

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

Институт физической культуры и спорт



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА**  
**(СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ)**  
(наименование дисциплины)

направление подготовки / специальность  
**49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
(код и наименование направления)

направленность (профиль) подготовки  
**СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ**  
(направленность (профиль) подготовки)

г. Владимир

2021 г.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины «Спортивные бальные танцы» является изучение студентами основ танцевальной техники спортивного бального танца.

Задачи:

- изучить историю возникновения и развития спортивных бальных танцев;
- освоить разнообразных стиль, манеру и технику исполнения спортивных бальных танцев;
- развить координацию движений и актерскую выразительность.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Спортивные бальные танцы» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Знать виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни  УК-7.2. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития	Знает: -технику физических упражнений, составляющих основу аэробики; -методику обучения техническим приемам в аэробике.  Умеет: -использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.	Тестовые вопросы Практико-ориентированное задание Зачет

	<p>программы.</p> <p>ПК-5.2. Умеет проводить отбор обучающихся в объединения спортивной направленности (для преподавания по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта).</p> <p>ПК-5.3. Владеет способами осуществления деятельности, соответствующей дополнительной общеобразовательной программе.</p>	<p>месту жительства и месту отдыха.</p> <p>Владеет принципами осуществления деятельности в области физической культуры и спорта.</p>	
--	--	--	--

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### Тематический план

##### форма обучения- очная

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	История и пути развития бального танца. Происхождение и отличительные особенности бального танца «Медленный вальс».	7	1-3		7			2	
2	Тенденции развития бального танца на современном этапе. Изучение основных элементов движений и методики исполнения танца «Медленный вальс» для начинающих танцоров и танцоров класса «Е».	7	4-6		7			2	1-й рейтинг-контроль
3	Происхождение и отличительные особенности бального танца «Квикстеп».	7	7-9		7			2	
4	Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца «Квикстеп» для начинающих танцоров и танцоров класса «Е».	7	10-11		7			2	
5	Происхождение и отличительные особенности бального танца «Венский вальс».	7	12-13		7			2	2-й рейтинг-контроль
6	Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца «Венский вальс» для танцоров класса «Е».	7	14-15		7			2	
7	Происхождение и отличительные особенности бального танца «Самба». Изучение основных элементов движений и методики исполнения танца «Самба» для начинающих танцоров и танцоров класса «Е».	7	16-17		7			2	
8	Происхождение и отличительные особенности бального танца «Ча-ча-ча». Изучение основных элементов,	7	18		5			4	3-й рейтинг-контроль

	движений и методики исполнения танца «Ча-ча-ча» для начинающих танцоров и танцоров класса «Е».							
Всего за 7 семестр:	72			54			18	Зачет
Итого по дисциплине:	72			54			18	Зачет

### Содержание практических занятий по дисциплине

#### ***Тема 1. История и пути развития бального танца. Происхождение и отличительные особенности бального танца «Медленный вальс».***

Содержание темы: Народные истоки бального танца. Процесс разделения на крестьянский, бытовой и сценический танец. Развитие демократических жанров и форм бытового танца. Эволюция бального танца в Италии (XV в.). Бальный танец во Франции (XVI - XVII вв.). Усложнение танцевальной лексики и композиций, канонизация фигур и поз бального танца. Отличительные особенности и национальная стилистика бального танца в эпоху возрождения. Школы танца в Европе. Массовая эпоха бального танца Англия, Германия (XVIII в.). Появление бального танца в России (XVIII в.). Реформы Петра I и их влияние на развитие бальной хореографии в России. Танцевальный репертуар.

Влияние Французской революции на развитие бального танца в Европе. Формирование русской школы бального танца. Утверждение педагогических принципов бального танца: связь с национальными хореографическими традициями; обучение бальному танцу на общей хореографической основе; строгость, простота и внутренняя чистота исполнительской манеры; методическая обоснованность в изучении материала (обучение не определенному танцу, а умению танцевать). Влияние новых норм общественной жизни на появление вальса (XIX в.). Влияние на развитие бального танца стран Северной и Южной Латинской Америки (XIX в.).

Возникновение танца «Медленный вальс». Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

#### ***Тема 2. Тенденции развития бального танца на современном этапе. Изучение основных элементов движений и методики исполнения танца «Медленный вальс» для начинающих танцоров и танцоров класса «Е».***

Содержание темы: Танцевальная культура XX века: характеристика эпохи, стилевые особенности и манера исполнения. Демократизация общества и его влияние на развитие новых форм досуга. Смена стилей бального танца. Парный танец как основная форма бальной хореографии. XX век – век многообразия танцевальных форм. Влияние I мировой войны. Значение импровизации в развитии техники бального танца. Творчество народных масс после Великой Отечественной войны. Советские бальные танцы на национальной основе союзных республик. Популярность европейских танцев. Танцы латиноамериканских ритмов. Смещение акцента в танцевальных композициях с движений на ритм – танец шагов превратился в танец ритма. Влияние деятельности Верной Касл, Айрин и Джозеф Смит на изменение танцевальной лексики начала XX века. Влияние современной хореографии на развитие бального танца. Слияние бальной хореографии и спорта – современная форма исполнения. Условное деление современной бальной хореографии: танцы, созданные на классической основе и историческом наследии; танцы, созданные на основе стилизации и интерпретации танцевального народного творчества; танцы: Европейской и Латиноамериканской программ; танцы современной пластики. Популярные танцы XX века.

Основной ритм, счёт, музыкальный размер танца «Медленный вальс». Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

**Тема 3. Происхождение и отличительные особенности бального танца «Квикстеп».**

Содержание темы: Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

**Тема 4. Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца «Квикстеп» для начинающих танцоров и танцоров класса «Е».**

Содержание темы: Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

**Тема 5. Происхождение и отличительные особенности бального танца «Венский вальс».**

Содержание темы: Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

**Тема 6. Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца «Венский вальс» для танцоров класса «Е».**

Содержание темы: Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

**Тема 7. Происхождение и отличительные особенности бального танца «Самба». Изучение основных элементов движений и методики исполнения танца «Самба» для начинающих танцоров и танцоров класса «Е».**

Содержание темы: Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

**Тема 8. Происхождение и отличительные особенности бального танца «Ча-ча-ча». Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца «Ча-ча-ча» для начинающих танцоров и танцоров класса «Е».**

Содержание темы: Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ,  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
СТУДЕНТОВ**

**5.1. Текущий контроль успеваемости (рейтинг-контроль 1, рейтинг-контроль 2, рейтинг-контроль 3).**

**1-ый рейтинг-контроль.**

1. Характеристика истоков бального танца.
2. Характеристика эволюции бального танца в Италии (XV в.) и во Франции (XVI – XVII вв.).
3. Характеристика танцевальной культуре XX века.
4. Роль демократизации общества и его влияние на развитие новых форм досуга.

5. Характеристика смены стилей бального танца.
6. Характеристика многообразия танцевальных форм XX века.
7. Влияние I мировой войны на развитие бального танца.
8. Характеристика творчества народных масс после Великой Отечественной войны.
9. Роль советских бальных танцев созданных на национальной основе союзных республик.

#### **2-ой рейтинг-контроль.**

1. Влияние современной хореографии на развитие бального танца.
2. История возникновения и развития танца «Медленный вальс».
3. Характерные особенности, стиль и манера исполнения европейского танца «Медленный вальс».
4. Характеристика основного ритма, счета и музыкального размера.
5. Особенность работы стопы, подъема и снижения корпуса в танце.
6. Методика и техника исполнения основных фигур танца «Медленный вальс» для начинающих танцоров и танцоров класса «Е».

#### **3-ий рейтинг-контроль.**

1. История возникновения и развития танца «Венский вальс».
2. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения венского вальса.
3. Характеристика основного ритма, счёта, музыкального размера.
4. Особенность работы стопы, подъема и снижения корпуса в танце.
5. Методика и техника исполнения основных фигур танца «Венский вальс» для танцоров класса «Е».

#### **5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины.**

*Зачет.*

*Контрольные вопросы.*

#### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Характеристика истоков бального танца.
2. Характеристика эволюции бального танца в Италии (XV в.) и во Франции (XVI – XVII вв.).
3. Характеристика танцевальной культуре XX века.
4. Роль демократизации общества и его влияние на развитие новых форм досуга.
5. Характеристика смены стилей бального танца.
6. Характеристика многообразия танцевальных форм XX века.
7. Влияние I мировой войны на развитие бального танца.
8. Характеристика творчества народных масс после Великой Отечественной войны.
9. Роль советских бальных танцев созданных на национальной основе союзных республик.
10. Влияние современной хореографии на развитие бального танца.
11. История возникновения и развития танца «Медленный вальс».
12. Характерные особенности, стиль и манера исполнения европейского танца «Медленный вальс». Характеристика основного ритма, счета и музыкального размера. Особенность работы стопы, подъема и снижения корпуса в танце.
13. Методика и техника исполнения основных фигур танца «Медленный вальс» для начинающих танцоров и танцоров класса «Е».
14. История возникновения и развития танца «Венский вальс».
15. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения венского вальса. Характеристика основного ритма, счёта, музыкального размера. Особенность работы стопы, подъема и снижения корпуса в танце.
16. Методика и техника исполнения основных фигур танца «Венский вальс» для танцоров класса «Е».

### 5.3. Самостоятельная работа обучающегося.

#### Задания для самостоятельной работы:

1. Ознакомиться с содержанием книги Стригановой В. М., Уральской В. И. «Современный бальный танец».
2. Выявить и осуществить сравнительный анализ особенностей стилей, характера и манеры исполнения бального танца в Италии (XV в.), во Франции (XVI-XVII вв.), Англии, Германии (XVIII в.) и в России (XVIII в.);
3. Закрепить и совершенствовать технику исполнения основных фигур танца «Медленный вальс» для начинающих танцоров и танцоров класса «Е» («Закрытые перемены с ПН и ЛН», «Правый поворот», «Левый поворот», «Правый спин поворот», «Виск», «Шассе из ПП»; «Правый поворот с хезитейшн», «Поступательное шассе», «Наружная перемена», «Поступательное шассе вправо», «Лок-степ вперед», «Лок назад», «Левое корте»).
4. Ознакомиться с содержанием книги Блок Р. «Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца».
6. Закрепить и совершенствовать технику исполнения основных фигур танца «Венский вальс» для танцоров класса «Е» («Левый поворот», «Перемена с правого на левый поворот», «Перемена с левого на правый поворот»).

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература		
Еремина-Соленикова, Е. В. Старинные бальные танцы. Новое время : учебное пособие для вузов / Е. В. Еремина-Соленикова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2021. — 252 с. — ISBN 978-5-8114-7777-7.	2021	<a href="https://e.lanbook.com/book/166851">https://e.lanbook.com/book/166851</a>
Ивановский, Н. П. Бальный танец XVI — XIX веков : учебное пособие / Н. П. Ивановский. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-8114-7773-9.	2021	<a href="https://e.lanbook.com/book/166848">https://e.lanbook.com/book/166848</a>
Историко-бытовой и современный бальный танец: бальные танцы XIX в : учебно-методическое пособие / составитель И. И. Бодунова. — Минск : БГУКИ, 2020. — 224 с. — ISBN 978-985-522-250-8.	2020	<a href="https://e.lanbook.com/book/176024">https://e.lanbook.com/book/176024</a>
Дополнительная литература		
Методическая разработка для начинающих педагогов школ спортивного бального танца : учебно-методическое пособие / составитель Н. С. Усанова. — Москва : РГУ им. А.Н. Косыгина, 2017. — 22 с.	2017	<a href="https://e.lanbook.com/book/127986">https://e.lanbook.com/book/127986</a>
Монахова, Е. Г. Бально-спортивные танцы : учебное пособие / Е. Г. Монахова. — Новокузнецк : НФИ КемГУ, 2017. — 171 с. — ISBN 978-5-8353-1957-2.	2017	<a href="https://e.lanbook.com/book/169626">https://e.lanbook.com/book/169626</a>



## 6.2. Интернет-ресурсы

1. <http://www.protanec.com/> (на сайте публикуются новости из мира танца, статьи авторов из печатной версии журнала, а также материалы, доступные только в электронной версии).
2. <http://www.Dance-Space.ru> (танцевальная социальная сеть для любителей и профессионалов танцевального искусства).
3. <http://www.art-center.ru/> (единый сервисный центр поддержки фестивалей и конкурсов).
4. <http://www.globaldance.info/> (каталог танцевальных сайтов).
5. <http://planetatalantov.ru/> (фонд поддержки и развития детского творчества).
6. <http://vk.com/impresariobooks> (издательство «Импресарио» — книги по хореографии).
7. <http://www.sibculture.ru/magazine/> журнал
8. <http://www.dancesrort.ru>
9. <http://www.ballroom.ru/>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы студента.

В учебном процессе используются мультимедийные средства:

- 1) Мультимедийный комплекс;
- 2) Электронная библиотека кафедры (фильмы, презентации, тексты учебников, используемых при изучении тем курса).

Рабочую программу составила Пухова Н.Г.. ст. преп. кафедры ХИСТ  
(ФИО, должность, подпись)

Рецензент  
(представитель работодателя)

Экспертная группа  
Директор ООО «Вектор»  
Владимир С.А.  
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа ХИСТ рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

Протокол № 11 от 21.06.2021 года

Заведующий кафедрой Мерченков А.В.  
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена

на заседании учебно-методической комиссии направления  
49.03.01 «Физическая культура»

Протокол № 1 от 30.08.21 года

Председатель комиссии

Александр Владимирович  
(ФИО, должность, подпись)

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2022/2023 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.2022 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

