

**Кафедра хореографии**

Утверждаю  
Проректор по учебной работе  
профессор  
\_\_\_\_\_ М.М.Ахмедагаев  
«26» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт: Танец**

Специальность  
**52.05.01 Актерское искусство**

Специализация  
**Артист драматического театра и кино**

Уровень высшего образования  
**Специалитет**

Квалификация:  
**Артист драматического театра и кино**

Форма обучения - **очная**

Нормативный срок обучения – **4 года**

Нальчик  
2025 г.

## **I. ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цели и задачи** дисциплины «**Физическая культура и спорт: Танец**»: подготовка высококвалифицированных артистов, овладение учащимися системой знаний о физическом совершенствовании человека, развитие и улучшение двигательных навыков и координации, развитие гибкости, пластичности и выносливости; освоение растяжек (stretching), разминочной и силовой гимнастики; освоение приемов релаксации и разогрева мышц; формирование осанки обучающегося; корректировка физических данных обучающегося; тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы обучающегося; развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных; развитие психологических качеств личности обучающегося; развитие танцевально-ритмической координации и выразительности; формировать у будущих актеров представление о танце как неразрывной части единого драматического действия.

**Задачи** курса: формирование положительного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных физических тренировках и занятиях танцем; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности через освоение лучших образцов хореографического искусства, через воплощение хореографических образов, которые определяют психофизическую готовность студента к будущей профессии.

## **II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина **Б1.В. 09-2 «Физическая культура и спорт: Танец»** входит в **часть программы, формируемую участниками образовательных отношений** и обеспечивает формирование профессиональных компетенций. Курс является одной из составляющих подготовки специалиста по специализации «**Артист драматического театра и кино**».

## **III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Планируемые результаты** обучения по дисциплине (модулю) «**Физическая культура и спорт: Танец**» (знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности), соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО (компетенции):

**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

**ОПК-2** Способен руководить и осуществлять творческую деятельность в области культуры и искусства;

**ПК-5** Способен актерски существовать в танце, применять различные танцевальные жанры для органического воплощения роли.

### **Индикаторы достижения компетенций:**

**Знать:** методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; роль физической

культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности (УК-7);

теоретические основы и методические принципы актерского искусства; основы психологии художественного творчества (ОПК-2);

основные виды и жанры танцевального искусства; -методику исполнения различных танцевальных жанров (ПК-5);

**Уметь:** организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки (УК-7); использовать теоретические знания в практической деятельности; осуществлять творческую деятельность в сфере искусства; руководить творческой деятельностью в сфере искусства (ОПК-2);

использовать выразительные средства танцевального искусства при создании образа; под руководством режиссера и хореографа работать над созданием пластической партитуры роли, осваивать разработанный хореографом танцевальный материал; быть в танце органичным, музыкальным, ритмичным (ПК-5);

**Владеть:** опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации (УК-7);

различными актерскими техниками -методами организации творческого процесса (ОПК-2);

методикой самостоятельной работы над танцевально-пластическим рисунком; техниками различных танцевальных жанров (ПК-5).

#### IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Объем дисциплины, виды учебной деятельности и отчетности

Общая трудоемкость дисциплины **Б.1.В.09-2 «Физическая культура и спорт: Танец»** (включая контактную работу) составляет 258 часов и включает в себя аудиторную (учебную) работу, а также, виды текущей и промежуточной аттестации.

Дисциплина

ведется Очное обучение: в течение 1,2,3,4 семестров

Вид учебной работы	Зачетные единицы	Количество академических часов	Формы контроля (по семестрам)	
			зачет	экзамен
Очная форма обучения				
Общая трудоемкость		258*	1*,2*,3*,4* семестр	
Аудиторные занятия		246*		
Самостоятельная работа		12*		

**Учебным планом предусмотрено:**  
занятия (аудиторные):  
по 4 часа в неделю -1,2,3 семестры;  
по 2 часа в неделю -4 семестр.

#### 4.2. Содержание дисциплины, формы текущего, промежуточного, итогового контроля

№ п/п	Раздел дисциплины	семестр	Виды учебной работы,		Коды компетенций	Формы текущего контроля
			Групповые занятия	СРС		
<b>Б.1.В.09-2 «Физическая культура и спорт: Танец»</b>						
1	Тренировочные упражнения классического, историко – бытового, народно-сценического, современного, бального и национального танца: экзерсис у станка и на середине, разучивание учебных этюдов, танцев народов мира	1	72	3		зачет
2	Тренировочные упражнения классического, историко – бытового, народно-сценического, современного, бального и национального танца: экзерсис у станка и на середине, разучивание учебных этюдов, танцев народов мира	2	68	3		зачет
	<b>Итого за 1й год:</b>		<b>140</b>	<b>6</b>		<b>Зачет</b>
3	Тренировочные упражнения классического, историко – бытового, народно-сценического, современного, бального и национального танца: экзерсис у станка и на середине, разучивание танцев народов мира, сочинение учебных этюдов	3	72	3		зачет
4	Тренировочные упражнения классического, историко – бытового, народно-сценического, современного, бального и национального танца: экзерсис у станка и на середине, разучивание танцев народов мира, сочинение учебных этюдов	4	34	3		зачет

5	Итого за 2й год:		106	6		
	<b>Всего: 258 часов</b>		<b>246</b>	<b>12</b>		<b>Зачет</b>

### 4.3. Рекомендуемые образовательные технологии

Развитие современных информационных технологий и научно-методические изыскания последних лет в исполнительском искусстве хореографии дали возможность применения инновационных методов в преподавании дисциплины «Танец». Эти методы направлены, прежде всего, на повышение качества подготовки студентов и развитие их творческих личностных качеств. Инновационные технологии в преподавании дисциплины «Танец» представляют собой использование аудио, CD, DVD материалов, а также Интернет-ресурса. Применение современных способов преподавания качественно повлияло на совершенствование исполнительской техники и позволило значительно расширить хореографический репертуар артистов театра.

#### Практические занятия.

##### *Первый год обучения*

В задачу первого года обучения входит усвоение основных движений классического, историко – бытового, народно-сценического, современного, бального и национального танцев у станка и на середине, изучение некоторых танцевальных групп: положение головы, корпуса, рук во время исполнения элементов; развитие навыков координации движений.

**Упражнения классического танца** являются основным учебно-тренировочным материалом всего периода обучения и делятся на две части: «у станка» и «на середине зала». Они формируют постановку корпуса, головы, рук, ног, развивают силу мышц, подвижность суставов, эластичность связок, вырабатывают законченность формы движения, способствуют коррекции некоторых дефектов осанки.

Упражнения этого раздела следует давать в простой форме, не перегружая урочные комбинации, направляя все внимание студента на точность и законченность исполнения. Большое внимание следует уделять работе рук, стремясь к развитию свободы и пластичности, устраняя напряжение, зажатость. Конечная цель упражнений для рук – формирование свободного, выразительного жеста.

##### ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

Все движения вначале изучаются лицом к станку, в медленном темпе. По мере освоения боком к станку; на середине зала. Построение опорной вертикали, нахождение центра тяжести тела. Правильное положение спины – недопустим прогиб в пояснице.

1. Постановка корпуса;
2. Позиции ног - I, II, III, V, IV (как наиболее трудная изучается позднее);
3. Позиции рук: подготовительное положение, 1,3,2 (вначале изучаются на середине зала при неполной выворотности ног);
4. Demi-plie в I, II, III, V и позднее в IV позициях.
5. Battements tendus:
  - а) с I позиции в сторону, вперед, назад;
  - б) с demi-plies в I позицию в сторону, вперед, назад;
  - в) с V позиции в сторону, вперед, назад;
  - г) с demi-plies в V позицию в сторону, вперед, назад;
  - д) pour le pied с отеканием пятки во II позицию с I, затем с V позиции;
  - е) с demi-plies во II позицию без перехода с опорной ноги и в IV позицию без перехода и с переходом;
  - ж) passé par terre (проведение ноги вперед и назад через I позицию)
6. Понятие направлений en dehors et en dedans;
7. Demi-roulé de jambe par terre en dehors et en dedans;
8. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans;

9. Battements tendus jettes:
  - а) с I позиции в сторону, вперед, назад;
  - б) с V позиции в сторону, вперед, назад;
  - в) с demi-plies в I позицию в сторону, вперед, назад; г) с demi-plies в V позицию в сторону, вперед, назад; д) piques в сторону, вперед, назад;
  - е) balancoir;
  - ж) со сгибом подъема работающей ноги вверх и вниз на 25°-30°.
10. Положение ноги sur li cou-de-pied вперед и назад («обхватное» для battement frappe).
11. Battements frappes:
  - а) в сторону, вперед, назад носком в пол;
  - б) в сторону, вперед, назад на 30°;
  - в) во всех направлениях на полупальцах (в конце года).
12. Relevés на полупальцы в I, II и V позициях с вытянутых ног и с demi-plies. Позднее в IV позиции.
13. Battements tendus plie soutenus в сторону, вперед, назад. Позднее с подъемом на полупальцы в V позиции.
14. Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
15. Положение ноги sur li cou-de-pied («условное» для battement fondu)
16. Battements fondus из:
  - а) носком в пол в сторону, вперед, назад;
  - б) в сторону, вперед, назад на 45°;
  - в) в сторону, вперед, назад на полупальцах.
- 17.1-е и 3-е port de bras, как заключение к различным упражнениям.
18. . Battements soutenus:
  - а) в сторону, вперед, назад носком в пол;
  - б) в сторону, вперед, назад на 45°;
19. Petits battements sur le cou -de - pied :
  - а) с равномерным переносом ноги, затем с акцентом вперед и назад;
  - б) на полупальцах (в конце года).
20. Battements doble frappes:
  - а) в сторону, вперед, назад носком в пол;
  - б) в сторону, вперед, назад на 30°;
  - в) в сторону, вперед, назад на полупальцах (в конце года).
21. Grand relevés lents:
  - а) в сторону, вперед, назад с I позиции;
  - б) в сторону, вперед, назад с V позиции.
22. Grand-plie в I, II, III и V позициях, в IV позиции во 2-ом семестре.
23. Grand battements jettes:
  - а) в сторону, вперед, назад с I позиции;
  - б) в сторону, вперед, назад с V позиции;
  - в) pointe (pique) в сторону, вперед, назад.
24. Battements retires (поднимание ноги из V позиции в положение sur le cou-de-pied и до колена опорной ноги и возвращение в V позицию вперед или через passe назад.
25. Battements developpes:
  - а) в сторону, вперед, назад;
  - б) passe со всех направлений.

#### ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

1. Позиции рук; подготовительное положение, I, III, II.
2. Поклон (упражнения исполняются en fase epaulement; на всей стопе);
3. Понятие epaulement. Epaulement croisee et efacee

4. Позы croisee, efacee, ecartee вперед и назад носком в пол на вытянутой ноге и на demi-plie.

Во втором семестре с ногой, поднятой на 45° и 90°. Поза ecartee как наиболее трудная изучается позднее.

5. I, II, III arabesques носком в пол. Позднее IV arabesque. Во 2-ом семестре с ногой, поднятой на 45° и 90°. IV arabesque позднее.

6. Demi-plie по I, II, III. V позициям, позднее по IV позиции en face и epaulement.

7. Battements tendus:

- а) с I, затем с V позиций вперед, в сторону, назад;
- б) с demi-plie в I, затем в V позиции вперед, в сторону, назад;
- в) с demi-plie во II и IV позицию без перехода с опорной ноги и с переходом;
- г) passe par terre;
- д) pour le pied - с опусканием пятки во II позицию;
- е) в маленьких и больших позах.

8. Battements tendus jetes:

- а) с I, затем с V позиции во всех направлениях;
- б) с demi-plies в I, затем в V позицию во всех направлениях;
- в) piques;
- г) в маленьких и больших позах.

9. Demi-rond et rond jambe par terre en dehors et en dedans.

10. Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

11. Battements tendus plie-soutenu.

- а) во всех направлениях на всей стопе;
- б) в маленьких и больших позах.

#### ALLEGRO

1. Temps saute по I, II, V, позднее по IV позициям.

2. Changement de pied.

3. Petit pas echappe.

#### Историко-бытовые и современно-балльные танцы

Воспитание манеры исполнения, умения носить костюм определенной эпохи и пользоваться его аксессуарами – основная задача этого раздела. В него входят танцы XVI-XIX веков, поклоны и реверансы различных эпох, и современные балльные танцы. Изучение этого раздела должно сопровождаться беседой об эпохе, стиле, танцевальной культуре, знакомством с иконографией изучаемого времени.

1. Происхождение «Бранля». Стиль, манера исполнения, различные названия этого танца. Народный и салонный «Бранль»: различия I. манере исполнения.

Появление «Паваны», «Алеманды» и других фигурных танцев.

*Поклоны и реверансы:* Салют и поклон кавалера. Реверанс дамы. Составление танцевальных комбинаций из поклонов и реверансов, соединение их с основными шагами салонного «Бранля».

*Основные элементы танцев:*

Простой «Бранль». Двойной «Бранль». Двойной «Бранль» с репризой. Веселый «Бранль». Основной шаг «Паваны»: простой, двойной, боковой. Основные шаги «Алеманды».

Реверанс дамы. Поклон кавалера.

2. Медленный «Менуэт».

#### Основные элементы танцев

Pas menus.

Основной шаг «Менуэта» XVII в. и его разновидности. Pas grave. Balancee - menuet.

Основные движения «Романески»: pas jete, pas de bourree, pas chasse, pas ballotte, pas assamble, pas de bourree ballotte.

*Поклоны и реверансы XVII в.:*

Реверанс дамы. Поклон кавалера.

### Основные элементы танцев

Pas menus.

Основной шаг «Менуэта» XVII в. и его разновидности. Pas grave. Balancee - menuet.

Основные движения «Романески»: pas jete, pas de bourree, pas chasse, pas ballotte, pas assamble, pas de bourree ballotte.

### **Бальный танец:**

#### ***Европейская программа. «Медленный вальс»***

1. Постановка корпуса и особенности стойки в европейской программе;
2. Стойка в паре;
3. Основные фигуры: малый квадрат, большой квадрат, спин поворот, правый поворот, шассе

#### ***Вариация танца «Медленный вальс»***

1. Разучивание связки на базе основных движений;
2. Порядок и количество движений в связке: первая половина правого поворота, спин поворот, шассе, перемена, вторая половина поворота.

### **Народно-сценический танец**

Изучение народных танцев, различных по ритму, характеру и стилю исполнения активно развивает пластику, технику, способствует раскрытию творческой индивидуальности, знакомит с обычаями и культурой различных народов.

Некоторые элементы народного танца требуют предварительной отработки у станка для грамотного и четкого исполнения в этюдах и танцах, они не должны переходить в развернутый экзерсис народно-сценического танца.

Для первого года обучения рекомендуется прохождение комбинаций, построенных на материале танцев различных народов мира. На первом году обучения используется все положения и позиции рук, положение ног, а также ходы.

### **ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА**

**Виды русского народного танца** – хоровод, пляска, их характеристика.

1. Изучение основных положений ног. Изучение основных положений рук. Изучение основных элементов и движений, шаги: простой шаг; переменный шаг; переменный шаг с притопом; переменный шаг с каблука; девичий с переступанием – два небольших шага с последующим мягкой -приставкой в 1 прямую позицию на всю стопу в полуприседание.
2. Поклоны.
3. Притопы – двойные, тройные; дробь: «дробная дорожка» – мелкая непрерывная дробь с каблука; дробь с подскоком; тройные поочередные выстукивания всей стопой; дробь «в три ножки», «Гармошка», «Припадания», «Ковырялочка»: без подскоков и с подскоками; «Веребочка»: простая и двойная, простая и двойная с переступанием; «Моталочка»: на полупальцах и на всей стопе (мужской класс); «Голубец»: подряд и с двумя последующими переступаниями на полупальцах; «Молоточки»; «Хлопушки» – одинарные, двойные, тройные хлопки и удары, фиксируемые и скользящие (мужской класс): в ладоши, по бедру, по голенищу, по подошве; «Ключ»: дробный простой, дробный сложный, хлопучечный (муж).
4. Присядки (мужской класс):  
с выносом ноги на ребро каблука и на высоту 45°;  
с одновременным проскальзываем на ребро каблука обеих ног стороны–  
«разножка»;  
«гусиный шаг»;  
«мяч»

***Дробные выстукивания:***

- удары всей стопой;
- двойные удары;
- чередования ударов каблуком и подушечкой стопы;
- удары с подскоком на опорной ноге;
- удары с перескоком с ноги на ногу

**Подготовительные движения к полуприсядкам и присядкам:**

- присядка с выносом ноги в сторону;
- присядка – разножка на каблуки в сторону;
- подскоки на полном приседании – «мячик».

**Народные танцы Северного Кавказа:**

- разучивание позиций головы, рук, ног, разучивание движений, ходов комбинаций в кабардинском и балкарском характере.
- ходы, шаги кабардинского танца «Кафа», «Удж-хеш», «Удж-пух» и «Исламей»;
- ходы, проходки, шаги балкарского танца «Тюз – Тепсеу», «Абзех», «Куанч Тепсеу», «Сандырак»;
- разучивание движений и комбинаций в кабардинском и балкарском характере; Построение этюдов на пройденном материале:
  1. «Кафа», «Тюз-тепсеу»;
  2. «Удж хэш», «Удж пух»;
  3. «Исламей» (массовый и парный), «Тегерек-тепсеу»;
  4. «Сандырак»,
  5. «Хардар», «Абзех»,
  6. «Танец моздокских кабардинцев»

**Второй год обучения**

**ЭКЗЕРСИС У СТАНКА**

**Третий семестр**

Усложнение техники исполнения движений. Смена музыкальных темпов внутри комбинаций у станка. Отработка мягкости plie. Усложнение всех комбинаций.

Дальнейшее совершенствование техники исполнения, развитие координации. Подготовка корпуса и рук к исполнению пируэтов. Работа над устойчивостью.

У станка введение полу пальцев в комбинации у станка; в комбинации plie добавляются 2-е и 3-е port de bras.

К ранее изученным движениям добавляются:

1. Battements tendus из V позиции с переходом через demi-plie на II и V позиции; полуповороты с работающей ногой, открытой носком в пол вперед и назад;
2. Rond de jamb par Terre: на 1/4 и 1/8 такта; на demi-plie
3. подъем на полупальцы на одной ноге, другая нога в положении sur le cou-de-plied
4. полуповороты в V позиции с переменой ног на полупальцы.

**ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА**

1. Grand plie в I и II позиции en face, в V, позднее в IV позиции epaulement.
- 2.. Battements frappes:
  - а) носком в пол во всех направлениях;
  - б) на 30° во всех направлениях;
  - в) в маленьких и больших позах.
3. Battements double frappes:
  - а) носком в пол во всех направлениях;
  - б) на 30° во всех направлениях;
  - в) в маленьких и больших позах.

4. Attitude efface et croisee.
5. Battements fondus:
  - а) носком в пол во всех направлениях;
  - б) на 45° во всех направлениях;
  - в) в маленьких и больших позах носком в пол, затем на 45°.

#### **Allegro**

1. Pas ensemble (с открыванием ноги в сторону).
2. Pas qlissade (с продвижением в сторону).
3. Sissonne simple en face, позднее в маленьких позах.
4. Sissorme en face, позднее в позах.

#### **Изучение основных элементов и движений белорусского танца «Лявониха».**

1. Основной ход – скользящие широкие шаги вперед с последующими двумя небольшими шагами, проскальзыванием на низких полупальцах по б позиции.
2. Боковой ход с подбивкой (галоп).
3. Ход с отбивкой – исполнитель с ударом опускается на всю стопу одной ноги позади другой, после чего переступает на полупальце другой ноги.
4. Ход назад – два шага назад на полупальцы, третий шаг на всю стопу, поднимая свободную ногу невысоко вперед.
5. Тройной притоп.

#### **Изучение основных элементов и движений украинских танцев:**

- а) «Бигунец» – стремительный ход вперед;
- б) «Тынок» – перескоки из стороны в сторону с последующими двумя переступаниями;
- в) «Дорижка» – припадания;
- г) «Дорижка плетена» - боковой женский ход одной ногой накрест другой;
- д) «Веребочка»;
- е) «Выхилияшник» – вынос ноги в сторону то на носок, то на каблук одновременно с небольшим подскоком на опорной ноге;
- ж) «Упадание»;
- з) «Низкие голубцы» – удар одной ногой о другую;
- и) «Высокий голубец» (мужской класс);
- к) «Большой тынок» (мужской класс);
- л) «Растяжка в воздухе» (мужской класс);
- м) Присядки: с подниманием ноги вперед, в сторону; «ползунок»; «метелочка»; «мельница»; «подсечка».
- н) «Обертас» – вращение (женский класс).

#### **Танцы народов Северного Кавказа**

Второй год обучения включает в себя изучение более сложных танцевальных композиций, способствующих развитию координации у студентов. Изучаются элементы осетинского народного танца, адыгейского, а также повторение кабардинских и балкарских танцев.

##### *Адыгейские танцы:*

1. «Зафак»: ходы, проходки; движения; комбинации; этюд.
2. «Загатлет»: ходы, проходки, движения, комбинации, этюд.
3. «Хакуляш»: ходы, проходки, движения, комбинации, этюд.

##### *Осетинские танцы:*

1. «Симд»; ходы, проходки, движения, комбинации, этюд.
2. «Хонда-кафа»: ходы, проходки, движения, комбинации, этюд.

*Построение этюдов на основе пройденного материала:*

1. «Симд», «Хонга-кафт», «Зафак», «Удж-хурай», «Згалэт», «Хакуляш», «Тымбыл-кафт» (работа педагога, на выбор);
2. Девичий танец и горский мужской танец;
3. Кабардинский этюд «Исламей» (массовый танец).
4. Старинный народный танец «Кафа» - этюд (работа студентов).

### **Бальный танец**

*Особенности исполнения элементов латиноамериканских и европейских танцев, «Самба», «Ча-ча-ча», «Медленный вальс», «Квикстеп».*

Прослушивание музыкальных композиций европейской и латиноамериканской музыки. Понятие о такте и затакте.

Отличия характера музыки европейской программы от латиноамериканской.

Упражнения для танца «самба»- баунс на двух ногах, баунс с перемещением веса с ноги на ногу.

Упражнения для танца «ча-ча-ча» - хлопки в ритм, выстукивание ритма ногами.

Упражнения для танца медленный вальс – спуски, подъемы.

Упражнения для танца квикстеп – шаги по кругу на счет «Слоу-квик-квик-слоу» или иначе «раз-два-три-четыре-раз-два».

**Основные движения:** самба-баунс, самба ход, самба фого.

Исполнение движений в парах, особенности постановки рук.

**Вариация танца «Самба»:**

Разучивание связки на базе основных движений.

Порядок и количество движений в связке: четыре самба-баунс, два самаб-ход, две бота фого.

**Латиноамериканская программа. «Ча-ча-ча»**

Стилистические особенности танца «Ча-ча-ча».

Основные движения: шассе, шаги вперед-назад, нью-йорки, синкопированные нью-йорки, повороты, алемана (у партнерши), свит хат, локстепы

Исполнении основных движений в парах, разбор принципа ведения в паре.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина Б.1.В.08-2 «Физическая культура и спорт: Танец», изучается с первого года обучения в течение I- IV семестров. Аудиторный объем курса 258 часов, периодичность – 2 раза в неделю по 2 часа(1-3семестры) 1 раз в неделю два часа (4семестр), дисциплина включает в себя аудиторные (практические занятия) работу студентов.

Обязательным требованием при изучении дисциплины «Танец» в конце обучения является экзамен, включающий в себя групповое практическое занятие, исполнение экзерсиса у станка и на середине, исполнение танцевальных комбинаций и композиций, танцевальных этюдов.

Главной формой учебной и воспитательной работы является лекция и практическое занятие в танцевальном зале.

В программе вуза необязательно распределение танцевального материала по принципу нарастания сложности (как в школе и училище), количество пройденных хореографических постановок не должно быть точно регламентировано, оно зависит от индивидуальных способностей студентов, степени их одаренности, уровня подготовки.

Постепенно формируются исполнительские принципы и глубокое понимание характера исполнения.

Важнейшая задача педагога – всестороннее и гармоничное развитие личности студента, его интеллектуального и творческого потенциала, раскрытие таланта ученика, бережное отношение к его индивидуальности.

Понимание студентом содержания исполняемых танцев невозможно без знания музыки и литературы, живописи и архитектуры, философии, истории культуры и религий.

Выбор репертуара желательно согласовывать с учебными планами курсов истории и теории театрального искусства, истории и теории музыки, анализа музыкальных произведений, с содержанием учебной программы актерского мастерства.

С целью повышения исполнительского уровня обучающихся и их интереса к занятиям танца в каждом семестре проводятся открытые уроки, концерты, на которых студенты исполняют часть своей учебной программы с последующим обсуждением и оценкой.

Основной задачей предмета «Танец» является подробное изучение хореографии различных народов. Работа над выразительностью и выражением творческой индивидуальности студентов. Изучение сольных номеров, сюжетных танцевальных композиций. Умение передавать образы, характер и краски той или иной народности. Умение разбираться в основных направлениях и тенденциях развития национального танца. Привитие навыков самостоятельной работы с пройденным материалом по предмету. Умение правильно использовать и применять полученный материал на практике, делать акцент на небольшие, но очень важные отличия в национальной хореографии.

Обучение танцу совершенствует координацию движения, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, дает студенту возможность овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, сложностью их ритмов и темпов.

#### **Рекомендации преподавателю:**

- привить навыки самостоятельной работы с пройденным материалом по предмету;
- научить разбираться в основных направлениях и тенденциях развития хореографического искусства;
- научить свободному владению глоссарием;
- привить навыки преподавательской деятельности через умение грамотного изложения практического и теоретического материала;
- научить правильно применять полученный материал в практике, делать акцент на небольшие, но очень важные отличия в хореографии различных жанрах и направлениях.

#### **Методы и средства организации и реализации образовательного процесса:**

Образовательный процесс по дисциплине «Танец» проводится:

- в форме контактной работы обучающихся с преподавателем;
- в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде.

Для реализации программы «Танец» применяются следующие виды учебной работы: **вводная лекция и практическое занятие.**

Основными активными формами обучения профессиональным компетенциям являются продолжающиеся на регулярной основе в течение всего периода обучения **практические занятия** в виде репетиций и творческих выступлений, а также семинар.

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Самостоятельная работа представляет собой обязательную часть программы дисциплины **Б.1.В.08-2 «Физическая культура и спорт: Танец**, выражаемую в зачетных единицах и выполняемую обучающимся в соответствии с заданиями преподавателя. Результат самостоятельной работы контролируется преподавателем. Самостоятельная работа может выполняться обучающимся в аудиториях, библиотеке, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Самостоятельная работа обучающихся подкрепляется учебно-методическим и информационным обеспечением, включающим учебники, учебно-методические пособия, конспекты лекций, аудио и видео материалами и т.д.

Самостоятельные занятия предусматривают работу студента с преподавателем, работу группы студентов и работу одного студента, в частности. В самостоятельную работу входит: сочинение хореографического материала (движение, комбинация, этюд, хореографическое произведение), работа над деталями исполнения (отработка техники исполнения, развитие физических данных, работа над исполнительским мастерством, техническим освоением танцевального произведения, осмысление художественных задач и т.д.), а, также, самостоятельные репетиции, освоение нового материала, знакомство с методической литературой, прослушивание звукозаписей, работа над сочинением, постановкой и отработкой танцев.

В профессиональной подготовке актера большое внимание уделяется методике исполнения хореографических движений и их закреплению, и отработке, а также формированию и развитию навыков самостоятельной отработке, а также, исполнения комбинаций у станка, исполнению других различных танцевальных форм.

Самостоятельная работа имеет творческий характер, так как в ее процессе реализуется собственный замысел студента, в результате чего ставятся и решаются задачи, выделяются новые, нестандартные методы их решения.

### **Рекомендации студенту:**

1. учиться самостоятельно работать над методикой и техникой исполнения программного материала;
2. стараться овладевать элементами методики исполнительского мастерства;
3. овладевать мастерством перевоплощения путем пластики, раскрывать танцевальные образы;

Студенты должны пополнять информацию, полученную от педагога путем изучения дополнительной литературы, прослушивания народной и стилизованной музыки, просмотра выступлений танцевальных коллективов и солистов. Рекомендуется чтение нескольких теоретических источников с творческим усвоением содержания, развитием умений обозначать проблемы, устанавливать связи между исследуемыми явлениями и понятиями, применять нестандартные способы решения проблем, поиском недостающей информации в internet и использованием ее для подкрепления собственной позиции.

Поиск демонстрационного материала (концерты танцевальных коллективов) по исследуемым вопросам должен осуществляться во всех имеющихся возможностях: читальном зале и библиотеке, фонотеке, в internet.

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

При разработке критериев оценочных средств для контроля качества изучения данной дисциплины учитываются все виды связей между специальными навыками, умениями владения хореографическим искусством, и знаниями, сформированными у обучающихся в процессе изучения дисциплин профессионального цикла. Основными видами контроля успеваемости обучающихся являются: открытый урок, зачет, экзамен.

**Итоговый контроль** осуществляется комиссией, состоящей из педагогов кафедры, и проходит в форме экзамена. По итогам контроля выставляется соответствующая оценка по 5-бальной системе. Осенняя и весенняя аттестации – контрольный урок. Форма промежуточного контроля – открытый урок. Формы итоговой контроля: зачет, экзамен.

### Критерии оценивания

Оценка	Критерии оценок
«Отлично» - выполнил все требования;	Выставляется при выполнении 3-х следующих требований: 1. Выполнение всех домашних заданий и СРС; 2. Исполнение танцевального урока без технических погрешностей; 3. Исполнение танцевальных комбинаций, этюдов.
«Хорошо» - выполнил два требования;	
«Удовлетворительно» - выполнил только одно требование;	
«Не удовлетворительно» - выставляется в случае невыполнения всех требований, предъявляемых к положительной оценке	

### Контрольные и открытые уроки:

1. Экзерсис у станка;
2. Экзерсис на середине зала;
3. Один или два этюда.

### Зачеты и экзамены:

1. Экзерсис у станка
2. Экзерсис на середине зала;
3. Этюды.

Исполнение и сочинение элементов танца, комбинаций у станка, комбинаций на середине и готовых этюдов на основе изученного материала, проверяется как обязательная самостоятельная работа студента и учитывается во время сдачи зачета или экзамена.

### Методические вопросы:

1. Уметь сочинять комбинацию, разложить её по тактам, подобрать правильный музыкальный размер;

2. Знать пройденный танцевальный материал классического танца, народного: (ходы, движения рук и ног, ковырялочки, дроби, присядки, комбинации мужские и женские, верчение).
3. Знать народные танцы: русский, украинский, польский, белорусский, итальянский, осетинские танцы, дагестанские (Аварский, Даргинский, Лакский, Андийский и др.). Уметь объяснить различия танцев народов Северного Кавказа.
4. Хорошо владеть техникой исполнения Историко-бытовых, народных, бальных, современных танцев. Уметь показать и сочинить комбинации в характере любых народностей.

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями основной учебной литературы по данной дисциплине в объеме, соответствующем требованиям ОПОП бакалавриата, аудио-видео фондами, согласно профилю ОПОП.

Фонд дополнительной литературы помимо учебной включает официальные, справочно-библиографические и специализированные периодические издания.

В библиотеке функционирует читальный зал.

Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа, для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет.

1. Электронная библиотека «Лань» [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)
2. Электронная библиотека система «IPR books» [www.knigafund.ru](http://www.knigafund.ru);
3. Электронная библиотека система «Юрайт» коллекция «Легендарные книги» <https://urait.ru/catalog/full>
4. Web of Science - поисковая интернет-платформа, объединяющая реферативные базы данных публикаций в научных журналах и патентов, в том числе базы, учитывающие взаимное цитирование публикаций

Электронная информационно-образовательная среда Института обеспечивает каждого обучающегося в течение всего периода обучения индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

### СПИСОК ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Базарова, Н. П.* Классический танец: учебное пособие / Н. П. Базарова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 204 с.
2. *Блазис, К.* Танцы вообще. Балетные знаменитости и национальные танцы / К. Блазис. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2008. — 352 с.
3. *Богданов, Г. Ф.* Народный танец: учебник и практикум для вузов / Г. Ф. Богданов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 344 с. — (Высшее образование)
4. Хореографические ансамбли (русского танца, современной хореографии // классического танца, национальной хореографии): учебно-методическое пособие / составитель И. В. Перескоков. — Кемерово: КемГИК, 2014. — 32 с.
5. *Вашкевич, Н. Н.* История хореографии всех веков и народов: учебное пособие / Н. Н. Вашкевич. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 192 с.

## СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Александрова, Н. А.* Классический танец для начинающих: учебное пособие / Н. А. Александрова, Е. А. Малашевская. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2014. — 128 с.
2. *Баглай В.Е.* Этническая хореография народов мира 2007.
3. *Баглай, В. Е.* Этническая хореография народов мира: учебное пособие / В. Е. Баглай. — 3-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 384 с.
4. *Есаулов, И. Г.* Народно-сценический танец / И. Г. Есаулов, К. А. Есаулова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 208 с.
5. *Зыков, А. И.* Современный танец. Учебное пособие для студентов театральных вузов: учебное пособие / А. И. Зыков. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2018. — 344 с.
6. *Дубских, Т. М.* Народно-сценический танец: учебное пособие / Т. М. Дубских. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2018. — 112 с.
7. *Ивановский, Н. П.* Бальный танец XVI — XIX веков: учебное пособие / Н. П. Ивановский. — 5-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 256 с.
8. *Матвеев, В. Ф.* Русский народный танец. Теория и методика преподавания: учебное пособие / В. Ф. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 256 с.
9. *Нилов В.Н.* Непрерывное хореографическое образование вчера, сегодня, завтра. М., МГУКИ 2000
10. *Нилов В.Н.* Бальный танец. М., 2002
11. *Филатов С.В.* «От образного слова – к выразительному движению» М., 1993 г.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

СКГИИ, включая кафедру актерского мастерства, располагает необходимым материально-техническим обеспечением для изучения дисциплины «Танец».

Аудитории и учебно-вспомогательные помещения находятся в рабочем состоянии, имеют необходимое оборудование. В институте используется современная беспроводная Wi-Fi технология соединения компьютеров к сети интернет.

*Учебные аудитории профильной направленности (балетные залы) оснащены:* деревянные полы с наличием воздушной подушки, покрытые балетным линолеумом; зеркала, хореографические станки, музыкальные инструменты (кабинетный рояль, 2 фортепиано), музыкальные центр – 3 шт. Имеются раздевалки и душевые комнаты.

Учебная аудитория (большой балетный класс) для занятий по дисциплине **Б.1.В.08-2 «Физическая культура и спорт: Танец»** оснащена роялем, пультами, переносной аудио аппаратурой и акустической системой Microlab.

Аудитории для проведения теоретических занятий, оборудованы аудиторной мебелью, видеопроекционной техникой; в том числе оборудованы персональным компьютером с выходом в сеть Интернет, интерактивной доской, звуковоспроизводящей и мультимедийными системами.

Рабочая программа составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО)

Программа одобрена на заседании кафедры хореографии от 30 июня 2025 года, протокол №12

Зав. кафедрой хореографии,  
доцент

Марзоева А.А.

Программу составила:

Марзоева А.А.

Эксперт: декан кафедры культурологии,  
профессор

Шаваева М.О.

