

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 Мажореток**  
**Центра художественного творчества**  
**СГУ им. Питирима Сорокина**

**Сыктывкар, 2016**

## **1. Пояснительная записка.**

Данная программа имеет **художественно-эстетическую направленность**.

**Актуальность.** Изучение такого направления, как мажоретки для студентов особенно важно, т.к. приобщает их к молодежной культуре в оптимальной форме - под руководством педагога, в стенах образовательного учреждения, а также способствует физическому развитию и оздоровлению.

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

## **2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** приобщение молодежи к искусству танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер в молодежной культуре посредством занятий в танцевальном коллективе.

### **Задачи обучения.**

*Обучающие:*

1. Ознакомить студентов с терминологией современного танца, научить использовать ее в работе.
2. Научить выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков).
3. Научить самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации.
4. Научить выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением.
5. Научить работать с предметами (помпоны, флаги, палочки)
6. Научить работать в коллективе, чувствовать друг друга в танце.

*Развивающие:*

1. Развитие координации и пластики, необходимой для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра.
2. Развитие чувства ритма, музыкальности.
3. Развитие воображения, умения передать музыку и содержание образа движением.
4. Развитие творческой инициативы студентов.

*Воспитательные:*

1. Воспитание художественного вкуса.
2. Воспитание позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на уроках, и концертной деятельности.
3. Воспитание интереса к музыкальному творчеству, хореографии, искусству.
4. Формирование навыков здорового образа жизни.
5. Развитие коммуникативных навыков.

## **3. Особенности программы.**

Особенностью курса направления «Мажоретки» является то, что в программу введен раздел работы с предметами и четкое построение рисунков которые

рассматривается как возможность приобщения студентов к спортивно-танцевальной самодеятельности, реализации своих чувств и мыслей. Познавательная деятельность в танцевальном коллективе усиливается за счет бесед о танцевальном искусстве, молодежной культуре и моде, совместных просмотров телепередач, концертов, фестивалей о танце, посещение театров, концертов.

**Программа** предназначена для молодежи 18-26 лет, желающих приобщиться к такому направлению, как «Мажоретки», научиться двигаться увереннее и улучшить свою физическую форму.

**Программа рассчитана на 2 уровня подготовки:** низкий и средний и не предполагает конкурсного отбора.

### **Основные принципы занятий:**

1. Доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая индивидуальные особенности каждого обучающегося.
2. Наглядность – показ упражнений, комбинаций.
3. Регулярность занятий, повышение нагрузки, усложнение техники выполнения упражнений.
4. Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.

Для студентов помимо самого танца важную роль играет общение со сверстниками, адаптация в коллективе. В процессе работы студенты приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности. У молодых людей 18 лет координация развита достаточно, но в большинстве случаев связи уже менее эластичны. Поэтому первым этапом в обучении, основой последующих занятий является гимнастика, направленная на приобретение необходимой танцевальной формы. В течение занятия учащиеся развивают пластику, отработывают четкость движений, учатся чувствовать музыку, работают над координацией движений, разучивают отдельные комбинации, развивают музыкальный слух и чувство ритма. В период постановочной и индивидуальной работы допускается приглашать только тех детей, которые участвуют в танце. Цель: лучше отработать элементы танца, создать танцевальную композицию, танцевальный образ. Отчеты танцевального коллектива планируются в виде концертных выступлений. В мероприятия воспитательного характера входят подготовка и проведение концертов, выступлений учащихся в дни празднования и знаменательных дат.

### **4. Ожидаемые результаты:**

- развитие физических качеств (гибкости, ловкости и координации, быстроты, выносливости, силы);
- умение пластично и грациозно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением;
- получение знаний о различных стилях и направлениях современного танцевального искусства
- Умение работать с помпонами, флагами, палочками.

- развитие артистических способностей;
- формирование интереса к танцевальному искусству.
- приобретение опыта работы в коллективе
- трудолюбие, чувство прекрасного, формирование модели здорового и активного образа жизни; Выступления на концертах, в конкурсах и фестивалях города выявляют степень

овладения содержанием программы и позволяют занимающимся приобретать разнообразный сценический опыт.

**Способы определения результативности:** наблюдение, собеседование, выполнение творческих заданий, выступления на концертах, конкурсах, фестивалях проходящих в СГУ ,городе, Республике. Эффективность занятий определяется диагностикой по следующим критериям: постановка корпуса, координация движений, гибкость, выносливость, чувство ритма, характер исполнения, познавательная активность, владение предметом, четкое выполнение смены рисунков.

### 5. Учебно-тематический план 1 год (216 часов)

Наименование тем	Общее кол-во часов	Индивидуальная работа	Теория	Практика
<b>Вводное занятие</b>	2			-
<b>Учебно-тренировочная работа:</b> - упражнения на координацию, на ориентацию движения	18			18
- растяжки и гимнастические упражнения	12		2	10
- знакомство с музыкальными стилями в современной хореографии	1		1	
- разучивание танцевальных цепочек, навыки поведения на сцене	15		1	14
<b>Специальная танцевально-художественная работа:</b>	26		4	22
- постановочная работа				
- репетиционная работа	75	4	1	70

<b>Работа с предметами (помпоны, флаги, палочки)</b>	60	4	1	55
<b>Мероприятия воспитательно- познавательного характера:</b>				
- организационная работа	2	-	-	2
- беседы	2	-	-	2
- прослушивание музыкального материала	2	-	-	2
<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>195</b>

## 6. Содержание программы

### 1. Учебно-тренировочная работа:

#### Теория.

Простейшая терминология хореографии. Понятия позиций рук и ног, наклонов поворотов, основных танцевальных движений классического и современного танца. Понятия темпа, ритма, музыкального размера. Названия частей тела, названия упражнений, основные понятия гимнастики (растяжка, гибкость, и т.п.),

#### Практика.

Растяжки и гимнастические упражнения.

Упражнения продольную и поперечную растяжку мышц ног. Упражнения на растяжку мышц спины, и на гибкость позвоночника. Упражнения на растяжку плечевого пояса.

Силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук. Упражнения на координацию, на ориентацию движений.

Изучение простейших движений ног и рук, головы, корпуса отдельно, затем координация одновременной работы. Работа над «изолированным» движением различных частей тела. Разучивание танцевальных цепочек. Разучивание отдельных небольших комбинаций, варианты их объединения в более крупные формы.

### 2. Специальная танцевально-художественная работа.

#### Теория.

Знакомство с темой и содержанием концертного номера. Пояснения к образу, характеру исполнения.

#### Практика.

Постановочная работа. Подбор музыкального материала, построение комбинаций, построение рисунка танца и т.д.

Репетиционная работа. Отработка рисунка танца, точности движений, пластики, музыкальности. Работа над образом

#### **4. Мероприятия воспитательно-познавательного характера:**

Организационная работа. Тематические концерты, посещение танцевальных фестивалей, конкурсов. Беседы о гигиене здоровья и питания, культурной жизни города, о музыке, современной хореографии и т.д.

Прослушивание музыкального материала.

#### **Методы обучения.**

Наглядный. Показ упражнений, исполнение одновременно с показом педагога. Словесный. Устное пояснение требований к исполнению движений.

Занятие - практика: отработка упражнений, тренировки.