

# БАЛЬНО-СПОРТИВНЫЙ ТАНЕЦ

## 1. Цель освоения дисциплины

Овладение техникой и методикой исполнения основного лексического материала бально-спортивного танца.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Бально-спортивный танец» относится к вариативной части блока дисциплин. Для освоения дисциплины «Бально-спортивный танец» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплины «Теория и методика преподавания хореографических дисциплин», прохождения практики «Производственная (педагогическая) практика».

## 3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способен применять предметные знания в образовательном процессе (ПК-3).

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

### *знать*

- современные теории и концепции в области учебно-воспитательного процесса;
- историю и теорию развития бальной и бально-спортивной хореографии; технику и методику исполнения основных движений бально-спортивных танцев, принципы построения учебных вариаций латиноамериканской и европейской программы;
- историю и теорию развития бальной и бально-спортивной хореографии; технику и методику исполнения основных движений бально-спортивных танцев, принципы построения учебных вариаций латиноамериканской и европейской программы;

### *уметь*

- обеспечивать качество учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых предметов организовать опытно-экспериментальную работу в сфере образования;
- грамотно воспроизводить основной лексический материал бально-спортивной хореографии; составить танцевальную вариацию женской и мужской партии по основным танцам латиноамериканской и европейской программы;

### *владеть*

- навыками организации опытно-экспериментальной работы в сфере образования;
- навыками исполнения основного лексического материала бально-спортивного танца; методикой построения танцевальных вариаций латиноамериканской и европейской программы.

## 4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 3,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 108 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 42 ч., СРС – 62 ч.),

распределение по семестрам – 8,

форма и место отчётности – аттестация с оценкой (8 семестр).

## 5. Краткое содержание дисциплины

История и теория бально-спортивной хореографии.

Тема 1. История возникновения и развития бальной хореографии. Народные танцы – «прародители» бальных танцев. Парный танец как основная форма бальной хореографии. Первые бальные танцы в средневековой Европе. Влияние эпох Ренессанса, Возрождения, Просвещения, Классицизма и Романтизма на развитие бального танца. XX век – эпоха многообразия танцевальных форм. Танцевальная культура XX века: характеристика эпохи, стилевые особенности и манера исполнения. Демократизация общества и его влияние на развитие новых форм досуга. Социальные и воспитательные функции бального танца. Художественная ценность бального танца. Слияние бальной хореографии и спорта.

Тема 2. История возникновения и развития современных спортивных бальных танцев. Исторические тенденции развития бально-спортивного танца с XVI-го века и до 70-х годов XX века. Процесс зарождения бальных танцев, как одного из массовых направлений хореографического искусства, возникших в Эпоху Возрождения. Трансформация бытового танца из более древних народных видов в салонные аристократические танцы, исполнявшиеся на балах и праздниках. Появление современных европейских бальных танцев. Развитие и «окультуривание» ритмической основы древних афро-американских обрядовых плясок, происхождение современных латиноамериканских танцев. История развития европейских и латиноамериканских танцев в Европе в Эпоху Нового времени, их преобразование в спортивное направление. Современный бальный танец как вид спорта. Исторический экскурс появления и бурного развития современного спортивно-танцевального движения. Пути развития и превращения бального танца в конкурсный. Особенности развития бального спорта в России. Двойственная природа спортивного бального танца и вызванные этим противоречия. Состояние спортивного бального танца на современном этапе. Краткий курс ознакомления с «Правилами проведения современных соревнований по спортивным бальным танцам», утверждёнными Федерацией танцевального спорта России.

Тема 3. Европейская программа и краткая характеристика танцев входящих в нее. «Медленный вальс». История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характер, стиль и манера исполнения танца. Пластические особенности танца. «Танго». История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характер, стиль и манера исполнения танца. Пластические особенности танца. «Венский вальс». История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характер, стиль и манера исполнения танца. Пластические особенности танца. «Квикстеп». История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характер, стиль и манера исполнения танца. Пластические особенности танца. «Фокстрот». История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характер, стиль и манера исполнения танца. Пластические особенности танца.

Тема 4. Латиноамериканская программа и краткая характеристика танцев входящих в нее. «Самба». История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. «Ча-ча-ча». История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. «Румба». История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. «Джайв». История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. «Пасадобль». История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

Тема 5. Построение, основные принципы ведения и музыкальное сопровождение урока бального танца. Общий план урока. Основные разделы урока и их функциональные задачи. Значение поклона. Разогрев. Изучение нового материала: основных фигур, вариаций, композиций по бальному танцу. Повторение и закрепление пройденного материала. Комбинирование разделов урока в зависимости от задач урока. Распределение времени по разделам урока. Распределение нагрузки по разделам урока. Музыкальное сопровождение урока бального танца. Принцип подбора музыкального материала (музыкальный размер,

темп, ритм). Анализ музыкального материала (характер, стиль, манера). Музыкальные и танцевальные формы. Многообразие вариантов трактовки музыкальных форм. Музыкальные формы произведений танцев Европейской и Латиноамериканской программы. Определение понятия «музыкальный стиль».

Методика исполнения танцев европейской программы.

Тема 6. Медленный вальс. Позиция стоп. Работа стопы. Распределение веса по стопе. Спуск и подъем. Постановка корпуса. Работа корпуса. Поворот корпуса. Степени поворота. Направление. Построение. Позиция в паре. Ведение в паре. Постановка рук. Изучение базовых фигур и их ритмического рисунка. Характер танца. Музыкальный размер. Темп. Ритм и доли такта. Изучение исполнения базовых фигур: закрытая перемена с ПН; закрытая перемена с ЛН; левый поворот; правый поворот; виск; шассе из променадной позиции; левое кортэ; левый пивот. Изучение дополнительных фигур (на усмотрение педагога): задний виск; внешняя перемена; правый спин поворот; перемена хезитейшн; поступательное шассе; плетение в ритме вальса; лок степ назад; лок степ вперед; телемарк; открытый телемарк и крыло. Тема 7. Танго. Позиция стоп. Работа стопы. Распределение веса по стопе. Постановка корпуса. Работа корпуса. Поворот корпуса. Степени поворота. Направление. Построение. Позиция в паре. Ведение в паре. Постановка рук. Изучение базовых фигур и их ритмического рисунка. Характер танца. Музыкальный размер. Темп. Ритм и доли такта. Изучение исполнения базовых фигур: поступательный боковой шаг; поступательный линк; закрытый променад; открытый променад; основной левый поворот; открытый левый поворот с закрытым окончанием (партнерша в один план); открытый левый поворот с открытым окончанием (партнерша сбоку); левый поворот на поступательном боковом шаге; правый рок поворот; заднее кортэ. Изучение дополнительных фигур (на усмотрение педагога): рок с ЛН; рок с ПН; правый променадный поворот; правый променадный поворот в рок поворот; правый твист поворот; променадный линк; форстеп; браш-теп; форстеп перемена; задний открытый променад. Тема 8. Венский вальс. Позиция стоп. Работа стопы. Распределение веса по стопе. Спуск и подъем. Постановка корпуса. Работа корпуса. Поворот корпуса. Степени поворота. Направление. Построение. Позиция в паре. Ведение в паре. Постановка рук. Изучение базовых фигур и их ритмического рисунка. Характер танца. Музыкальный размер. Темп. Ритм и доли такта. Изучение исполнения базовых фигур: правый поворот; перемена; левый поворот. Изучение дополнительных фигур (на усмотрение педагога): правый пивот; флейкер. Тема 9. Квикстеп. Позиция стоп. Работа стопы. Распределение веса по стопе. Спуск и подъем. Постановка корпуса. Работа корпуса. Поворот корпуса. Степени поворота. Направление. Построение. Позиция в паре. Ведение в паре. Постановка рук. Изучение базовых фигур и их ритмического рисунка. Характер танца. Музыкальный размер. Темп. Ритм и доли такта. Изучение исполнения базовых фигур: четвертной поворот вправо; правый поворот на углу; правый пивот поворот; правый спин поворот; правый поворот с хезитейшн; поступательное шассе; лок степ вперед; лок степ назад; поступательное шассе вправо; левый шассе поворот; быстрый открытый левый поворот; левый пивот (после левого шассе поворота или быстрого открытого левого поворота); бегущее окончание; зигзаг, лок назад, бегущее окончание; типл шассе вправо и 2-4 лок степа (после 1-3 правого поворота на углу); типл шассе вправо (после 4 шага лока назад). Изучение дополнительных фигур (на усмотрение педагога): типл шассе влево; телемарк; кросс-свивл; фиш-тэйл; четыре быстрых бегущих; бегущий правый поворот; правый поворот, лок нз, бегущее окончание; V - 6 (после 1-3 правого поворота). Тема 10. Фокстрот. Позиция стоп. Работа стопы. Распределение веса по стопе. Спуск и подъем. Постановка корпуса. Работа корпуса. Поворот корпуса. Степени поворота. Направление. Построение. Позиция в паре. Ведение в паре. Постановка рук. Изучение базовых фигур и их ритмического рисунка. Характер танца. Музыкальный размер. Темп. Ритм и доли такта. Изучение дополнительных фигур (на усмотрение педагога). Тема 11. Методика построения учебных схем на материале танцев европейской программы. Изучение предшествующих и последующих фигур, грамотно и гармонично сочетающихся с изучаемыми фигурами танцев европейской программы. Учебная схема на материале европейской программы может занимать от 8 до 16 тактов и состоять из 4 - 10 фигур. При

составлении учебной схемы, следует учитывать правила направления шагов в фигуре по направлениям в зале. Так же придерживаться рекомендаций по предшествующим и последующим фигурам

Методика исполнения танцев латиноамериканской программы.

Тема 12. Самба. Баунс. Позиция стоп. Работа стопы. Распределение веса по стопе. Работа коленей. Работа бедер. Постановка корпуса. Работа корпуса. Поворот корпуса. Степени поворота. Направление. Построение. Основные позиции в паре. Ведение в паре. Постановка рук. Изучение базовых фигур и их ритмического рисунка». Характер танца. Музыкальный размер. Темп. Ритм и доли такта. Изучение исполнения базовых фигур: основное движение ПН; основное движение ЛН; поступательное основное движение; виски самбы вправо и влево; променадные ходы самбы; боковой ход самбы; стационарные ходы самбы; закрытые роки с ПН и с ЛН; левый поворот; кортаджака; поступательные ботафого; правый роул; вольтовый поворот вправо и влево (для партнерши). Изучение дополнительных фигур (на усмотрение педагога): открытые роки вправо и влево; променадные ботафого; роки назад с ПН и с ЛН; Коса; теневые ботафого; поступательные вольты вправо; поступательные вольты влево; непрерывные вольтовые спот повороты вправо; непрерывные вольтовые спот повороты влево. Тема 13. Ча-ча-ча. Позиция стоп. Работа стопы. Распределение веса по стопе. Работа коленей. Работа бедер. Постановка корпуса. Работа корпуса. Поворот корпуса. Степени поворота. Направление. Построение. Основные позиции в паре. Ведение в паре. Постановка рук. Изучение базовых фигур и их ритмического рисунка». Характер танца. Музыкальный размер. Темп. Ритм и доли такта. Изучение исполнения базовых фигур: шассе ча-ча-ча вправо (ПЛП); шассе ча-ча-ча влево (ЛПЛ); лок ча-ча-ча вперед (ПЛП); лок ча-ча-ча вперед (ЛПЛ); лок ча-ча-ча назад (ЛПЛ); лок ча-ча-ча назад (ПЛП); тайм степ; закрытое основное движение; открытое основное движение; веер; клюшка; чек из открытой ОПП (ню-йорк); чек из открытой ПП (ню-йорк); спот поворот влево; спот поворот вправо; плечо к плечу; рука к руке; правый волчок; алемана. Изучение дополнительных фигур (на усмотрение педагога): правый волчок; закрытый хип твист; алемана; открытый хип твист; кросс-бейсик; закрытый хип твист со спиралью; открытый хип твист со спиралью; кубинские брейки в открытой позиции; турецкое полотенце. Тема 14. Румба. Позиция стоп. Работа стопы. Распределение веса по стопе. Работа коленей. Работа бедер. Постановка корпуса. Работа корпуса. Поворот корпуса. Степени поворота. Направление. Построение. Основные позиции в паре. Ведение в паре. Постановка рук. Изучение базовых фигур и их ритмического рисунка». Характер танца. Музыкальный размер. Темп. Ритм и доли такта. Изучение исполнения базовых фигур: основное движение; веер; клюшка; спот поворот влево; спот поворот вправо; поворот под рукой влево; поворот под рукой вправо; чек из открытой ОПП (ню-йорк); чек из открытой ПП (ню-йорк); рука к руке; правый волчок; закрытый хип твист; левый волчок; алемана; открытый хип твист. Изучение дополнительных фигур (на усмотрение педагога): раскрывание вправо и влево; спираль; завиток; роуп спининг; скользящие дверцы; три алеманы; усложненное раскрывание; непрерывный круговой хип твист. Тема 15. Джайв. Позиция стоп. Работа стопы. Распределение веса по стопе. Работа коленей. Работа бедер. Постановка корпуса. Работа корпуса. Поворот корпуса. Степени поворота. Направление. Построение. Основные позиции в паре. Ведение в паре. Постановка рук. Изучение базовых фигур и их ритмического рисунка. Характер танца. Музыкальный размер. Темп. Ритм и доли такта. Изучение исполнения базовых фигур: шассе джайва вправо (ЛПЛ); шассе джайва влево (ПЛП); основное движение на месте; основное движение в фоллэвее; смена мест справа налево; смена мест слева направо; линк; смена рук за спиной; хлыст; променадные ходы (медленные); променадные ходы (быстрые); американский спин. Изучение дополнительных фигур (на усмотрение педагога): хлыст с двойным кроссом; спиральный хлыст; троуэвей-хлыст; левый хлыст; фоллэвей - троуэвей; болл-чейндж; стоп-энд-гоу; мельница; раскрутка. Тема 16. Пасадобль. Позиция стоп. Работа стопы. Распределение веса по стопе. Спуск и подъем. Постановка корпуса. Работа корпуса. Поворот корпуса. Степени поворота. Направление. Построение. Позиция в паре. Ведение в паре. Постановка рук. Изучение базовых фигур и их ритмического рисунка. Характер танца.

Музыкальный размер. Темп. Ритм и доли такта. Изучение дополнительных фигур (на усмотрение педагога). Тема 17. Методика построения учебных схем на материале танцев латиноамериканской программы. Изучение предшествующих и последующих фигур, грамотно и гармонично сочетающихся с изучаемыми фигурами танцев латиноамериканской программы. Учебная схема на материале латиноамериканской программы может занимать от 8 до 16 тактов и состоять из 3 -8 фигур. При составлении учебной схемы, следует учитывать правила направления шагов в фигуре по направлениям в зале. Так же придерживаться рекомендаций по предшествующим и последующим фигурам.

## **6. Разработчик**

Долгополова Людмила Александровна старший преподаватель кафедры вокально-хорового и хореографического образования ФГБОУ ВО «ВГСПУ».