

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

Комаленкова Я. В., Марченкова А. И.

Ф.И.О. автора

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ (ПЕРЕЧЕНЬ ИЗУЧАЕМЫХ ДВИЖЕНИЙ)

1. Полуприседание и глубокое приседание (demi, grand-plié).
2. Движение на развитие подвижности стопы (battement tendu).
3. Маленькие броски (battement tendu jeté).
4. Круг ногой по полу (rond de jambe par terre).
5. Каблучное упражнение.
6. «Веревочка».
7. Маленькие развороты около щиколотки (battement fondu).
8. Упражнение с ненапряженной стопой (flic-flac).
9. Раскрывание рабочей ноги на 90⁰ (battement développé).
10. Дробные выстукивания.
11. Большие броски (grand battement jeté).
12. Основные элементы русского танца «Подмосковная кадрили» (6 фигур, 4-ре пары):

- сгибание и разгибание рук в запястье;
- руки соединенные в паре;
- волнообразное движение юбкой;
- открывание и закрывание руки.
- мягкое от предплечья положение руки;
- переводы рук из стороны в сторону через низ;
- переводы рук с хлопками;
- хлопки по колену (юноши);
- дробный ключ;
- повороты в паре;
- моталочки;
- ковырялочки в повороте.

Движения плеч (поочередные и одинарные):

- вверх вниз;

Ходы:

- мягкие шаги с каблучка;
- простой танцевальный шаг на 1/4;
- «подменный шаг»;

- с переступанием на всю стопу.

13. Основные элементы парного танца «Владимирская топатуха»:

- положения рук в парах;
- положения рук в женском танце;
- положения рук в мужском танце;
- основной ход – дробная триоль;
- шаг с каблука;
- вращения под рукой партнера;
- вращения припаданием в паре;
- припадание по VI-й позиции в паре с покачиванием корпуса;
- сольные дробные выстукивания женские;
- сольные хлопушки мужские;
- соскоки во II-ю выворотную позицию;
- наклоны корпуса из стороны в сторону;
- мужской синкопированный ход на приседе с подскоком на опорой ноге,

отталкивая руками от себя рабочую ногу.

14. Основные движения «Боговаровского хоровода» Костромской области:

- простые шаги;
- шаг с притопом;
- «шен»;
- «улитка»;
- «ручеек»;
- «воротца»;
- заход между рук впереди идущих партнеров;
- выныривание из рук;
- «цепочка»;
- скрещивание рук.

15. Основные элементы русского танца «Девичий хоровод» Воронежской области:

- основной ход танца по прямой, по диагонали, по кругу по очереди.
- положения ног, рук;

- положения корпуса и рук в русском танце;
- исходное положение ног VI
- плавный скользящий шаг;
- движения рук с венком;
- движение локтей.

16. Основные элементы танца «Нижегородская кадрили»:

- положения рук, ног, корпуса;
- VI позиции я ног;
- ход с носка на всю стопу;
- ход с ударом;
- переменный шаг с каблука;
- «веревочка»;
- тройной притоп;
- шаг с пропаданием;
- «Моталочка»;
- «Присядки»;
- «Перескоки»;
- переменный шаг с подскоком;
- переменный шаг с поворотом корпуса.
- дробные выстукивания по VI-й позиции.
- дробные выстукивания по VI-й позиции в повороте.

17. Основные элементы пляски «Матаня»:

Мужские движения:

- руки над головой;
- притоп ноги с высоким подниманием колена;
- выход «вприсядку» на середину круга.

Женские движения:

- выбивания дробей ногами;
- положение рук исполнительниц может трактоваться как произвольное с возможными вариантами: спокойные, с малой амплитудой движения на уровне пояса, четкая пульсация кистями (либо раскрытыми, либо собранными в кулачки) в такт выбивания дробей, свободные «движения» рук вдоль корпуса;

- неспешная «походочка», выписывающая зигзаги;
- повороты в паре.

18. Основные элементы «Елецкого» танца:

- дробь с хлопками;
- дробь в повороте;
- переменный шаг;
- ход с хлопками по голенищу;
- подскоки с ударом;
- ключи: 1-й, 2-й;
- веревочка с двойным ударом и переступанием;
- присядка с выбросом ноги вперед с прямым коленом;
- кружение на месте припаданием.

19. Основные элементы танца «Калужское игрище»:

- ход вперед с акцентом;
- ход вперед с хлопками;
- спор: подралися, побилися;
- присядка, ставя свободную ногу на каблук;
- поклоны;
- дробный ход вперед;
- тройной ход вперед;
- поворот в паре «под ручку»;
- качалка с ковырялочкой;
- поворот, переступая с ноги на ногу и продвигаясь по своему маленькому кругу;
- дробный ход в сторону;
- ход вперед, переводя свободную ногу из невыворотного а выворотное положение;
- ход в сторону с моталочкой;
- ход вперед в перевалочку;
- ключ с винтом.

20. Основные элементы белгородского танцевального фольклора:

- притопы, прыжки на обе ноги в соединении с тройным притопом;
- присядка, полуприсядка на одну ногу;
- подскоки в чередовании с высокими прыжками;
- шаг с прибивом и соскоком на обе ноги;
- приемы приглашения девушек в карагод: два ровных удара одной ногой и затем тройной притоп, высокий прыжок в сочетании с тройным притопом и др.;
- «ход крылом» - быстрый поворот на месте вокруг себя;
- женский основной шаг простой или шаг с прибивом;
- «фонарики» - маховые движения кистями вверх-вниз;
- перевод рук из высокого положения вниз вместе с наклоном корпуса вперед и возврат в прежнее положение;
- обе руки «взмывают» вверх и некоторое время как бы застывают в неподвижности.

21. Основные элементы танца «Тимоня»:

- пляшут по кругу против часовой стрелки; ритм плясового шага в две-три ноги присутствует и в пении припевок, сопровождающих пляску, и в инструментальном наигрыше;
- движения женщин:
- отличаются сдержанностью, корпус они держат прямо и неподвижно, ноги слегка согнуты в коленях;
- шаги – простой или с прибивом (в две ноги), мелкие, почти незаметные;
- руки подняты на высоту плеч, ладони полуоткрыты;
- движения рук от локтя или только кистей рук мягки, могут водить обеими руками то вправо, то влево, держа их перед собой, либо плавно менять их положение: опускать с одновременным неглубоким наклоном, делать взмахи перед корпусом крест-накрест;
- движения мужчин:
- характерная активная плясовая лексика;
- размашистые и резкие движения рук;
- подпрыгивания, многократные активные подскоки;
- кружения вокруг своей оси и партнерши, кружения в тройках;
- дробь ногами (так называемая пляска в три ноги);
- импровизаторское мастерство мужчин-плясунов;

— мужчина идет по кругу спиной, лицом к партнерше, общаясь с ней во время танца, может обойти вокруг партнерши, отвернуться от нее, выйти из круга и вернуться в него;

— хлопки в ладони.

22. Основные элементы «Зеленгинской кадрили»:

- положения и позиции рук, позиции ног;
- основной шаг;
- шаг с ударом;
- шаг с каблука;
- бег;
- «гармошка»;
- «переход»;
- подскоки на двух ногах.

23. Основные элементы танца «Плетень»:

- положения рук, ног;
- положения в паре;
- казачий ход;
- ход « конем»;
- бег на полупальцах;
- разножка в сторону в колено;
- ход с пришлепом (дробь в три листика)..

24. Основные элементы русского танца «Прикамская кадрилька»:

- кадрильный шаг;
- переменный шаг со сгибанием ноги;
- шаг с подскоком и со сгибанием ноги;
- ключ;
- первый припляс;
- присядка-ползунок, присядка-ползунок с одной ноги, с вытягиванием ноги на каблук;
- ползунок с переступанием и вытягиванием ноги на каблук;
- дробь с каблука;

- тройной притоп, притоп со сгибанием ноги;
- боковая присядка с хлопками;
- ковырялочка с поворотом;
- шаги с приседанием;
- прыжок и хлопок;
- разножка на каблук и полупальцы;
- присядка с поворотом;
- кружение на полупальцах;
- гармошка;
- ход гусем.

25. Основные элементы танца «Вятская топотуха»:

- быстрый бег;
- притопы;
- присядка с вызовом;
- окошечко;
- хлопушка с выставлением ноги на каблук;
- присядка-разножка вправо и влево;
- «скружить козла»;
- ползунок с хлопками по голенищу;
- девичий ход с платком;
- ковырялочка на воздухе;
- девичий игровой ход;
- молоточки;
- метелочка-ползунок;
- присядка с хлопушкой.

26. Основные элементы «Чувашский народный танец»

- движения рук, ног и корпуса;
- «припадание» в повороте;
- шаги на полупальцах;
- притопы;
- скользящий шаг назад;

- «гармошка»;
- шаг с подскоком;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки, не сгибая колен;
- «присядка»;
- «разножка»;
- присядка с разножкой во II позицию;
- ход линиями, парами, переходы.

27. Элементы татарского танца:

- основной женский ход;
- основной мужской ход;
- аргазинский ход;
- «Куиру» (боковой ход первого вида);
- «Бримма» (боковой ход);
- «Челоштру» (подсечка);
- Бег с ударами п/п сзади;
- Боковой ход с отбрасыванием ноги в сторону с поворотом стопы;
- «Уксе баш» (с поворотом);
- подскоки с переступнями;
- «Унге-баш» (пятка-носок);
- «Бишек» одинарный и двойной.
- подскоки с вынесением ноги на каблук;
- подскоки со скольжением;
- соскоки по 2-й позиции;
- «Бурма»;
- ковырялочка;
- прыжки на двух ногах, на одной;
- прыжки назад;
- вращательные движения;
- дробь с притопом;
- дробь с продвижением;
- хлопки;

- хлопушка по голенищу;
- присядки;
- «змейка».

28. Элементы марийского танца:

- движения рук, кистей;
- горно-марийский основной ход;
- горно-марийский плавный шаг;
- пружинистый шаг;
- боковой шаг накрест;
- пропадание накрест;
- переменный шаг с каблука;
- переменный шаг с ударом;
- хромо́й ход;
- «елочка» и «гармошка»;
- марийская дробь с каблука;
- дробь с подушечкой стопы;
- ключ «горохом»;
- дробь по-торьяльски «ключ»;
- дробь в шесть ног;
- тройная дробь;
- вертушка с соскоком на обе ноги;
- подскоки с поворотом;
- «Голубцы»;
- хлопушка простая и в повороте;
- прыжки с поджатыми ногами;
- присядка-разножка;
- присядка шагом.

29. Элементы башкирского танца:

- основной ход «уксебаш» с поворотом;
- переменный шаг с трилистником;
- подскок с ударом каблука;

- «Веретено»;
- шаг с двойным ударом ступни;
- ход с подбивкой;
- ход с поворотом пятки;
- качалка;
- подскок и «веревочка»;
- ход со скольжением вперед;
- дробь с притопом;
- прыжок;
- шаг с подскоком;
- «гармошка»;
- дробь с продвижением;
- прыжки с ноги на ногу с согнутыми и прямыми коленями;
- прыжки на одной ноге;
- подскоки на полном приседании;
- присядка с разножкой по 2-й позиции;
- прыжок с прогибом корпуса назад (кольцо).

30. Основные элементы калмыцкого танца:

- основной ход танца «Чичирдык»;
- тряска «Чичирдык»;
- переступания;
- «голубцы»;
- основной ход танца «Ишкимдык»;
- «Мулуджур»;
- боковой «Мулуджур»;
- синкопированные повороты;
- качалка с открыванием ноги в сторону;
- повороты в прыжке;
- соскоки по 2-й позиции с последующим переступанием;
- «стрельба из лука»;
- «скачки»;
- подскоки на одной ноге.

31. Основные элементы тувинского танца:

- раскрывание рук вперед, ладони то вверх, то вниз;
- мягкие вращательные движения;
- круговые движения рук;
- переменный ход;
- боковой ход с одной ноги;
- переплетающийся ход вперед;
- мужской ход с подскоком;
- переступания на месте.

32. Основные элементы якутского танца:

- «Хамы-осуохай» – боковой шаг;
- «Осуохай» с приседанием;
- «Асах теп сии» – вытягивание ноги с ударом о стопу партнера и без удара.
- «Уобах» – прыжки зайца.
- «Нстанга» – широкий прыжок.

33. Основные элементы:

- выбивают сложные дроби;
- пристукивают каблуками;
- одинарные хлопки;
- несложные хлопушки;
- полуприсядки;
- руки опущены вниз (поднимаются редко – демонстрируя ухарское движение: поправить волосы, шапку);
- кружения.