вправо, назад, очерчивая воображаемый круг.

Равновесие. Руки соединить и поднять вертикально вверх (или в сторону), ноги соединены, затем поочередно поднимаем одну прямую ногу вверх, затем вторую.

Глубокие наклоны. Ноги расставить и поочередно наклоняться, тянуться к левой ступне, а потом к другой.

Махи. В бок согнутой ногой три маха, затем колено подтянуть вперед к груди.

Скручивания. Находясь на полу, поднять прямые, соединенные ноги и, скручивая корпус, опускать ноги вправо-влево, в бок.

Марш в воздухе. Находясь на спине, приподнять верх корпуса, руками стремиться вперед, а ноги полусогнуты на весу, выполняют движение, похожее на марш. Марш сидя. Сесть на ягодицы (ноги выпрямлены вперед) и выполнять движения, имитирующие ходьбу сидя.

Тема 5. Основные элементы силовых упражнений.

Отжимания: широкое (расставьте рук, тем больше будут нагрузка на мышцы груди); близкая постановка руки (максимум ладонь к ладони), тем больше будет нагрузка на трицепсы; если развернуть руки, то есть ладони смотрят вдоль тела, то задействуются бицепсы; для уменьшения нагрузки нужно согнуть ноги и опираться на колени.

Пресс: «велосипед» - одно из самых эффективных упражнений, при котором задействуются все мышца пресса - прямая, поперечная, внешние и внутренние косые мышцы; «складка» - упражнение, направленное на проработку прямой и косых мышцы живота (так же в работе участвуют и сгибатели бедра); боковые скручивания лежа - упражнение, направленное на проработку косых мышц живота; подъём ног лежа на спине - упражнение направленное на проработку в основном нижней части брюшного пресса (части прямой мышцы живота); прямое скручивание - упражнение направленное на проработку в основном верхней части брюшного

пресса (части прямой мышцы живота); обратные скручивания – базовое упражнение, направленное на проработку по большей степени нижней части брюшного пресса (части прямой мышцы живота).

Тема 6. Танцевальные дорожки.

Танцевальные дорожки «веер», «стиляги», «танго», «вальс».

Тема 7. Основы общеобразовательного тренинга.

Разогрев: шаги: шаг с приставкой из I во II параллельную позицию ног и с хлопком; шаги крестом; упражнения руками круговые, подбивка с разворотом на 1800; упражнения плечами: в комбинации с шагами; круговые упражнения плечами; упражнения для ног: вперед по диагонали; в сторону с поворотом на 3600; полушпагаты: с наклоном вперед; с наклоном в сторону.

Изоляция: голова: крест; квадрат; круг; sundari - крест; квадрат; полукруг; плечи: крест; квадрат; круг; «восьмерка»; грудная клетка: крест; квадрат; полукруги; пелвис: крест; квадрат; полукруги, полукруг одним бедром; круги; «восьмерка»; руки: различные вариации основных позиций и положений рук, А-Б-В; ноги: catchstep; prance; kick; layout.

Координация 3-х центров: голова – наклоны вперед-назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо-влево; грудная клетка двигается вперед-назад, руки jerk-position в оппозицию назад-вперед и одновременно battemntendu правой ногой в сторону; руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед-назад, голова – наклоны вправо-влево; приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад; thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция; шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно thrust пелвисом вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В-Б-А-II позиция.

Упражнения для позвоночника: наклоны торса: flat back; deep body bend; side stretch;

- твисторса: curve; arich; roll down u roll up; «волны»; «спирали»; contraction; release; high release; tilt.

Кросс. Передвижение в пространстве: шаги: flat step; catch step; шаг «ча-ча-ча»; латин урок; шаги в модерн-джаз манере; шаги в рок - манере. - прыжки: jump; leap; hop; с 2-х ног на 1. повороты по кругу; повороты на различный уровень.

Уровни: стоя: верхний (на полупальцах); средний (на всей стопе); нижний (колени согнуты); на четвереньках: опора на руках и коленях; 1 или 2 ноги вытянуты назад при опоре на руки; 1 нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене; на коленях: стоя на 2-х коленях; стоя на одном колене, другая нога открыта в любом направлении; сидя: I позиция; II позиция; IV позиция или «svestic»; V позиция; колени согнуты и соединены; джазовый шпагат; сидя на одном бедре; лежа (на спине, на боку, на животе).

Тема 8. Кросс. Ориентация в пространстве.

Разминка: упражнения на середине зала с перестроениями; партерная гимнастика со сменой рисунка; танцевальные комбинации.

Кросс. Передвижение в пространстве: шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой; прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную.

Тема 9. Упражнения на развитие гибкости.

«Баттерфляй». Лежа на спине. Колени согнуты и разведены в сторону. При расслаблении постараться опустить колени еще шире.

«Баттерфляй сидя». Сидя на полу. Колени согнуть и развести в разные стороны. Нажать на колени локтями, пытаюсь опустить их как можно ниже.

«Сгибание колен к груди». Лежа на спине, одно колено притянуть к груди вторая нога находится в свободном положении на пол.

«Растяжка плечей». Согните руку, расположенную вдоль груди. Нажимайте на локоть этой руки другой рукой. Поменяйте руки.

«Растяжка трицепсов». Согните локоть и заведите эту руку за голову. Прикладывайте мягкое давление вниз, одной рукой на локоть другой, чтобы растянуть дельтовидную мышцу. Поменяйте руки.

«Растяжка верхнее плечевого пояса (стоя)». Обопритесь руками на стену, наклонив вперед торс. Старайтесь податься всем телом вперед сохраняя ноги и руки прямыми. Затем начните сгибать колени, при этом, по-прежнему, сохраняя руки прямыми.

Растяжка рук и верхнего плечевого пояса». Это упражнение помогает снять остаточные напряжения после растяжки. Поднимите вверх руки и положите вскрест ладонь на ладонь. Пальцы направлены вверх. Пойдите так какое-то время, сохраняя положение и слегка покачиваясь вперед, назад.

Тема 10. Основные элементы эстрадного танца.

Разминка с элементами эстрадного танца: шаги, повороты, броски. Проучивание танцевальной связки: танцевальные комбинации в разном темпе и характере. Закрепление пройденного материала.

Тема 11. Отработка танцевальных элементов.

Разминка с элементами эстрадного танца: шаги, повороты, броски. Отработка танцевальной связки: танцевальные комбинации в разном темпе и характере.

Тема 12. Закрепление танцевальных навыков. Эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций.

Тема 13. Общеобразовательный тренинг.

Разогрев: упражнение у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки в положениях «рабочая нога на полу» и «рабочая нога на станке», *demiplié* и *grand plié*, упражнения для разогрева стопы и голеностопа; разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на напряжения и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника; в партере: упражнения для позвоночника, упражнения стретч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа; маленькие прыжки: типа *pas sauté*.

Изоляция: голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения используются вперед-назад, диагонально, крестом, из стороны в сторону, квадратом; плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк; грудная клетка: движения из стороны в сторону, квадраты и кресты, вперед-назад; талия: крест, квадрат, полукруги, «восьмерка», *shimmi*, *jellyroll*; руки: движения изолированными ареалами, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой, переводы из положения в положение; ноги: движения стопой и голеностопом, переводы из параллельного в выворотное положение, ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

Упражнения для позвоночника: *flat back* вперед, назад, в сторону, лимбо, полукруги и круги – торсом. *Deep body bend*, твистиспираль; *contraction*, *release*, *high release*, *contraction* в центре тела, *side contraction*, положение *arch*, *low back*, *cure* и *body roll*, «волны».

Координация: свинговое раскачивание двух центров; параллель и оппозиция в движении двух центров; принцип управления, «импульсные цепочки»; координация движений рук и ног, без передвижения.

Уровни: основные уровни: стоя, сидя, лежа; управления стретч-характера в различных положениях; переходы из уровня в уровень. Смена положения на 8, 4, 2 счета; упражнения на *contraction* и *release* в положении «сидя»; твист и спирали торса в положении «сидя»; движения изолированных центров.

Кросс. Перемещение в пространстве: шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад; шаги по квадрату; шаги с мультипликацией; основные шаги афро-танца; прыжки: *hop*, *jump*, *leap*.

Тема 14. Совершенствование выразительности рук.

Упражнения на развитие физических данных. Выработка навыков комбинированных движений.

Тема 15. Стиль «джаз-модерн».

Разминка: упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз; наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»); упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90° (влево и вправо).

Изоляция: голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево; плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч; грудная клетка:

движение из сторон в сторону; пелвис (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift; руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями; ноги: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.

Кросс. Передвижение в пространстве: шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную.

Тема 16. Разминка в стиле «джаз-модерн».

Разминка. Основные шаги по кругу: бытовой и сценический ходы; переменный шаг (на всей стопе и на носочках); ход польки; подскоки; галоп.

Классический экзерсис у станка (держась одной рукой за палку): деми плие по I, II, V позициям ног; гранд плие по I, II, V позициям ног; батман тандю по I и V позициям ног (по всем направлениям); батман тандю жете по I и V позициям ног (по всем направлениям); релевэ по всем позициям ног; пор де бра вперед, назад, в сторону по I, II, V позициям ног; гранд батман жете вперед, назад и в сторону по I позиции ног.

Работа на середине зала: деми плие по I и II позиции ног; I и II пор де бра; позы «краузе» и «эффазе» по V позиции ног; аллегро (прыжки): по I, II позиции ног; шажман де пье.

Партерный экзерсис: упражнения для стопы и голеностопного сустава: вытягивание носочков вперед и на себя; круговые движения стопы; раскрытие стопы в I позиции. «мостик» на одну руку. растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа; полушпагаты и поперечные шпагаты.

Тема 17. Стиль «хип-хоп».

Особенности манеры исполнения. Движения и основные элементы. Комбинации на середине. Движения в пространстве. Этюдная работа.

Тема 18. Разминка в стиле «хип-хоп».

Разминка: подпрыгивания, скольжения, «слайды», изолированные движения отдельными частями тела, волнообразные движения,

Движения и основные элементы: комбинации на середине, движения в пространстве, связки танцевальных элементов движений, данного танцевального направления.

Тема 19. Отработка движений «хип-хоп».

Разминка: подпрыгивания, скольжения, «слайды», изолированные движения отдельными частями тела, волнообразные движения,

Движения и основные элементы: комбинации на середине, движения в пространстве, связки танцевальных элементов движений, данного танцевального направления.

Тема 20. Стиль «джаз-фанк».

Разминка: упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз; наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»); упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90⁰ (влево и вправо).

Изоляция: голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево; плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч; грудная клетка: движение из сторон в сторону; пелвис (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift; руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями; ноги: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.

Кросс. Передвижение в пространстве: шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную.

Тема 21. Проучивание танцевальной композиции в стиле «джаз-фанк».

Разминка с элементами эстрадного танца: шаги, повороты, броски. Проучивание танцевальной связки: танцевальные комбинации в разном темпе и характере. Отработка танцевальных комбинаций и связок.

Тема 22. Отработка движений в стиле «джаз-фанк».

Разминка с элементами эстрадного танца: шаги, повороты, броски. Отработка танцевальной связки: танцевальные комбинации в разном темпе и характере. Эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций.

Тема 23. Стил «контемпорари».

Особенности манеры исполнения. Движения и основные элементы. Комбинации на середине. Движения в пространстве. Этюдная работа.

Тема 24. Этюд с включением элементов сценического реквизита.

Упражнения, дающие навыки мастерского обращения с предметами. Основы взаимодействия с предметом, «классические» техники, законы, принципы. Упражнения, развивающие фантазию находчивость при обыгрывании предмета в сценическом действии.

Тема 25. Стил «свободная пластика».

Разминка с элементами эстрадного танца: шаги, повороты, броски. Отработка танцевальной связки: танцевальные комбинации в разном темпе и характере. Эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций.

Тема 26. Подбор танцевального материала для импровизации.

Изучение основных направлений и стилей импровизации в танце. Подбор музыкального материала, подходящего для выполнения танцевальной импровизации. Основные связки и движения в импровизации.

Тема 27. Импровизация.

Разминка с элементами эстрадного танца: шаги, повороты, броски. Отработка танцевальной связки: танцевальные комбинации в разном темпе и характере.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание учебного материала	объем часов	уровень освоения	д/з	СРС
1	2	3	4	5	6
3 семестр (аудиторно – 30 ч., СРС – 15 ч.)					
Тема 1. Основные движения подготовительного этапа.					
1	Разогрев.	1	3		
2	Изоляция.	1	3	отработка движений, пройденных на уроке	Чтение и конспектирование дополнительной литературы – 2 ч.
3	Упражнения для позвоночника.	1	3		
4	Координация.	1	3	отработка движений, пройденных на уроке	Просмотр видеоматериалов – 1 ч.
5	Координация.	1	3		
6	Уровни.	1	3	отработка движений, пройденных на уроке	Просмотр видеоматериалов – 1 ч.
7	Кросс.	1	3		
8	Кросс.	1	3	повторение и закрепление упражнений	
Тема 2. Постановка корпуса рук и ног, их положения в танцевальном экзерсисе.					
9	Постановка корпуса, основные	1	3		

	понятия.				
10	Постановка корпуса, основные понятия.	1	3	повторение и закрепление упражнений	Повторение терминологии классического экзерсиса – 1 ч.
11	Позиция рук.	1	3		
12	Позиция рук.	1	3	повторение и закрепление упражнений	
13	Позиция ног.	1	3		
14	Положение ног.	1	3	повторение и закрепление упражнений	Повторение элементов классического экзерсиса – 1 ч.
15	Принципы движения рук.	1	3		
16	Принципы движения ног.	1	3	повторение и закрепление упражнений	Чтение и конспектирование дополнительной литературы – 2 ч.
Тема 3. Основные элементы экзерсиса на середине.					
17	Разогрев.	1	3		
18	Изоляция.	1	3	повторение и закрепление упражнений	Повторение терминологии классического экзерсиса – 2 ч.
19	Координация 3-х центров.	1	3		
20	Упражнения для позвоночника.	1	3	повторение и закрепление упражнений	
21	Кросс. Передвижение в пространстве.	1	3		
22	Кросс. Передвижение в пространстве.	1	3	повторение и закрепление упражнений	Повторение элементов классического экзерсиса – 1 ч.
23	Уровни.	1	3		
24	Уровни.	1	3	повторение и закрепление упражнений	Чтение и конспектирование дополнительной литературы – 2 ч.
Тема 4. Основные элементы гимнастики.					
25	Круговые вращения.	1	3		Чтение и конспектирование дополнительной литературы – 2 ч.
26	Равновесие. Глубокие наклоны.	1	3	повторение и закрепление упражнений	
27	Махи. Скручивания.	1	3		Повторение элементов классического

					экзерсиса – 2 ч.
28	Махи. Скручивания.	1	3	повторение и закрепление упражнений	
29	Марш в воздухе.	1	3		
30	Контрольная работа. Просмотр.	1	3		
4 семестр (аудиторно – 42 ч., СРС – 21 ч.)					
Тема 5. Основные элементы силовых упражнений.					
1	Отжимание.	1			Просмотр видеоматериалов по теме – 1 ч.
2	Пресс.	1		выполнять упражнения спортивно-оздоровительного характера	
Тема 6. Танцевальные дорожки.					
3	Танцевальная дорожка «Веер»	1			
4	Танцевальная дорожка «Стиляги»	1		отработка комбинаций и упражнений по теме	Просмотр видеоматериалов по теме – 1 ч.
5	Танцевальная дорожка «Танго»	1			
6	Танцевальная дорожка «Вальс»	1		отработка комбинаций и упражнений по теме	
Тема 7. Основы общеобразовательного тренинга.					
7	Разогрев.	1			Просмотр видеозаписей с танцевальными элементами – 2 ч.
8	Изоляция.	1		повторение и закрепление упражнений	
9	Координация 3-х центров.	1			
10	Координация 3-х центров.	1		повторение и закрепление упражнений	
11	Упражнения для позвоночника.	1			Просмотр видеозаписей с танцевальными элементами – 2 ч.
12	Уровни.	1		повторение и закрепление упражнений	
13	Кросс. Передвижение в пространстве.	1			Просмотр видеозаписей с танцевальными элементами – 2 ч.
14	Кросс. Передвижение в пространстве.	1		повторение и закрепление	

				упражнений	
Тема 8. Кросс. Ориентация в пространстве.					
15	Разминка.	1			
16	Разминка.	1		повторение и закрепление упражнений	Чтение и конспектирование дополнительной литературы – 3 ч.
17	Кросс.	1			
18	Кросс.	1		повторение и закрепление упражнений	
Тема 9. Упражнения на развитие гибкости.					
19	Упражнения на развитие гибкости.	1	2		Выполнять упражнения спортивно-оздоровительного характера – 1 ч.
20	Упражнения на развитие гибкости.	1	2	повторение и закрепление упражнений	
Тема 10. Основные элементы эстрадного танца.					
21	Разминка с элементами эстрадного танца.	1	1		
22	Разминка с элементами эстрадного танца.	1	1	повторение и закрепление упражнений	
23	Проучивание танцевальной связки.	1	2		Просмотр видеозаписей с танцевальными элементами – 2 ч.
24	Проучивание танцевальной связки.	1	2	повторение и закрепление упражнений	
25	Отработка элементов танцевальных связок.	1	3		
26	Отработка элементов танцевальных связок.	1	3	повторение и закрепление упражнений	Освоение основных элементов хореографии – 2 ч.
Тема 11. Отработка танцевальных элементов.					
27	Разминка с элементами эстрадного танца.	1	1		
28	Разминка с элементами эстрадного танца.	1	1	повторение и закрепление упражнений	
29	Разминка с элементами эстрадного танца.	1	1		Просмотр видеозаписей с танцевальными элементами – 2 ч.
30	Разминка с элементами эстрадного танца.	1	1	повторение и закрепление	

				упражнений	
31	Отработка танцевальной связки.	1	2		
32	Отработка танцевальной связки.	1	2	повторение и закрепление упражнений	Просмотр видеозаписей с танцевальными элементами – 1 ч.
33	Отработка танцевальной связки.	1	2		
34	Отработка танцевальной связки.	1	2	повторение и закрепление упражнений	
35	Отработка танцевальной связки.	1	2		
36	Отработка танцевальной связки.	1	2	повторение и закрепление упражнений	Просмотр видеоматериалов по теме – 2 ч.
37	Отработка танцевальной связки.	1	2		
38	Отработка танцевальной связки.	1	2	повторение и закрепление упражнений	
Тема 12. Закрепление танцевальных навыков.					
39	Эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций.	1	3		
40	Эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций.	1	3	повторение и закрепление упражнений	
41	Эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций.	1	3		
42	Контрольная работа. Просмотр.	1	3		
5 семестр (аудиторно – 30 ч., СРС – 15 ч.)					
Тема 13. Общеобразовательный тренинг.					
1	Разогрев.	1	3		Чтение и конспектирование дополнительной литературы – 2 ч.
2	Изоляция.	1	3	отработка комбинаций и упражнений по теме	
3	Упражнения для позвоночника.	1	3		
4	Упражнения для позвоночника.	1	3	отработка комбинаций и упражнений по теме	
5	Координация.	1	3		
6	Кросс. Перемещение в пространстве.	1	3	отработка комбинаций и упражнений по теме	
Тема 14. Совершенствование выразительности рук.					
7	Упражнения на развитие физических данных.	1	3		
8	Упражнения на развитие физических данных.	1	3	повторение основных	

				позиций рук	
9	Выработка навыков комбинированных движений.	1	3		Чтение и конспектирование дополнительной литературы – 3 ч.
10	Выработка навыков комбинированных движений.	1	3	повторение основных позиций рук	
Тема 15. Стиль «джаз-модерн».					
11	Разминка.	1	3		Освоение основных элементов хореографии – 2 ч.
12	Изоляция. Кросс.	1	3	отработка комбинаций и упражнений по теме	
Тема 16. Разминка в стиле «джаз-модерн».					
13	Разминка.	1	3		
14	Классический экзерсис у станка.	1	3	отработка комбинаций и упражнений по теме	
15	Работа на середине зала.	1	3		Освоение основных элементов хореографии – 2 ч.
16	Партерный экзерсис.	1	3	отработка комбинаций и упражнений по теме	
Тема 17. Стиль «хип-хоп».					
17	Особенности манеры исполнения.	1	1		Ознакомление, выполнение комбинаций и упражнений по теме – 2 ч.
18	Этюдная работа.	1	2	отработка комбинаций и упражнений по теме	
Тема 18. Разминка в стиле «хип-хоп».					
19	Разминка.	1	2		
20	Разминка.	1	2	отработка комбинаций и упражнений по теме	Ознакомление, выполнение комбинаций и упражнений по теме – 2 ч.
21	Движения и основные элементы.	1	2		
22	Движения и основные элементы.	1	2	отработка	

				комбинаций и упражнений по теме	
Тема 19. Отработка движений «хип-хоп».					
23	Разминка.	1	3		
24	Разминка.	1	3	отработка комбинаций и упражнений по теме	
25	Движения и основные элементы.	1	3		
26	Движения и основные элементы.	1	3	отработка комбинаций и упражнений по теме	Ознакомление, выполнение комбинаций и упражнений по теме – 2 ч.
27	Связки танцевальных элементов движений.	1	3		
28	Связки танцевальных элементов движений.	1	3	отработка комбинаций и упражнений по теме	
29	Связки танцевальных элементов движений.	1	3		
30	Контрольная работа. Просмотр.	1	3		
6 семестр (аудиторно – 21 ч., СРС – 11 ч.)					
Тема 20. Стиль «джаз-фанк».					
1	Разминка. Изоляция. Кросс.	1	2	отработка комбинаций и упражнений по теме	
2	Разминка с элементами эстрадного танца.	1	2	отработка комбинаций и упражнений по теме	Освоение основных элементов хореографии – 2 ч.
3	Проучивание танцевальной связки.	1	2	отработка комбинаций и упражнений по теме	
4	Отработка танцевальных комбинаций и связок.	1	3	отработка комбинаций и упражнений по теме	
5	Разминка с элементами эстрадного танца.	1	2	отработка комбинаций и упражнений по теме	
6	Отработка танцевальной связки: танцевальные комбинации в разном темпе и характере.	1	3		Освоение основных элементов хореографии – 2 ч.

7	Эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций.	1	3	отработка комбинаций и упражнений по теме	Освоение основных элементов хореографии – 2 ч.
Тема 21. Стиль «контемпорари».					
8	Особенности манеры исполнения. Движения и основные элементы.	1	3	отработка комбинаций и упражнений по теме	
9	Комбинации на середине.	1	3		
10	Движения в пространстве.	1	3	отработка комбинаций и упражнений по теме	
11	Этюдная работа.	1	3	отработка комбинаций и упражнений по теме	
Тема 22. Стиль «свободная пластика».					
12	Разминка с элементами эстрадного танца: шаги, повороты, броски.	1	2		Освоение основных элементов хореографии – 1 ч.
13	Эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций.	1	2	отработка комбинаций и упражнений по теме	
Тема 26. Подбор танцевального материала для импровизации.					
14	Подбор музыкального материала, подходящего для выполнения танцевальной импровизации.	1	2		
15	Основные связки и движения в импровизации.	1	3		Составление импровизаций на основе различных движений и комбинаций - 2 ч.
16	Основные связки и движения в импровизации.	1	3	отработка комбинаций и упражнений по теме	
17	Отработка импровизационной танцевальной связки: танцевальные комбинации в разном темпе и характере.	1	3		Составление импровизаций на основе различных движений и комбинаций - 2 ч.
18	Отработка импровизационной танцевальной связки: танцевальные комбинации в разном темпе и характере.	1	3	отработка комбинаций и упражнений по теме	

19	Отработка импровизационной танцевальной связки: танцевальные комбинации в разном темпе и характере.	1	3		
20	Отработка импровизационной танцевальной связки: танцевальные комбинации в разном темпе и характере.	1	3	отработка комбинаций и упражнений по теме	
21	Дифференцированный зачет.	1	3		

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРАКТИКИ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы учебной практики УП.05 Танец, сценическое движение обеспечивается наличием учебных аудиторий для занятий хореографией, концертный зал для выступления.

Оборудование учебного кабинета: хореографический станок, сценическая площадка, фортепиано, зеркало, стол, стулья.

Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Кох, И. Э. Основы сценического движения: Учебное пособие, СПб. : Планета музыки: Лань 4-е изд., 2017.

Дополнительные источники:

- 1 Андраников С. Г. «Пластические тренинги» ВЭЦ ШТ М., 2019 г.
Барышников Т., Азбука хореографии.- М.: Ральф, 2020.
Басков В. Свободное тело. -М., 2017.
Белова, Красовская и др. Русский балет. Энциклопедия. М.: Согласие, 2018.
Бурбо Л. Слушай свое тело. / Л.Бурбо.- М.: София, 2017.
Ваганова А.Я. Основы классического танца.- СПб., 2019.
Гусев Г.П. Методики преподавания народного танца. Учебное пособие. Упражнения у станка «М.Владос»-2015.
Есаулов, И. Г. Народно-сценический танец: учеб. пособие / И.Г. Есаулов, К.А. Есаулова. - М. : Лань : Планета музыки, 2014.
Закиров А.З. Семь уроков сценического движения. – М., 2019.
Звездочкин В. Классический танец. – Учебное пособие. Р.Доп «Феникс»2017.
Карпов Н.В. Уроки сценического движения. – СПб.: Сова, 2020.
Морозова Г.З «Светские манеры; этикет русского общества (17-19 вв.) Серия «Я вхожу в мир искусств» 2016.
Никитин В.Ю. Модерн-джаз-танец. - М, 2018.
Немеровский А. Пластическая выразительность актера. М.: «ГИТИС» 2017.

Интернет-ресурсы:

<http://theater.siteedit.ru>
<http://www.htvs.ru/ru/institute/teachers/>
<http://lenskij87.narod.ru/> <http://catalog.deport.ru/>
<http://ru.wikipedia.org/wiki/>
<http://www.youtube.com/?gl=RU&hl=ru>
<http://rutracker.org/forum/index.php>

Учебная практика «Танец, сценическое движение» проходит в форме практических занятий. Главной особенностью организации учебной практики является стопроцентная посещаемость студентами занятия, так как от каждого зависит результат проведения репетиционной и учебной работы. Способом контроля является открытый показ работ студентов, которые также анализируют показ работ сокурсников, а также назначаются контрольные уроки, где показываются предварительные, промежуточные этапы работы над заданием. 6 семестр завершается дифференцированным зачетом в форме показа.