

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ  
ФАКУЛЬТЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Программа повышения квалификации  
«Современный эстрадный танец»

Химки 2018 г.

**1. Цель реализации программы:** повышение профессиональной компетенции и совершенствование профессионального и педагогического мастерства преподавателей, осуществляющих свою профессиональную деятельность в области современных направлений эстрадного танцевального искусства. Расширение творческого диапазона для развития танцевальной техники и создания современных хореографических произведений

#### Совершенствуемые компетенции

№	Компетенция	Направление подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство
		(уровень бакалавриата)
		Код компетенции
1	Способность обучать танцевальным и теоретическим дисциплинам, сочетая научную теорию и достижения художественной практики	ПК-1
2	Способность профессионально осуществлять педагогическую и репетиционную работу с исполнителями	ПК-5

#### **2. Задачи программы:**

- проработать основные направления эстрадного танца;
- усовершенствовать профессиональные навыки и умения в освоении стилистических особенностей, и исполнительского мастерства современной хореографии;
- способствовать развитию собственного, индивидуального стиля исполнения;
- развивать танцевальную полемику и воображение;
- развить творческое мышление и творческий потенциал через познание лучших образцов, методик и техник ведущих современных направлений танца;
- усовершенствовать пластическую манеру, стиль и технику различных танцевальных систем, методику их преподавания и создания современных хореографических произведений.

### 3. Требования к результатам обучения:

№	Знать/уметь	Направление подготовки 50.03.01 Искусство и гуманитарные науки
		(уровень бакалавриата)
		Код компетенции
1	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- процесс обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, хореографических коллективах</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать профессиональные знания, умения и навыки, потребность творческого отношения к процессу хореографического обучения, качеству овладения навыками и усвоению знаний</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными формами, средствами и методами постановочной, репетиторской и педагогической деятельности</li> </ul>	ПК-1
2	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принципы работы и качественное владение приемами хореографической композиции, запоминать и стилистически верно воспроизводить текст хореографической композиции, раскрывать смысловую нагрузку, образность и музыкальность</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать и организовывать учебно-воспитательный процесс, опираясь на традиционные и авторские подходы и модели обучения, воспитания</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спецификой композиционной структуры и принципами хореографического текстосложения в истолковании идеи, художественного образа, смысла произведению</li> </ul>	ПК-5

#### 4. Содержание программы.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Категория слушателей: педагоги

Срок обучения: 72 часа.

Форма обучения: без отрыва от производства.

№	Наименование раздела	Всего часов	лекции	практ. работа	самостоят. работа
1.	Исторические аспекты развития эстрадного танца	20	4	8	8
2.	Современная танцевальная эстрада	22	4	10	8
3.	Методика преподавания эстрадного танца	22	4	10	8
4.	Итоговая аттестация	8		4	4
	ИТОГО	72	12	32	28

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Всего часов	Лекции	Практич.	Самост.
1	<b>Исторические аспекты развития эстрадного танца</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
1.1	Истоки эстрадного танца до XX века.				
1.2	Развитие эстрадного танца в 20-е годы				
1.3	Советский эстрадный танец в 30-40-е годы				
2	<b>Современная танцевальная эстрада</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
2.1	Чечётка (Степ)				
2.2	Джазовые элементы в эстрадном танце				
2.3	Hip-hop				
2.4	Disco и Go-go				
2.5	Dance show (шоу - танец)				
2.6	Брейкданс и Техно				
3	<b>Методика преподавания эстрадного танца</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
3.1	Основные методы и правила эстрадного танца				

3.2	Специфика проведения занятий в коллективах различных форм и жанровых направлений				
4	Итоговая аттестация	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>4</b>
	ИТОГО:	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>36</b>

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

### Раздел I. Исторические аспекты развития эстрадного танца

**Тема 1.1 Истоки эстрадного танца до XX века** в народном творчестве. ранние его формы в России в выступлениях плясунов в русских и цыганских хорах, на народных гуляньях (с середины 19 века). Сборные концерты на эстрадах "вокзалов", садов и кафешантанов. Сценический жанр лубка в выступлениях сатириков-куплетистов и танцовщиков Е. В. Лопуховой и А. А. Орлова.

**Тема 1.2 Развитие эстрадного танца в 20-е годы.** Довоенные "салонные" или "декадентские" танцы, вобравшие в себя элементы бальных танцев (танго, кэк-уок и др.), усложнённых элементами акробатических поддержек. Чечётка. также завезённая в Россию из других стран. Танцы "босоножек" - последовательниц А. Дункан. Новые разновидности эстрадного танца с начала 20-х гг. Сюжетно-танцевальные миниатюры, созданные Н. М. Фореггером. "Танцы машин"; Танцевальный гротеск. Творчество балетмейстеров: Н. А. Глана, П. Е. Кретьева, В. И. Вайнонена, Р. В. Захарова, А. М. Мессерера. Острогротесковые танцовщики: А. А. Румнев и Э. И. Мей, Л. А. Спокойская, В. Ф. Друцкая, Г. А. Лерхе.

**Тема 1.3 Советский эстрадный танец в 30-40-е годы.** Танцы "Гёрлс". Включение физкультурных и народных движений в эстрадный танец. Приемы советской хореографии в эстрадном танце: сплав физкультуры и танца. Дуэтно-акробатический танец. Военная пляска.

Практическая работа: дискуссия по изучаемой теме.

### Раздел II. Современная танцевальная эстрада.

**Тема 2.1 Чечётка (Стен).** Характерны четкие выстукивания подошвой и каблуком сложных ритмических формул. Элементы, подобные чечетке, в различных танцах. 1 Основные стили эстрадного танца.

**Тема 2.2. Джазовые элементы в эстрадном танце:** контракшн, волны, джазовые шаги и пробежки, кики, классические пируэты и прыжки.

**Тема 2.3 Hip-hop** — с 80-х годов до настоящего времени. Элементы хип-хопа: брейк, акробатические фигуры, быстрые комбинации с динамической работой ног и движения тела, с пружинящими движениями ног и тела.

**Тема 2.4 Disco и Go-go** как танцы, модифицированные для соревнований. Наиболее известные их тенденции: активная работа всего тела с волнами от бедра, включение джаза и некоторых классических элементов, часто изменяемые основные шаги и использование большого количества элементов работы рук, небольшие движения тела с динамическими движениями ног в гармонии с движениями рук, часто используемые движения различных социальных, главным образом латино-американских танцев, а так же восточных и т.д.

**Тема 2.5 Dance show (шоу - танец).** Соединение отдельных движений эстрадного танца в характерные этюды («disco», «hip-hop», «street», «techno», в народном характере, в классическом, в восточном) в танцевальные композиции.

**Тема 2.6 Брейкданс и Техно.** Стили и брейкданса: Электрик-буги, Робот, Египетский стиль, Поп-локинг. Техно — как стиль, развивающийся на базе disco dance, funky и hip-hop. Производная техно – стиль тектоник.

Практические занятия: изучения движений современного танца

Основной задачей практического курса обучения является изучение методики основных принципов ведущих мировых техник, позиции рук, ног, корпус, голова, на середине зала, у станка, в разделах «кросс», «комбинация». Методики развития гибкости, силы корпуса, рук, развития координации, перебивки ритма, приемам изоляции, гравитации, падений и подъемов основных техник. Введение в урок танцевальных связок с учетом пройденного материала.

Для наиболее правильного исполнения движений вначале изучаются как у станка, так партерно на полу.

Разогрев WARM UP

В этом разделе основная задача – привести в рабочее состояние мышцы тела обучающегося. Он различается по месту расположения исполнителя, так как

может быть у станка, на середине зала, в партере. Отличается по динамике исполнения, сочетании как быстрых движений, так и, в медленном темпе.

1. Позиции ног – 1-я параллельная (1-я аут позиция); 2-параллельная(2-я аут позиция); 4-5 параллельная( 4-5 – аут позиции).

2. Позиции рук А) Подготовительное положение рук классического танца с варьированием а) Руки свободны сбоку от торса; б) Руки вытянуты и разведены немного в сторону ладонями вперед- V поз. Внизу Б)Первая позиция варьируется а) Руки вперед вытянуты над уровнем солнечного сплетения; б) Руки согнуты в локтях, ладони на груди – 1-я закрытая позиция; в) Руки вытянуты в локтях и направлены по диагонали – Vпозиция впереди. В) Вторая позиция варьируется: а) руки вытянуты в локтях на уровне плеч, ладонь повернута вверх, вниз, или в сторону; б) вторая сокращенная позиция, локти согнуты, предплечья располагаются параллельно полу. Г)Третья позиция варьируется: а) Руки вытянуты в локтях, повернуты вовнутрь, наружу, или вперед. б) Руки вытянуты в локтях и раскрыты диагонально – V поз. вверху. в) Локти немного согнуты, ладони сомкнуты и располагаются над макушкой. Секвенция перевода рук из положения в положение.

3. Flex – во всех направлениях

4. Jazz – hand – в положении в сторону; вытянуты и в кулаке.

5. Demi и grand plie – по параллельным позициям; с переводом из параллельного в выворотное (перевод стоп и коленей- и наоборот); изменение динамики приседание на 4/4, подъем на 1/4; в соединение с releve, и plie-releve(сгибание коленей с одновременным подъемом на полупальцы)

6.Battement tendu, Battement jete а) Исполнение по параллельным позициям. в) Перевод из параллельного в выворотное положение и наоборот. г) Исполнение сокращенной стопы (Flex). д) Использование Brash. Соединения: с demi-plie; с подъемом опорной пятки во время выноса на носок; с полуповоротами и поворотами fouette. 6.Rond de jamb par terre Исполнение по параллельным позициям; а)с подъемом на 45-90- градусов; с сокращенной стопой Flex; с demi-plie.

7.Battement fondu, Battement frappe а)с сокращенной стопой б)по параллельным позициям.

8. Battement developpe, Battement releve lent а)с сокращенной стопой в)по параллельным позициям

9. Grand battement а)с сокращенной стопой б)с подъемом опорной пятки во время броска в)по параллельным позициям

10. Flat back на середине зала, вперед, в сторону, спираль.

11. Bodi roll – (волна).

12. Deep bodi bend вперед на 90 градусов, по параллельной позиции ног.

13. Sid stretch – в сторону; лицом к станку, позже на середине зала.

14. Curve – до точки начала солнечного сплетения; ниже уровня поясницы (Low back).

15. Arch – вверх и назад.

16. Twist торса – с закручивания плеч.

17. Roll down и roll up – вниз и обратно.

#### Раздел ИЗОЛЯЦИЯ

1. Виды движений: наклон вперед и назад; вправо влево; повороты вправо влево.

2. Zundari – вперед, назад, и из стороны в сторону. Крест, квадрат круг.

3. Twist – плечами; крест, полукруги, круг, восьмерка.

4. Hip lift с подъемом бедра вверх

5. Shimmi – по спирали.

6. Jelli roll – на середине зала; крестом, квадрат, полукруги круги.

7. Thrust – вперед с сохранением спирали, назад, вперед, восьмерка.

8. Изоляция рук ареалами от центра, маховый характер из позиции в позицию.

9. Flex и point – ногами; вверх и вниз наружу и вовнутрь.

10. Координация двух центров тела за счет: свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед и назад; параллельные движения головы и пелвиса; полукруги пелвисом и головой; оппозиционный крест; крест с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением коленей в разных ритмичных рисунках.

#### ПАРТЕР

1. Элементы движений из раздела разогрев, и изоляция.

2. Упражнения stretch – характера, для подвижности позвоночника.

3. Переход из разных уровней; Стоя – верхний уровень (на полупальцах); средний уровень (на всей стопе); нижний уровень (колени согнуты).

4. На четвереньках – опора на руках и коленях; одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руках; одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках.

5. На коленях – стоя на двух коленях; стоя на одном колене другая открыта в любом направлении; сидя.

6. Frog position – с 1-2-3 позиции в положение swastica.

7. Pinch – позиция с переходом в джазовый шпагат.

8. Crossed swastica – лежа на спине; на животе; на боку.

9. Изоляция плеч, грудной клетки (стоя, на четвереньках); сидя по второй позиции; рук; ног в 1-2 позиции лежа на полу. 10. Упражнения на смену уровней в разных ритмических рисунках.

#### Раздел III Методика преподавания эстрадного танца.

##### *Тема 3.1 Основные методы и правила эстрадного танца.*

Импровизация. Эксперименты и поиски новых средств выразительности, сочетание различных танцевальных стилей. Театрализация.

##### *Тема 3.2 Специфика проведения занятий в коллективах различных форм и жанровых направлений.*

Построение учебных комбинаций и урока в целом с учетом возрастных, физических особенностей данного коллектива. Ведение урока по эстраднему



танцу. Сочинение учебных этюдов и законченных хореографических композиций по проученному материалу. Методика и композиция урока.

### Практические занятия:

#### Передвижение КРОСС

Развитие танцевальности, ощущение координации, стиля. Техника прыжков и вращений с небольшими изменениями заимствована из классического танца. Используются в основном комбинации шагов и вращений, и в меньшей степени прыжков. Кросс исполняется по диагоналям зала или по кругу. В зависимости от задач урока, кросс может быть в различных манерах и стилях современного танца (фольклорного характера, афротанца, латиноамериканского, из танца модерн – с использованием падений, перекатов на полу) и т.д.

#### Шаги

1. Шаги фольклорного характера (афротанца)
2. Шаги в джаз манере
3. Шаги в рок манере
4. Шаги с мультипликацией
5. Канканирующие шаги
6. Связующие вспомогательные шаги

#### Прыжки

Необходимо помнить современный танец в прыжковой технике в основном использует правила классического танца, но понятия «allegro», как раздела урока в модерн-джаз танце не существует. Прыжки используются в сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации. Использование трансформации прыжков классического танца за счет иной координации рук, корпуса и использования параллельных позиций.

1. Temps sauté – по параллельным позициям
2. Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад.
3. Согнув ногу в прыжке в положении «у колена».
4. Contraction в центр торса.
5. Arch – торса во время взлета.
6. Прыжок согнув оба колена и соединив стопы (лягушка).
7. Разножка – прямые ноги в параллельную позицию
8. Jump – с двух на две ноги.
9. Leap – с одной ноги на другую с продвижением.
10. Hop – с одной ноги на ту же ногу + подскок.

#### КОМБИНАЦИЯ

Последним разделом урока современного танца является комбинация. Различные виды шагов, движения изолированных центров, вращения. Главное требование комбинации – её танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных ракурсов, чередования сильных и слабых движений, кувырки, перекаты, твисты, спирали. Комбинации выстраиваются на 32 или 64 такта. По мере усвоения усложняется как технически, так и ритмически.

## «Форма аттестации и оценочные материалы»

Итоговый зачет Слушатели исполняют комбинации, составленные педагогом.

Критерии оценки:

Оценка	Критерии оценки
Зачтено	Слушатель вовремя выполняет все практические занятия, предусмотренные программой.
	Слушатель показывает хорошие знания учебного материала по дисциплине, при этом логично и последовательно излагает учебный материал дисциплины, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы
Незачтено	Слушатель вовремя не выполняет контрольные акции, предусмотренные программой дисциплины.
	Слушатель не освоил обязательного минимума знаний по дисциплине (владеет только отрывочными знаниями), не способен ответить на вопросы зачета даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Наличие хореографического класса площадью из расчета 3-4 м<sup>2</sup> на одного студента, высотой не менее 4 м, одна из стен должна быть оборудована зеркалами на высоту 2,1 м, на 9-х стенах – балетные перекладины на расстоянии от пола 1,1 м, полы в зале дощатые, некрашенные; две комнаты – раздевалки для девушек и юношей, душевые, раковины с подводкой горячей и холодной воды. (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. № 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4. 1251-03»).

Одежда для занятий хореографией: лосины, трико, обувь (туфли женские, сапоги мужские, мягкая балетная).

Музыкальный инструмент – пианино, рояль.

Преподаватель-концертмейстер высокой категории.

Лекционный класс с аудио-, видео-, теле аппаратурой, компьютер.

- аудитория для самостоятельной работы слушателя;

- доступ к электронно-библиотечной системе вуза;

- программное обеспечение: Microsoft Windows 10 Enterprise; Microsoft Office 2016 Enterprise; Adobe Reader DC; 7-zip File Manager; Mozilla Firefox/Opera/Google Chrome/ Yandex – на выбор; Kaspersky Endpoint Security 10; VLC Media Player.

### **Учебно-методическое обеспечение программы**

#### Основная литература:

1. Полятков, С. С. Основы современного танца/С. С. Полятков.-2-е изд.-Ростов-на-Дону: Феникс,2008 г.
2. Основы подготовки специалистов-хореографов : хореографическая педагогика : учебное пособие для вузов / Е. Н. Громова [и др.] ; Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов. - СПб. : издательство Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов, 2008.
3. Никитин В. Ю. Модерн джаз-танец. – М.: ГИТИС, 2008.
4. Лопухов, А. В. Основы характерного танца / А. В. Лопухов, А. В. Ширяев, А. И. Бочаров. - 3-е изд., стереотип. - СПб. : Лань, 2007.

#### Электронные ресурсы:

1. Информационные ресурсы МГИК: <http://lib.mgik.org>

#### Дополнительная литература:

1. Воронина, И. Историко-бытовой танец / И. Воронина. - М., 2004.
2. Гай Говард. Техника европейских танцев. - Москва : Артис, 2003.
3. Ивлева, Л. Д. Джазовый танец : учебное пособие для студентов и преподавателей институтов искусства и культуры, колледжей и училищ культуры / Л. Д. Ивлева. - 2- е изд. - Челябинск, 2000.
4. Фольклор-музыка-театр : Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками : программно-методическое пособие. - М. : ВЛАДОС, 2003.
5. Современный словарь-справочник по искусству / Науч. ред. и сост. А.А. Мелик-Пашаев. - М., 2000.
6. Фельденкрайз М. Искусство движения. Уроки мастера. Москва, ЭКСМО, 2003.
7. Фомин, Анатолий Савельевич. Танец в системе воспитания и образования Природа, теория и функции танца:учебное пособие для вузов/А. С. Фомин ; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО Новосибирский государственный педагогический университет. Т. 1:Природа, теория и функции танца.-2005