

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

Институт физической культуры и спорта  
Кафедра хореографического искусства и спортивного танца

Марченков А. Л., Пухова Н.Г.  
Ф.И.О. автора

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

по дисциплине **«Бальный танец: Европейская программа»** для студентов ВлГУ,  
обучающихся по направлению **52.03.01 Хореографическое искусство**  
профиль подготовки **Искусство балетмейстера – репетитора**

Владимир, 2016

## ПРАКТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ (ПЕРЕЧЕНЬ ИЗУЧАЕМЫХ ДВИЖЕНИЙ)

### **1. Изучение основных элементов движений и методики исполнения танца «Медленный вальс»**

- «Закрытые перемены с ПН и ЛН».
- «Правый поворот».
- «Левый поворот».
- «Правый спин поворот».
- «Виск».
- «Шассе из ПП».

### **2. Для танцоров класса «Е» добавляются фигуры:**

- «Правый поворот с хезитейшн».
- «Поступательное шассе».
- «Наружная перемена».
- «Поступательное шассе вправо».
- «Лок-степ вперед».
- «Лок назад».
- «Левое корте».

### **3. Для танцоров класса «D» добавляются фигуры:**

- «Дрэг хезитейшн».
- «Телемарк».
- «Открытый телемарк».
- «Кросс хезитейшн».
- «Крыло».
- «Импетус поворот».
- «Открытый импетус поворот».
- «Шассе в ПП».
- «Плетение».
- «Плетение из ПП».
- «Двойной левый спин».
- «Шассе с поворотом вправо».
- «Лок с поворотом».
- «Левый пивот».

4. Для танцоров класса «С» добавляются фигуры:

- «Изогнутое перо».
- «Шассе с поворотом влево».
- «Изогнутый тройной шаг».
- «Виск влево».
- «Закрытое крыло».
- «Правая шпилька».
- «Наружный спин».
- «Лок с поворотом в боковой лок».
- «Левый фоллэвей и слип пивот».
- «Фоллэвей виск».
- «Правый твист поворот».
- «Перекрученный лок с поворотом».
- «Двойной открытый телемарк».
- «Фоллэвей правый поворот».
- «Бегущий спин-поворот».
- «Двойной правый спин».

5. для танцоров классов «В» и «А» разрешается выполнять фигуры:

- Позировки.
- «Grand Battement».
- «Développé».
- «Attitude».
- «Grand Rond».

6. *Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца «Квикстен»*

- «Четвертной поворот направо».
- «Правый поворот».
- «Прогрессивное шассе».
- «Лок вперед».
- «Правый поворот с хезитейшн».
- «Правый спин-поворот».

7. Для танцоров класса «Е» добавляются фигуры:

- «Четвертной поворот влево».

- «Поступательное шассе».
- «Правый поворот».
- «Лок назад».
- «Локк степ вперед».
- «Правый поворот с хезитейшн».
- «Правый пивот поворот».
- «Правый спин-поворот».
- «Левый шассе поворот».
- «Типпл шассе вправо».
- «Кросс шассе».
- «Зигзаг».
- «Поступательное шассе вправо».
- 8.** Для танцоров класса «D» добавляются фигуры:
  - «Бегущее окончание».
  - «Левый пивот».
  - «Бегущий зигзаг».
  - «Перемена направления».
  - «Кросс свивл».
  - «Бегущий правый поворот».
  - «Телемарк».
  - «Импетус поворот».
  - «Четыре быстрых бегущих шага».
  - «Типпл шассе влево».
  - «V6».
  - «Двойной левый спин».
- 9.** Для танцоров класса «C» добавляются фигуры:
  - «Типси влево и вправо».
  - «Быстрый открытый левый поворот».
  - «Открытый импетус».
  - «Открытый телемарк».
  - «Ховер корте».
  - «Кросс свивл».
  - «Шесть быстрых бегущих шагов».

- «Лок с поворотом».
- «Правая шпилька».
- «Перекрученный лок с поворотом».
- «Румба кросс».
- «Фиш-тэйл».
- «Дрег».
- «Бегущий спин поворот».
- «Наружный спин».

**10.** Для танцоров классов «В» и «А» разрешается выполнять фигуры:

- Позировки.
- Прыжки.
- Kick.
- Flick.
- «Grand Battement».
- «Développé».
- «Attitude».
- «Grand Rond».

**11. Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца «Танго».**

*танцоры класса «D» выполняют фигуры:*

- «Поступательный боковой шаг».
- «Ход».
- «Рок-поворот».
- «Корте назад».
- «Поступательное звено».
- «Закрытый променад».
- «Основной левый поворот».
- «Открытый променад».
- «Форстеп».
- «Рок с ЛН, с ПН».
- «Променадное звено».
- «Променадное окончание».
- «Правый твист поворот».

- «Мини файвстеп».
- «Файвстеп».
- «Левый поворот на поступательном боковом шаге».
- «Браш-теп».
- «Наружный свивл».
- «Форстеп перемена».
- «Правый променадный поворот».
- «Открытый променад назад».
- «Виск».

**12.** Для танцоров класса «С» добавляются фигуры:

- «Форстеп с поворотом».
- «Виск влево».
- «Фоллэвей форстеп».
- «Наружный спин».
- «Открытый телемарк».
- «Двойной променад».
- «Шассе».
- «Быстрый лок назад».
- «Быстрое шассе вправо».
- «Фоллэвей променад».
- «Правые спины».
- «Левый фоллэвей и слип пивот».
- «Наружный свивл с поворотом влево».
- «Чейз».

**13.** Для танцоров классов «В» и «А» разрешается выполнять фигуры:

- Позировки.
- Низкие растяжки.
- «Grand Battement».
- «Developpe».
- «Attitude».
- «Grand Rond».

**14. Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца «Венский вальс».**

Изучение основных элементов и фигур танца по классам: танцоры класса «Е» выполняют фигуры:

- «Правый поворот».

**15.** Для танцоров класса «D» добавляются фигуры:

- «Левый поворот».
- «Перемена с правого на левый поворот».
- «Перемена с левого на правый поворот».

**16.** Для танцоров класса «С» добавляются фигуры:

- «Перемены назад».

**17.** Для танцоров классов «В» и «А» разрешается выполнять фигуры:

- «Правый флекерл».
- «Левый флекерл».
- «Контра чек» из левого в правый «флекерл».

**18. Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца «Медленный фокстрот».**

Изучение основных элементов и фигур танца по классам: танцоры класса «D» выполняют фигуры:

- «Перо».
- «Изогнутое перо».
- «Ховер перо».
- «Перо окончание».
- «Тройной шаг».
- «Изогнутый тройной шаг».
- «Правый поворот».
- «Открытый правый поворот из 1111».
- «Правый твист поворот».
- «Левый поворот».
- «Левая волна».

– «Перемена направления».

**19.** Для танцоров класса «С» добавляются фигуры:

– «Импетус поворот».

– «Открытый импетус поворот».

– «Телемарк».

– «Открытый телемарк».

– «Правый телемарк».

– «Виск».

– «Плетение из 1111».

– «Правое плетение».

– «Правое фоллэвей плетение».

– «Слип пивот».

– «Топ спин».

– «Левый спин».

– «Ховер кросс».

– «Наружный свивл».

– «Ховер телемарк».

– «Фоллэвей виск».

– «Виск влево».

– «Левый фоллэвей».

– «Правый зигзаг из 1111».

– «Плетение».

– «Перо назад».

– «Продолженная левая волна».

– «Правый ховер телемарк».

**20.** Для танцоров классов «В» и «А» разрешается выполнять фигуры:

– Позировки.

– «Grand Battement».

– «Developpe».

– «Attitude».

– «Grand Rond».



**21. Предшествующие и последующие фигуры при составлении учебных вариаций по танцам Европейской программы**

- Сочинение конкурсных вариаций по классам в соответствии со спецификой бальных танцев европейской программы: «Медленный вальс», «Танго», «Венский вальс», «Медленный фокстрот», «Квикстеп».
- Сделать анализ структуры вариации и хореографического текста.
- Выявление и корректировка ошибок.

**22. Методика последовательности раскладки основных фигур танцев Европейской программы**

Рекомендуемая последовательность:

- Название фигуры танца.
- Исходное положение.
- Ведение (где оно необходимо).
- Описание степени поворота и направления (если выполняется поворот).
- Позиция ступни, шагов и работа стопы по направлениям.
- Ритм и счет каждого исполняемого шага.
- Законченная позиция фигуры.

**23. Построение и принципы ведения урока бального танца при обучении танцам Европейской программы**

1. Составление плана урока.
2. Сочинение тренажа на материале современного бального танца.