

Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина»  
(ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»)



УТВЕРЖДЕНА  
приказом и.о. ректора  
от 29 сентября 2016 г. №1046/01-14

**ПРОГРАММА**  
**Ансамбля эстрадного танца «Всплеск»**  
**Центра художественного творчества**  
**СГУ им. Питирима Сорокина**

**Сыктывкар, 2016**

## 1. Пояснительная записка

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоническое и пластическое развитие

Хореография, как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений человека, формирует его художественное «я» как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа».

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье учащихся. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой художественной культуры, ибо каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Изучение танцев своего народа должно стать такой же потребностью, как и изучение родного языка, мелодий, песен, традиций, ибо в этом заключены основы национального характера, этнической самобытности, выработанные в течение многих веков.

## 2. Цели и задачи программы

Цель программы - выявить и развить творческую одаренность учащегося.

Задачи:

*обучающие:*

- обучить основам теоретических знаний по всем разделам программы;
- привить технические навыки исполнения народного танца;

*воспитательные:*

- сформировать основы нравственного становления личности через изучение коми и русской танцевальной культуры и танцев других народов;
- удовлетворить потребности в неформальном общении и собственной полезной значимости;
- сформировать коллектив единомышленников среди воспитанников *развивающие:*
- развить эмоциональную сферу и потребность в творческой деятельности;
- развить коммуникативные качества учащихся;
- приобщить к ценностям танцевальной культуры.

### 3. Организационно-педагогические основы обучения

Контингент участников: студенты СГУ им. П Сорокина

Сроки реализации: 1 год

Рекомендуемое расписание занятий:

I год обучения – 2 раза в неделю по 4,5 часа,

Год обучения	I год
Количество часов в год	264
Количество часов в неделю	9

#### Особенности программного обеспечения

Постановочный материал (танцевальные номера) являются авторской работой педагога-хореографа .

Содержание тематического плана выстроено так, что позволяет успешно обученному выпускнику коллектива быть конкурентно-способным.

Танцевальный репертуар коллектива подобран таким образом, что дает возможность воспитанникам творческого взаимодействия на сценических площадках с аналогичными коллективами города, республики, России.

Студенты, обучающиеся по данной программе через образовательный процесс реализуют себя, получая знания, опыт в творческой деятельности, опыт эмоционально-ценностных отношений в том объеме и форме, которая наиболее адекватна их возрасту.

#### 4. Условия для реализации программы

Учебно-методическое обеспечение:

- Набор нормативно-правовых документов
- Наличие утвержденной образовательной программы
- Подборка методических материалов по данному направлению
- Подборка нотных материалов по данному направлению Специальная литература

### Методические рекомендации

В начальном этапе обучения среди основных задач можно выделить:

- Развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- Развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации), изучение танцевальных элементов;
- Развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
- Воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

Один из важных факторов работы – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное словесное объяснение вызовет скуку на занятии, но если ограничиваться только практическим показом – в этом случае дети воспринимают материал подражательно и неосознанно.

При изучении нового и повторении пройденного материала следует как можно чаще менять построение учащихся в зале, менять в последовательном

порядке линии, так как дети постоянно находящиеся в последних линиях, привыкнув смотреть на ноги впереди стоящих, никогда не научатся мыслить и работать самостоятельно.

Воспитание координации необходимо развивать и закреплять постоянно, какое бы телодвижение ни изучалось. Начинать следует с тройных поворотов головы. Затем тройные повороты головы исполняются в сочетании с боковым переступанием. Следующим основополагающим стереотипом является тройной переменный шаг. Важно отработать те варианты переступаний, которые способствуют формированию музыкально-двигательных стереотипов. В дальнейшем можно усложнить исполнение двигательных элементов. Этот метод изучения движений – *от простого к сложному* – основа обучения танцу.

Залогом успешного формирования любого двигательного навыка является осознанный контроль за выполнением движений по принципу – *мысль опережает движение*. Педагог должен постоянно напоминать учащимся: *думай, что делаешь и как делаешь*.

Чем больше ответственных выступлений (ситуаций, когда на тебя смотрят другие), тем дольше выученное будет сохраняться. Это могут быть систематические посещения практических занятий студентами из других групп, представителями администрации, родителями.

#### Вариант структуры урока

*Первая часть урока (подготовительная):*

- Поклон педагогу и концертмейстеру;
- Разминка (для головы, плеч, рук, корпуса, ног)

*Вторая часть урока (основная):*

- Изучение музыкально-ритмического материала, тренировочных вспомогательных упражнений элементов хореографической азбуки;
- Работа над этюдами, танцами.
- Поклон педагогу и концертмейстеру;



Второй этап обучения хореографии учащиеся уже владеют определенным запасом танцевальной техники, первоначальной координацией движений, развито их внимание к восприятию нового материала.

Продолжается более углубленное изучение классического экзерсиса, при этом нужно самым тщательным образом соотносить художественный материал с особенностями учащихся группы и наличием у них специальных физических данных. На середине зала обучающиеся знакомятся с принятыми в народном танце позициями рук и ног, осваивают простейшие комбинации, а также элементы народных танцев.

На базе тех навыков и умений, которые формируются педагог начинает проходить основные элементы у станка, освоив которые, обучающиеся приступают к их совершенствованию с применением на первых порах несложных комбинаций. Занятия начинаются с той степенью технической сложности и нагрузки на мышечный аппарат, которая доступна участникам коллектива, имеющим подготовку по классическому танцу в объеме одного года.

При изучении каждого из разделов необходимо ознакомить обучающихся с национальными особенностями народных танцев, рассказать о народных обрядах, традициях, жизни и истории народа.

Расширяется репертуар народного танца, на примерах которого можно показать зависимость движений от костюма, рассказать о влиянии костюма на манеру поведения человека данной народности. В процессе освоения материала программы, педагог должен строго соблюдать принцип «от простого к сложному».

Дальнейшее увеличение мышечной нагрузки в течении всего периода обучения производится постепенно и планомерно; усложнение лексики, введение новых технических приемов, композиций, заданий и танцевальных этюдов должны быть также подготовлены всем предыдущим ходом обучения.

Особое внимание следует уделять такому немаловажному фактору, как дыхание. Правильно поставлено дыхание имеет решающее значение для

усвоения танцевальной техники народного танца, особенно если учитывать частую смену темпов и ритмов во время занятий, необходимость преодолевать большое сценическое пространство.

Важнейшей задачей всей программы является воспитание выразительности исполнения, точная передача национального стиля и манеры народного танца. Исполнение должно быть естественным, предлагаемый материал – соответствовать не только техническим возможностям учащихся, но и учитывать их возрастную психологию.

В конце каждого года обучения необходимо разучивать не менее двух законченных танцев, где наряду с усвоением элементов можно было бы проследить за воспитанием чувства ансамбля и созданием сценического образа. Изучение программы должно опираться на дифференцированный подход к учащимся. Многое зависит от физических данных учащихся, от степени их способности к восприятию предлагаемого материала.

Наиболее сложной задачей является постановочная работа. При создании самостоятельных постановок, новых номеров следует помнить об основных законах построения хореографического произведения. Первостепенное значение имеет музыкальный материал, образное содержание которого педагог должен выразить пластикой. Грамотно выстроенная драматургия танцевального номера предполагает наличие экспозиции, завязки, развития действия, кульминации и развязки. Логике драматургии должен соответствовать рисунок танца, его композиция и хореографический текст. Все эти слагаемые в сумме приведут к наиболее точному пластическому выражению хореографического образа, смысла и содержания танца.

Репертуар коллектива должен соответствовать исполнительским возможностям и возрастным особенностям учащихся.

#### Вариант структуры урока

Первая часть урока – *Разминка* (вспомогательно - тренеровочные упражнения), работа у станка.

Вторая часть урока – *Разучивание новых движений* в соответствии с подобранным репертуаром

Третья часть урока – *Репетиционно-постановочная работа*.

Обязательное посещение экскурсий и театров, филармонии; просмотр хореографических профессиональных и самодеятельных коллективов; участие в конкурсах и фестивалях разного уровня (город, республика, Россия); активное участие и выступления на мероприятиях СГУ им. П. Сорокина, города, республики; беседы, вечера отдыха, викторины; открытые занятия помогут более полно развить эмоциональную сферу, удовлетворить потребность в творческой деятельности, сформировать коммуникативные качества обучающихся.

#### Материально-техническое обеспечение:

- Хореографический зал с зеркалами
- станок высотой 80-85см
- освещение, соответствующее нормам СЭС
- форточка для проветривания помещения
- Аккомпаниатор
- Музыкальный инструмент (фортепиано, аккордеон, баян)
- Аппаратура: магнитофон с CD,USB, мини-CD, видеоманитофон, DVD
- флэш-карты
- Видеоматериалы, DVD-материалы
- Помещение для переодевания, соответствующие Санитарно-гигиеническим нормам
- Реквизит для танцев
- Студентам необходимо иметь: обувь, форму, используемую для занятий в хореографических кружках; коврики для занятий на полу
- Костюмы для выступлений
- Материальная поддержка, администрации, спонсоров.



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ				
№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. РАЗДЕЛ РИТМИКА (30 часов)</b>				
	<b>ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ</b>			
	<b>1 Музыкальная азбука</b>			
1.1.	Характер танцевальных жанров музыки	2	0,5	1,5
1.2.	Темп музыкального произведения	2	0,5	1,5
1.3.	Динамические оттенки	2	0,5	1,5
1.4.	Музыкальное вступление	2	0,5	1,5
1.5.	Конец музыкального фрагмента	2	0,5	1,5
	<b>2 Комплекс ритмической гимнастики</b>			
2.1.	Шаги бытовые и танцевальные	2		2
2.2.	Прыжки	2		2
2.3.	Подскоки	2		2
2.4.	Галоп	2		2
2.5.	Центр круга	2		2
2.6.	Линия танца	2		2
2.7.	Упражнения на развитие выворотности стопы, паха	2		2
2.8.	Релеве	2		2
2.9.	Упражнения на моторику пальцев рук	2		2
2.10.	Упражнения для поясничного отдела	2		2
2.11.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2		2
2.12.	Упражнения на развитие мышц пресса	2		2
2.13.	Сильная доля такта	2		2
2.14.	Понятие «затакт»	2		2
2.15.	Знакомство с музыкальной формой произведения	2		2
<b>II РАЗДЕЛ. ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА (33 часа)</b>				
	<b>I. тема. Элементы классического танца у станка.</b>			
1.1.	Введение в предмет	2	2	
1.2.	Постановка корпуса	2		2
1.3.	Demi plie	2		2

1.4.	Battement tendu из I позиции	2		2
1.5.	Battement tendu demi-plie из I позиции	2		2
1.6.	Passe par terre	2		2
1.7.	Rond de jambe par terre, en dehors, en dedans по четверти круга	2		2
1.8.	Battement tendu jete из I позиции	2		2
1.9.	Положение suk le sou-de-pied	2		2
1.10.	Relevelend на 45	2		2
1.11.	Releve	2		2
1.12.	Demi-plie из I и V позиции	2		2
1.13.	Double battement tendu	2		2
1.14.	Battement tendu jete demi-plie из I и V позиции	2		2
1.15.	Releve lent на 45 <sup>0</sup>	2		2
1.16.	Battement tendu jete pique по V позиции	2		2
1.17	Battement tendu jete pique со сгибом подъема работающей ноги на высоте 25 <sup>0</sup>	2		2
1.18	Releve на полупальцы	2		2
1.19	Grand plie	2		2
1.20	Движения рук при исполнении grand plie	2		2
1.21	Battement fondu	2		2
1.22	Battement soutenu	2		2
1.23	Battement releve lent на 90 <sup>0</sup>	2		2
1.24	Grand battement jete на 90 <sup>0</sup>	2		2
1.25	Позиции ног	2		2
1.26	Позиции рук	2		2
1.27	Движения рук из подготовительного положения 1, 3 позиции	2		2
1.28	Движения одной руки из подготовительного положения 1, 3 позиции	2		2
1.29	Preparation	2		2
	<b>2. тема Элементы классического танца на середине зала</b>			2
2.1	Позы en face и epaulement	2		2
2.2	Port de bras I	2		2
2.3	Port de bras II	2		2

2.4	Позы efface и croisee	2		2
<b>III РАЗДЕЛ. ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА (114 часов)</b>				
	<i>Тема. Элементы народного танца на середине зала</i>			
1.	Введение	2	2	
2.	Основные понятия	2	0,5	1,5
3.	Танцевальные ходы	10		10
4.	Дробные движения	10		10
5.	Присядка	10		10
6.	Хлопушки	10		10
7.	Вращения	10		10
8.	Прыжковые движения	10		10
9.	Заключение танцевальных движений комбинаций	10		10
10.	Упражнения для рук, корпуса, головы	10		10
11.	Веревочка	10		10
12.	Моталочка	10		10
13.	Подбивка	10		10
<b>III РАЗДЕЛ. АНСАМБЛЬ (113 часов)</b>				
1.	Сценическая культура	2	2	
2.	Танец с музыкальными инструментами	6		6
3.	Танец Финно-угорской группы	15		15
4.	Танцы Славянской группы	20		20
5.	Танцы народов Поволжья	20		20
6.	Русский танец по областям	20		20
7.	Композиционное построение танца	10		10
8.	Сценическая практика	20		20
<b>IV РАЗДЕЛ ДОСУГО- РАЗВИВАЮЩИЙ (10 часов)</b>				
1.	Давайте познакомимся	2		2
2.	Новогодний вечер	2		2
3.	В гостя у Терпсихоры	2		2
4.	День Святого Валентина	2		2
5.	Поход в театр, филармонию	2		2
<b>ИТОГО</b>		<b>264 часов</b>		