

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 спорта  
(Наименование института)

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ИФКС  
Гадалов А.В.  
« 22 » 06 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЦА»  
(НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

(код и наименование направления подготовки (специальности))

ПЕДАГОГ-ХОРЕОГРАФ

(направленность (профиль) подготовки)

г. Владимир

2021

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Методика преподавания модерн-джаз танца» является освоение будущими педагогами-хореографами теории и методики преподавания современных направлений танца, а также формирование профессиональных навыков использования лексического материала современного танца в педагогической деятельности.

Задачи:

- знать и уметь выполнять основные элементы модерн-джаз танца.
- освоить терминологию (письменно и устно) для обозначения основных движений и элементов модерн-джаз танца, теоретические основы методики исполнения движений модерн-джаз танца.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Методика преподавания модерн-джаз танца» относится к обязательной части.

## 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 <i>(код, содержание индикатора)</i>	Результаты обучения по дисциплине	
ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК.2.1. Осуществляет разработку программ отдельных учебных предметов, в том числе программ дополнительного образования (согласно освоенному профилю (профилям) подготовки) ОПК.2.2. Демонстрирует умение разрабатывать программу развития универсальных учебных действий средствами преподаваемой(-ых) учебных дисциплин, в том числе с использованием ИКТ ОПК.2.3. Демонстрирует умение разрабатывать планируемые результаты обучения и системы их оценивания, в том числе с использованием ИКТ (согласно освоенному профилю (профилям) подготовки)	Знает государственные требования к разработке основных и дополнительных образовательных программ; методику преподавания профессиональных дисциплин; Умеет разрабатывать учебно-методические материалы с использованием ИКТ; планировать и организовывать учебно-воспитательный процесс, опираясь на традиционные и авторские подходы и модели обучения, воспитания; Владеет профессиональными навыками работы с ИКТ	Практико-ориентированное задание
ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и	ОПК.5.1. Формулирует образовательные результаты обучающихся в рамках учебных предметов согласно освоенному профилю (профилям) подготовки. ОПК.5.2. Осуществляет	Знает современные методы и технологии обучения и диагностики в рамках преподаваемых дисциплин; Умеет формировать систему контроля качества образования в соответствии с требованиями	Практико-ориентированное задание

корректировать трудности в обучении	отбор диагностических средств, форм контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся. ОПК.5.3. Применяет различные диагностические средства, формы контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся и формулирует выявленные трудности в обучении	образовательного процесса; Владеет способностью оценивать потенциальные возможности обучающихся в рамках преподаваемых дисциплин, выстраивать на этой основе индивидуально ориентированные стратегии обучения и воспитания.	
ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	ОПК.7.1. Определяет состав участников образовательных отношений, их права и обязанности в рамках реализации образовательных программ, в том числе в урочной деятельности, внеурочной деятельности, коррекционной работе ОПК.7.2. Проводит отбор и применение форм, методов и технологий взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в рамках реализации образовательных программ ОПК.7.3. Планирует и организует деятельность основных участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ с учетом социальных возрастных и иных особенностей участников образовательного процесса	Знает способы обеспечения взаимодействия с родителями (законными представителями) при решении задач обучения и воспитания учащихся, осваивающих дополнительную предпрофессиональную общеобразовательную или дополнительную общеразвивающую программу; Умеет организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности в рамках преподаваемых дисциплин; Владеет основами профессиональной этики и речевой культуры	Практико-ориентированное задание
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК.8.1. Демонстрирует специальные научные знания в своей предметной области ОПК.8.2. Осуществляет урочную и внеурочную деятельность в соответствии с предметной областью согласно освоенному профилю (профилям) подготовки ОПК.8.3. Владеет методами научно-педагогического исследования в предметной области и методами анализа педагогической ситуации на основе специальных	Знает применимость основ анатомии, физиологии, биомеханики и медицинской профилактики травматизма в профессиональной сфере; Умеет применять в профессиональной деятельности специальные знания по преподаваемым дисциплинам; Владеет специальными знаниями, способствующими развитию физических, психомоторных, зрительных и слуховых способностей, для сохранения и поддержания внешней	Практико-ориентированное задание

	научных знаний	физической, психологической и профессиональной формы	
ПК-1 Способен успешно взаимодействовать в различных ситуациях педагогического общения	ПК.1.1. Демонстрирует знания особенностей педагогического общения и профессиональной рефлексии ПК.1.2. Применяет успешные технологии взаимодействия в профессиональном коллективе и решения педагогических конфликтов ПК.1.3. Целесообразно выбирает и использует методы педагогического общения с обучающимися и их родителями	Знает методику преподавания хореографических дисциплин; Умеет компетентно работать в команде, соблюдая законы профессионального сообщества; Владеет основами профессиональной этики и речевой культуры	Практико-ориентированное задание
ПК-2 Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПК.2.1. Демонстрирует знание современных методов и технологий воспитания ПК.2.2. Способен проектировать воспитательную среду с учетом возрастных особенностей обучающихся ПК.2.3. Способен осуществлять системную и целенаправленную воспитательную деятельность средствами преподаваемого учебного предмета	Знает подходы к формированию духовно-нравственных ценностей и идеалов личности на основе духовных, исторических и национально-культурных традиций; Умеет осуществлять процесс обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, хореографических коллективах; Владеет способами творческого саморазвития обучающихся, подготавливая их к выполнению определенных ролей в современном обществе	Практико-ориентированное задание
ПК-4 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК.4.1. Формулирует личностные, предметные и метапредметные результаты обучения по своему учебному предмету ПК.4.2. Применяет современные методы формирования развивающей образовательной среды ПК.4.3. Создает педагогические условия для формирования развивающей образовательной среды	Знает проблематику и актуальные направления развития по вопросам преподаваемых дисциплин Умеет анализировать факторы формирования и закономерности развития современной педагогики, особенности и перспективы развития хореографического образования; Владеет способностью к профессиональному саморазвитию, совершенствованию своих профессиональных знаний и педагогического показа	Практико-ориентированное задание
ПК-6 Способен проектировать содержание образовательных программ и их	ПК.6.1. Способен формировать и реализовывать программы развития универсальных учебных действий	Знает профессиональную терминологию хореографии на французском языке; методику преподавания хореографических	Практико-ориентированное задание

элементов	<p>ПК.6.2. Демонстрирует знание содержания образовательных программ по своей дисциплине</p> <p>ПК.6.3. Способен проектировать образовательные программы различных уровней и элементы образовательных программ в своей предметной области</p>	<p>дисциплин;</p> <p>Умеет разрабатывать образовательные программы, учебнометодические материалы, учебные пособия в соответствии с нормативными правовыми актами в рамках преподаваемых дисциплин;</p> <p>Владеет навыками разработки методических материалов по организации и руководству хореографическим коллективом.</p>	
<p>ПК-7 Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам</p>	<p>ПК.7.1. Совместно с обучающимися определяет индивидуальный образовательный маршрут</p> <p>ПК.7.2. Определяет содержание и требования к результатам индивидуальной образовательной траектории</p> <p>ПК.7.3. Владеет методами проектирования индивидуальных образовательных маршрутов в своей предметной области с учетом образовательных потребностей обучающихся</p>	<p>Знает методику преподавания хореографических дисциплин;</p> <p>Умеет формировать профессиональные знания, умения и навыки, потребность творческого отношения к процессу хореографического обучения, качеству овладения навыками и усвоению знаний по преподаваемым дисциплинам;</p> <p>Владеет навыками создания психолого-эргономических, педагогических условий успешности личностно-профессионального становления, обучающегося.</p>	<p>Практико-ориентированное задание</p>
<p>ПК-9 Способен проектировать культурно-просветительские программы (проекты) и участвовать в их создании в рамках преподаваемых учебных предметов</p>	<p>ПК.9.1. Способен определять и формулировать цели и задачи культурно-просветительских программ (проектов), создавать и представлять их в форме презентации</p> <p>ПК.9.2. Владеет методами постановочной работы в создании культурно-просветительских программ (проектов) в рамках преподаваемых учебных предметов</p> <p>ПК.9.3. Способен реализовывать программы (проекты), направленные на культурно-просветительское развитие обучающихся</p>	<p>Знает способы разработки и пути реализации культурно-просветительских программ</p> <p>Умеет применять в профессиональной деятельности методы постановочной и репетиторской работы в создании хореографических культурно-просветительских программ;</p> <p>Владеет способностью выявлять и формировать культурные потребности различных социальных групп</p>	<p>Практико-ориентированное задание</p>

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 16 зачетных единиц, 576 часов

**Тематический план**  
**форма обучения – очная**

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Индивидуальные занятия	в форме практической подготовки		
1	Изучение методики преподавания основ техники джаз-танца Постановка корпуса. Позиции рук и ног.	1	1-6		6	2	4	19	1 рейтинг-контроль
2	Основы изоляции и координации в джаз-танце	1	7-12		6	2	4	19	2 рейтинг-контроль
3	Структура и особенности экзерсиса в джаз-танце	1	13-18		6	1	3	20	3 рейтинг-контроль
<b>Всего за 1 семестр:</b>					<b>18</b>	<b>5</b>		<b>58</b>	<b>Экзамен 27ч.</b>
4	Мультипликация (multiplication)	2	1-6	6	6	2	4	22	1 рейтинг-контроль
5	Джаз-шаги, джаз-ходы (jazz walks)	2	7-12	6	6	1	3	22	2 рейтинг-контроль
6	Джаз-прыжки и вращения	2	13-18	6	6	2	4	23	3 рейтинг-контроль
<b>Всего за 2 семестр:</b>				<b>18</b>	<b>18</b>	<b>5</b>		<b>67</b>	<b>Зачет с оценкой</b>
7	Техника танца модерн Введение в основы техники	3	1-6	3	6	3	3	24	1 рейтинг-контроль
8	Движения на полу	3	7-12	3	6	3	3	24	2 рейтинг-контроль
9	Движения корпуса. Изучение основных положений корпуса и движений корпуса.	3	13-18	3	6	3	3	24	3 рейтинг-контроль
<b>Всего за 3 семестр:</b>				<b>9</b>	<b>18</b>	<b>9</b>		<b>72</b>	<b>Зачет с оценкой</b>
10	Баланс на руках	4	1-6	3	12	3	5	6	1 рейтинг-контроль
11	Позы tilt	4	7-12	3	12	3	5	6	2 рейтинг-контроль
12	Движение через пространство по параллельным и выворотным позициям. Диагонали.	4	13-18	3	12	3	5	6	3 рейтинг-контроль
<b>Всего за 4 семестр:</b>				<b>9</b>	<b>36</b>	<b>9</b>		<b>18</b>	<b>Зачет с оценкой</b>
13	Exersis. Структура и особенности exersis в технике современного танца. Движения exersis по параллельным и выворотным позициям. Комбинации.	5	1-6		6	3	3	15	1 рейтинг-контроль

14	Техника isolation.	5	7-12		6	3	3	15	2 рейтинг-контроль
15	Моноцентрика и полицентрика. Параллелизм и оппозиция	5	13-18		6	3	3	15	3 рейтинг-контроль
<b>Всего за 5 семестр:</b>					<b>18</b>	<b>9</b>		<b>45</b>	<b>Зачет с оценкой</b>
16	Levels Методика изучения isolation на различных levels.	6	1-6		12	3	5	12	1 рейтинг-контроль
17	«Упражнения для позвоночника»	6	7-12		12	3	5	12	2 рейтинг-контроль
18	«Передвижение в пространстве»	6	13-18		12	3	5	12	3 рейтинг-контроль
<b>Всего за 6 семестр:</b>					<b>36</b>	<b>9</b>		<b>36</b>	<b>Экзамен 27ч.</b>
Наличие в дисциплине КП/КР					-				
<b>Итого по дисциплине</b>				<b>36</b>	<b>144</b>	<b>46</b>		<b>296</b>	<b>Зачет с оценкой (4), экзамен 54ч.</b>

### Содержание лекционных занятий по дисциплине

#### Раздел 1. Методика преподавания техники джаз-танца

##### **Тема 1. Постановка корпуса. Позиции рук и ног.**

Методика изучения основного положения корпуса и центра тяжести в джаз-танце.

Методика изучения основных позиций рук, разновидностей положений рук в джаз-танце и основных позиций ног:

##### **Тема 2. Основы изоляции в джаз-танце.**

Понятие изоляции, уровней, моноцентричное и полицентричное движение, оппозиция. Методика изучения изоляции различных частей тела:

Изучение танцевальных комбинаций, включающих изоляцию, полицентричное движение и оппозицию на разных уровнях.

##### **Тема 3. Основы координации в джаз-танце.**

Методика изучения принципа импульса и управления. Методика изучения координации 2-центров (бицентрия) 3-х центров (трицентрия) и более в параллель и в оппозицию. Методика изучения координации 2-х и 3-х центров в передвижении.

##### **Тема 4. Структура и особенности экзерсиса в джаз-танце**

Изучение основных движений экзерсиса на середине. Изучение основных упражнений и движений у станка. Шаги и ходы в джаз-танце. Прыжки. Вращения. Диагонали.

##### **Тема 5. Мультипликация (multiplication), джаз-шаги, джаз-ходы (jazzwalks), джаз-прыжки и вращения.**

Мультипликация – принцип передачи центра тяжести при шагах. Особенности мультиплицированного движения в джазовом танце. Джаз-шаги.

Изучение более сложных прыжков и падений. Все изученные прыжки выполняются с collapse и полицентрической координацией: с движением головы, плеч, грудной клетки и pelvis. Сложные виды падений – акробатические падения.

#### Раздел 2. Техника танца модерн (пост-модерн и контемпорери)

##### **Тема 1. Введение в основы техники современного танца.**

Понятие центра. Центр и периферия.

Понятие центральной оси тела.

Взаимодействие с гравитацией. Использование веса тела при движении, использование силы инерции.

Координация рук в современном танце. Ощущение веса при движении. Изучение основных положений и позиций рук.

Органичное движение во взаимодействии с полом.

Понятие параллельных позиций. Изучение параллельных позиций (параллельная, II параллельная позиция, IV параллельная позиция).

Понятие выворотности в современном танце. Изучение выворотных позиций (I, II, III, IV).

**Тема 2. Движения на полу**

Изучение основных движений корпуса в положении сидя (без движений рук и с движениями рук):

Изучение перекатов в положении лежа и сидя на полу.

Изучение прыжков и других вариантов продвижения в пространстве с опорой одну руку и две руки.

Изучение кувырков и перекатов назад и вперед.

Изучение падений (варианты падений в сторону, вперед, назад).

**Тема 3. Движения корпуса. Изучение основных положений корпуса и движений корпуса.**

Изучение основных движений корпуса в положении стоя:

Contraction – сжатие, сокращение, движение центра корпуса.

Повороты корпуса в сторону – изолированные и последовательные.

Круговые движения для корпуса.

**Тема 4. Понятия «fall and recovery», «gravity–momentum–suspension»**

Основные виды движения swing.

Другие виды swing.

**Тема 5. Баланс на руках**

Специфика баланса на руках в современном танце, отличие от акробатических и гимнастических вариантов.

**Тема 6. Позы**

Изучение основных поз современного танца.

Другие позы.

**Тема 7. Движение через пространство по параллельным и выворотным позициям.**

**Диагонали.**

Шаги.

Бег.

Rasdebourrée (музыкальный размер: 3/4; 2/4; 4/4).

**Раздел 3. Базовые принципы модерн - джаз танца**

**Тема 1. Exersis. Структура и особенности exersis в технике современного танца. Движения exersis по параллельным и выворотным позициям. Комбинации.**

Plié.

FootIsolations.

Battement tendu / brush.

Battement jeté / brush.

Ronde de jambe.

Swings.

Battement fondu.

Adagio.

Grandbattementjeté / swings.

**Раздел Allegro.**

Специфика исполнения прыжков в технике современного танца, взаимодействие с гравитацией, использование силы инерции.

**Вращения и повороты.**

Специфика исполнения вращений в технике современного танца. Вращения и повороты в сочетании с движениями корпуса.

**Тема 2. Техника isolation- основа модерн-джаз танца.**

Изолируемые центры: голова и шея, плечевой пояс, бедра (pelvis), руки, ноги.

Изучение, постановка корпуса - поза коллапса.

**Тема 3. Работа изолированных центров:**



Плечевой пояс

**Тема 4. Работа изолированных центров:**

Грудная клетка

**Тема 5. Работа изолированных центров:**

Pelvis (тазобедренный сустав)

**Тема 6. Работа изолированных центров:**

Изоляция рук.

**Тема 7. Работа изолированных центров:**

ноги:

а. отдельные части ног изолированно

б. в параллель.

в. дополнительные виды движений .Catchstep, kick («Пинок»). Движения ног заимствованные из классического экзерсиса.

**Тема 8. Дополнительные движения, обозначающие характер:**

а. frast(удар)

б. swing (раскачивание)

в. bounce(покачивание)

г. drop (падение)

**Тема 9. Моноцентрика и полицентрика. Параллелизм и оппозиция.**

Определение понятия. Основные движенческие принципы моноцентрики и полицентрики. Упражнения на развитие полицентрики.

**Тема 10. Level.**

Виды levels - стоя, сидя, на корточках, сидя на ягодицах, стоя на ягодицах, стоя на коленях лежа. Акробатические levels - шпагат, стойка на руках и т.д.

**Тема 11. Методика изучения isolation на различных levels.**

Способы изоляции на различные части тела. Изоляция рук. Изоляция головы. Изоляция туловища. Изоляция пелвиса. Изоляция ног. Комбинации на изоляцию.

**Тема 12. «Упражнения для позвоночника»**

Наклоны торса.

Спираль торса.

Другие движения торсом.

**Тема 13. «Передвижение в пространстве»**

Шаги примитива.

Прыжки.

**Тема 14. «Вращения»**

Вращение.

Нетрадиционные способы перемещения. Акробатические элементы.

## Содержание практических занятий по дисциплине

### Раздел 1. Методика преподавания техники джаз-танца

**Тема 1. Постановка корпуса. Позиции рук и ног.**

Методика изучения основного положения корпуса и центра тяжести в джаз-танце.

Изучение основных позиций рук и разновидностей положений рук в джаз-танце:

- нейтральное положение;
- первая позиция;
- вторая позиция;
- третья позиция;
- press позиция;
- положение – V;
- другие позиции и положения.

Изучение основных позиций ног:

- изучение параллельных и выворотных позиций стоя;

- изучение параллельных и выворотных позиций сидя.

### ***Тема 2. Основы изоляции в джаз-танце.***

Понятие изоляции, уровней, моноцентричное и полицентричное движение, оппозиция. Методика изучения изоляции различных частей тела:

- головы;
- плеч, рук, кистей;
- грудной клетки;
- верха корпуса;
- таза;
- коленей;
- стоп.

Изучение танцевальных комбинаций, включающих изоляцию, полицентричное движение и оппозицию на разных уровнях.

### ***Тема 3. Основы координации в джаз-танце.***

- принципы импульса и управления.
- координация 2-центров (бицентриа) в параллель.
- координация 2-центров в оппозицию.
- координация 3-х центров (трицентриа) в параллель.
- координация 3-х центров в оппозицию.
- координация более трех центров.
- координация 2-х и 3-х центров в передвижении.

### ***Тема 4. Структура и особенности экзерсиса в джаз-танце***

Изучение основных движений экзерсиса на середине. Изучение основных упражнений и движений у станка. Шаги и ходы в джаз-танце. Прыжки. Вращения. Диагонали.

Стилевое многообразие джазовой музыки и танца. Эволюция джазовой музыки и ее влияние на лексику, технику и рождение новых направлений джаз-танца. Популярные стили джазовой музыки.

Современные стили джаз-танца: Blues, Lirical, Broadway (Theatrical), Hot, Cool (Kul), Afro-jazz, Latin, Calypso, Modernjazz. Характерные особенности этих стилей, ведущие хореографы и исполнители. Комбинирование форм и синтез различных школ в современном джаз танце: степ-джаз, джаз-балет, джаз-кабаре, джаз-музыкальный театр, джаз-шоу и другие.

Современные центры по изучению и пропаганде джаз-танца. Конкурсы, фестивали, чемпионаты в популяризации современного джаз-танца.

### ***Тема 5. Мультипликация (multiplication), джаз-шаги, джаз-ходы (jazzwalks), джаз-прыжки и вращения.***

Мультипликация – принцип передачи центра тяжести при шагах. Особенности мультиплицированного движения в джазовом танце. Джаз-шаги.

Изучение более сложных прыжков и падений. Все изученные прыжки выполняются с collapse и полицентрической координацией: с движением головы, плеч, грудной клетки и pelvis. Сложные виды падений – акробатические падения.

## **Раздел 2. Техника танца модерн (пост-модерн и контемпорери)**

### ***Тема 1. Введение в основы техники современного танца.***

Понятие центра. Центр и периферия.

Понятие центральной оси тела.

Взаимодействие с гравитацией. Использование веса тела при движении, использование силы инерции.

Координация рук в современном танце. Ощущение веса при движении. Изучение основных положений и позиций рук.

Органичное движение во взаимодействии с полом.

Понятие параллельных позиций. Изучение параллельных позиций (параллельная, II параллельная позиция, IV параллельная позиция).

Понятие выворотности в современном танце. Изучение выворотных позиций (I, II, III, IV).

### **Тема 2. Движения на полу**

Изучение основных движений корпуса в положении сидя (без движений рук и с движениями рук):

Curve – наклон верха корпуса вперед.

Side – наклон верха корпуса в сторону.

Arch – наклон верха корпуса назад.

Contraction – сжатие, сокращение, движение центра корпуса.

Повороты и другие движения корпуса.

Изучение перекатов в положении лежа и сидя на полу.

Изучение прыжков и других вариантов продвижения в пространстве с опорой одну руку и две руки.

Изучение кувырков и перекатов назад и вперед.

Изучение падений (варианты падений в сторону, вперед, назад).

Другие варианты движений.

**Тема 3. Движения корпуса. Изучение основных положений корпуса и движений корпуса.**

Изучение основных движений корпуса в положении стоя:

Curve – наклон верха корпуса вперед.

Side – наклон верха корпуса в сторону.

Arch – наклон верха корпуса назад.

Roll down – наклон с расслабленной спиной, задействует все тело.

Roll up – возвращение в вертикальное положение.

Flat back – наклон с прямой спиной вперед и вперед по диагонали.

Contraction – сжатие, сокращение, движение центра корпуса.

Повороты корпуса в сторону – изолированные и последовательные.

Круговые движения для корпуса.

**Тема 4. Понятия «fall and recovery», «gravity–momentum–suspension»**

Основные виды движения swing.

Другие виды swing.

**Тема 5. Баланс на руках**

Специфика баланса на руках в современном танце, отличие от акробатических и гимнастических вариантов.

Изучение основных видов движений с опорой на руки:

- вертикальная стойка на двух руках с поддержкой (с помощью партнера).

- вертикальная стойка на двух руках у стены.

- динамический баланс на двух руках.

- динамический баланс на одной руке.

**Тема 6. Позы**

Изучение основных поз современного танца.

Diagonal level, level T – поза с ногой, открытой в сторону, и наклоном корпуса.

Tilt – поза с ногой, открытой в сторону, и наклоном корпуса.

Parallel arabesque – поза, в которой корпус и рабочая нога образуют горизонтальную линию.

Arabesque, attitude – особенности исполнения в технике танца модерн.

Другие позы.

**Тема 7. Движение через пространство по параллельным и выворотным позициям. Диагонали.**

Шаги.

Бег.

Pasdebourrée (музыкальный размер: 3/4; 2/4; 4/4).

### Раздел 3. Базовые принципы модерн - джаз танца

**Тема 1. Exersis. Структура и особенности exersis в технике современного танца.**  
**Движения exersis по параллельным и выворотным позициям. Комбинации.**

Plié.

FootIsolations.

Battement tendu / brush.

Battement jeté / brush.

Ronde de jambe.

Swings.

Battement fondu.

Adagio.

Grandbattementjeté / swings.

*Раздел Allegro.*

Специфика исполнения прыжков в технике современного танца, взаимодействие с гравитацией, использование силы инерции.

*Вращения и повороты.*

Специфика исполнения вращений в технике современного танца. Вращения и повороты в сочетании с движениями корпуса.

**Тема 2. Техника isolation- основа модерн-джаз танца.**

Изолируемые центры: голова и шея, плечевой пояс, бедра (pelvis), руки, ноги.

Изучение, постановка корпуса - поза коллапса.

**Тема 3. Работа изолированных центров:**

Плечевой пояс:

- а. подъём и опускание одного или двух плеч.
- б. движение вперед, назад.
- в. twist (изгиб) плеч.
- г. shaik плеч.

**Тема 4. Работа изолированных центров:**

Грудная клетка:

- а. из стороны в сторону.
- б. вперед-назад
- в. подъём и опускание.
- г. круг и полукруг
- д. twist.

**Тема 5. Работа изолированных центров:**

Pelvis (тазобедренный сустав):

- а. вперед-назад
- б. из стороны в сторону
- в. Hip-lift, shimmi, jelly roll

**Тема 6. Работа изолированных центров:**

Изоляция рук:

- а. изолированно
- б. в параллель

**Тема 7. Работа изолированных центров:**

ноги:

- а. отдельные части ног изолированно
- б. в параллель.
- в. дополнительные виды движений .Catchstep, kick («Пинок»). Движения ног заимствованные из классического экзерсиса.

**Тема 8. Дополнительные движения, обозначающие характер:**

- а. frast(удар)
- б. swing (раскачивание)

в. bounce(покачивание)

г. drop (падение)

**Тема 9.Моноцентрика и полицентрика. Параллелизм и оппозиция.**

Определение понятия. Основные движенческие принципы моноцентрики и полицентрики. Упражнения на развитие полицентрики.

**Тема 10.Level.**

Виды levels - стоя, сидя, на корточках, сидя на ягодицах, стоя на ягодицах, стоя на коленях лежа. Акробатические levels - шпагат, стойка на руках и т.д.

**Тема 11.Методика изучения isolation на различных levels.**

Способы изоляции на различные части тела. Изоляция рук. Изоляция головы. Изоляция туловища. Изоляция пелвиса. Изоляция ног. Комбинации на изоляцию.

**Тема 12.«Упражнения для позвоночника»**

Наклоныторса:

а. Flat back.

б. Deep body band

в. Side stretch.

Twist торса:

а. curve

б. arch

в. Roll down, roll up.

г. Tilt.

Спирали торса. Body roll.

Другие движения торсом

а. Contraction, deep и side contaction.

б. Release, high release

в. Relax (принцип расслабления)

г. положение low back.

**Тема 13.«Передвижение в пространстве»**

Шагипримитива:

а. flat step, double flat step

б. camel jazz walk

в. Latinwalk

г. шаги в джаз-манере, рок-манере.

д. шаги в модерн-джаз манере.

е. шаги в мюзикл-джаз манере.

Прыжки:

а. с двух ног на две (jump)

б. с одной ноги на туже (hop)

в. с двух на одну(leap)

**Тема 14.«Вращения»**

Вращение:

Основная классификация:

а. на двух ногах.

б. на одной ноге.

в. повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

г. Повороты на различных уровнях.

д. лабильные повороты (смещение оси).

Нетрадиционные способы перемещения

а. перекаты в партере

б. падение в партере из больших поз

в. использование элементарных акробатических элементов («колесо», стойки и переходы через руки).

## **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 семестр**

#### **1 рейтинг-контроль.**

1. Изучение основных движений экзерсиса на середине.
2. Изучение основных упражнений и движений у станка.
3. Шаги и ходы в джаз-танце.
4. Прыжки в джаз-танце.
5. Вращения в джаз-танце.

#### **2 рейтинг-контроль.**

1. Диагонали в джаз-танце.
2. Основное положение корпуса и центра тяжести в джаз-танце.
3. Основные позиций рук и разновидности положений рук в джаз-танце.
4. Основные позиций ног.
5. Понятие изоляции.

#### **3 рейтинг-контроль.**

1. Понятие уровней.
2. Принципы импульса и управления.
3. Принцип координации 2-центров (бицентриа) в параллель.
4. Принцип координации 2-центров в оппозицию.
5. Принцип координации 3-х центров (трицентриа) в параллель.

### **2 семестр**

#### **1 рейтинг-контроль.**

1. Принцип координации 3-х центров в оппозицию.
2. Принцип координации более трех центров.
3. Принцип координации 2-х и 3-х центров в передвижении.
4. Принцип мультипликации.
5. Методика и виды падений.

#### **2 рейтинг-контроль.**

1. Использование в танце позы коллапса, т. е. отсутствие вытянутого, напряженного держания тела как в классическом балете.
2. Активное передвижение исполнителя в пространстве не только по горизонтали, но и по вертикали.
3. Изолированные движения различных частей тела.
4. Использование ритмически сложных и синкопированных движений.
5. Полиритмия танца.

#### **3 рейтинг-контроль.**

1. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца.
2. Индивидуальные импровизации в общем танце.
3. Функционализм танца.
4. Мюзикл-джаз или модерн-джаз.
5. Афро-джаз.

### **3 семестр**

#### **1 рейтинг-контроль.**

1. Стрит-джазе или фанки-джазе.

2. Соул или блюз-джаз.
3. Свинговые танцы.
4. Понятие этно-джаз.
5. Джазовый стиль “TheBlues”.

#### **2 рейтинг-контроль.**

1. Джазовый стиль “Lyrical”.
2. Джазовый стиль “BroadwayTheatrical”.
3. Джазовый стиль “Hot”.
4. Джазовый стиль “ModernJazz”.
5. Джазовый стиль (“современный джаз”).

#### **3 рейтинг-контроль.**

1. Джазовый стиль Стиль “Cool” (“холодный джаз”).
2. Джазовый стиль “WestCoast”.
3. Джазовый стиль “Rock”.
4. Джазовый стиль “AfroJazz”.
5. Джазовый стиль “Latin”.

#### **4 семестр**

##### **1 рейтинг-контроль.**

1. Джазовый стиль “CalypsoCaribbean”.
2. Духовная функция танца.
3. Связь современного танца с философскими идеями.
4. Танец, как выражение духовности.
5. Поиски нового танцевального языка, влияние ориентальных направлений танца.

##### **2 рейтинг-контроль.**

1. Принцип прыжков с двух ног на две (jump).
2. Принцип прыжков с одной ноги на туже (hop).
3. Принцип прыжков с двух на одну(leap).
4. Принцип вращений на двух ногах.
5. Принцип вращений на одной ноге.

##### **3 рейтинг-контроль.**

1. Принцип поворотов по кругу вокруг воображаемой оси.
2. Принцип поворотов на различных уровнях.
3. Принцип исполнения лабильных поворотов (смещение оси).
4. Принцип перекатов в партере.
5. Принцип падений в партер из больших поз.

#### **5 семестр**

##### **1 рейтинг-контроль.**

1. Использование элементарных акробатических элементов («колесо», стойки и переходы через руки).
2. Понятие центра. Центр и периферия.
3. Понятие центральной оси тела.
4. Взаимодействие с гравитацией. Использование веса тела при движении, использование силы инерции.
5. Координация рук в современном танце.

##### **2 рейтинг-контроль.**

1. Ощущение веса при движении.
2. Органичное движение во взаимодействии с полом.
3. Работа позвоночника в танце модерн.

##### **3 рейтинг-контроль.**

1. Методика изучения и исполнения Flatback.
2. Методика изучения и исполнения Deepbodyband
3. Методика изучения и исполнения Sidestretch.

4. Методика изучения и исполнения Twist topca.
5. Методика изучения и исполнения Rolldown, rollup.

### **6 семестр**

#### **1 рейтинг-контроль.**

1. Техника исполнения Tilt.
2. Техника исполнения спиралей топса.
3. Техника исполнения Bodyroll.
4. Техника исполнения Contraction, deep и side contaction.
5. Техника исполнения Release, highrelease

#### **2 рейтинг-контроль.**

1. Техника исполнения Relax (принцип расслабления).
2. Создание теории и техники «свободного танца».
3. Социальная и образовательная миссия хореографии.
4. Экспрессионизм в танце.
5. Расслабление и напряжение.
6. Децентрализация пространства и тела исполнителя.

#### **3 рейтинг-контроль.**

1. Импровизация и композиция - как часть техники.
2. Контактная импровизация.
3. Техники релиза.
4. Техника Пилатес.
5. Техника Александера.
6. Техника Фильденкрайса.

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

*Зачет с оценкой – 2-4 семестры.*

*Экзамен – 1 и 6 семестр.*

*Контрольные вопросы.*

### **1 семестр**

#### **Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Изучение основных движений экзерсиса на середине.
2. Изучение основных упражнений и движений у станка.
3. Шаги и ходы в джаз-танце.
4. Прыжки в джаз-танце.
5. Вращения в джаз-танце.
6. Диагонали в джаз-танце.
7. Основное положение корпуса и центра тяжести в джаз-танце.
8. Основные позиций рук и разновидности положений рук в джаз-танце.
9. Основные позиций ног.
10. Понятие изоляции.
11. Понятие уровней.
12. Принципы импульса и управления.
13. Принцип координации 2-центров (бицентрия) в параллель.
14. Принцип координации 2-центров в оппозицию.
15. Принцип координации 3-х центров (трицентрия) в параллель.

### **2 семестр**

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

1. Принцип координации 3-х центров в оппозицию.
2. Принцип координации более трех центров.
3. Принцип координации 2-х и 3-х центров в передвижении.
4. Принцип мультипликации.



5. Методика и виды падений.
6. Использование в танце позы коллапса, т. е. отсутствие вытянутого, напряженного держания тела как в классическом балете.
7. Активное передвижение исполнителя в пространстве не только по горизонтали, но и по вертикали.
8. Изолированные движения различных частей тела.
9. Использование ритмически сложных и синкопированных движений.
10. Полиритмия танца.
11. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца.
12. Индивидуальные импровизации в общем танце.
13. Функционализм танца.
14. Мюзикл-джаз или модерн-джаз.
15. Афро-джаз.

### 3 семестр

#### Примерный перечень вопросов к зачету с оценкой:

1. Стрит-джазе или фанки-джазе.
2. Соул или блюз-джаз.
3. Свинговые танцы.
4. Понятие этно-джаз.
5. Джазовый стиль "TheBlues".
6. Джазовый стиль "Lyrical".
7. Джазовый стиль "BroadwayTheatrical".
8. Джазовый стиль "Hot".
9. Джазовый стиль "ModernJazz".

### 4 семестр

#### Примерный перечень вопросов к зачету с оценкой:

1. Джазовый стиль "CalypsoCaribbean".
2. Духовная функция танца.
3. Связь современного танца с философскими идеями.
4. Танец, как выражение духовности.
5. Поиски нового танцевального языка, влияние ориентальных направлений танца.
6. Принцип прыжков с двух ног на две (jump).
7. Принцип прыжков с одной ноги на ту же (hop).
8. Принцип прыжков с двух на одну (leap).
9. Принцип вращений на двух ногах.
10. Принцип вращений на одной ноге.
11. Принцип поворотов по кругу вокруг воображаемой оси.
12. Принцип поворотов на различных уровнях.
13. Принцип исполнения лабильных поворотов (смещение оси).
14. Принцип перекатов в партере.
15. Принцип падений в партер из больших поз.

### 5 семестр

#### Примерный перечень вопросов к зачету с оценкой:

1. Использование элементарных акробатических элементов («колесо», стойки и переходы через руки).
2. Понятие центра. Центр и периферия.
3. Понятие центральной оси тела.
4. Взаимодействие с гравитацией. Использование веса тела при движении, использование силы инерции.

5. Координация рук в современном танце.
6. Ощущение веса при движении.
7. Органичное движение во взаимодействии с полом.
8. Работа позвоночника в танце модерн.
9. Принцип исполнения Flatback.
10. Принцип исполнения Deepbodyband
11. Принцип исполнения Sidestretch.
12. Принцип исполнения Twist топса.
13. Техника исполнения Rolldown, rollup

### 6 семестр

#### Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Изучение основных движений экзерсиса на середине. Изучение основных упражнений и движений у станка.
2. Шаги, ходы, прыжки и вращения в джаз-танце.
3. Основное положение корпуса и центра тяжести, позиций рук и разновидности положений рук, основные позиций ног в джаз-танце.
4. Понятие изоляции. Изолированные движения различных частей тела.
5. Понятие уровней.
6. Принципы импульса и управления, принцип мультипликации.
7. Принцип координации 2-центров (бицентрия) в параллель, в оппозицию.
8. Принцип координации 3-х центров (трицентрия) в параллель, в оппозицию.
9. Принцип координации 2-х и 3-х центров в передвижении. Принцип координации более трех центров.
10. Методика и виды падений.
11. Активное передвижение исполнителя в пространстве не только по горизонтали, но и по вертикали.
12. Полиритмия танца.
13. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца.
14. Индивидуальные импровизации в общем танце.
15. Функционализм модерн-джаз танца.
16. Методика и виды прыжков.
17. Техника исполнения поворотов.
18. Техника исполнения поворотов на различных уровнях.
19. Использование элементарных акробатических элементов («колесо», стойки и переходы через руки).
20. Понятие центра. Центр и периферия. Понятие центральной оси тела.
21. Взаимодействие с гравитацией. Использование веса тела при движении, использование силы инерции.
22. Координация рук в современном танце.
23. Органичное движение во взаимодействии с полом.
24. Понятие параллельных позиций. Изучение параллельных позиций (параллельная, II параллельная позиция, IV параллельная позиция).
25. Понятие выворотности в современном танце. Изучение выворотных позиций (I, II, III, IV).
26. Работа позвоночника в танце модерн.
27. Техника исполнения Contraction, deep и side contaction.
28. Техника исполнения Release, highrelease
29. Техника исполнения Relax (принцип расслабления).
30. Контактная импровизация.
31. Техники релиза.
32. Техника Пилатес.
33. Техника Александера.
34. Техника Фильденкрайса.

### **5.3. Самостоятельная работа обучающегося.**

#### **1 семестр**

##### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Прочитать и законспектировать книгу (стр.3-101) - Александрова, Н.А. Джаз-танец. Пособие для начинающих.
2. Сочинить комбинации на изоляцию.
3. Сочинить комбинации джаз шагов.
4. Сочинить комбинации с использованием позы коллапса.
5. Сочинить комбинации на координацию 2-центров (бицентрия) в параллель и в оппозицию.
6. Поставить все сочиненные комбинации на исполнителей.

#### **2 семестр**

##### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Сочинить комбинации на координацию 3-х центров (трицентрия) в параллель и в оппозицию.
2. Сочинить комбинации на координацию более трех центров.
3. Сочинить комбинации в мюзикл – джаз манере.
4. Сочинить комбинации в афро – джаз манере.
5. Сочинить комбинации на синкопированные движения.
6. Поставить все сочиненные комбинации на исполнителей.

#### **3 семестр**

##### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Сочинить комбинации в стрит-джазе манере.
2. Сочинить комбинации в блюз-джаз манере.
3. Сочинить комбинации в стиле этно-джаза.
4. Сочинить комбинации в джазовом стиле “Rock”.
5. Поставить все сочиненные комбинации на исполнителей.

#### **4 семестр**

##### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Сочинить комбинации в джазовом стиле “Latin”.
2. Сочинить комбинации в джазовом стиле “CalypsoCaribbean”.
3. Прочитать и законспектировать книгу (стр.3-103) -Никитин, В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце [Электронный ресурс] : учебное пособие.
4. Сочинить комбинации с использованием прыжков с двух ног на две.
5. Сочинить комбинации с использованием прыжков с одной ноги на ту же.
6. Сочинить комбинации с использованием прыжков с двух ног на одну .
7. Поставить все сочиненные комбинации на исполнителей.

#### **5 семестр**

##### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Прочитать и законспектировать книгу (стр.104-209) -Никитин, В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце [Электронный ресурс] : учебное пособие.
2. Сочинить комбинации на координацию рук.
3. Сочинить комбинации на работу выворотных и параллельных позиций ног.
4. Сочинить комбинации на взаимодействие с полом.
5. Сочинить комбинации на работу позвоночника (Flat back, Deep body band, Side stretch, Twist torca, Roll down, roll up).
6. Сочинить комбинации на Contraction, deep и side contaction.
7. Поставить все сочиненные комбинации на исполнителей.

**6 семестр****Задания для самостоятельной работы:**

1. Прочитать и законспектировать книгу (стр.210-261) -Никитин, В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце [Электронный ресурс] : учебное пособие.
2. Сочинить комбинации с Tilt.
3. Сочинить комбинации с использованием спиралей торса.
4. Сочинить комбинации на Release, high release
5. Сочинить комбинации на Relax (принцип расслабления)..
6. Поставить все сочиненные комбинации на исполнителей.

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
<b>Основная литература</b>		
Александрова, Н. А. Танец модерн. Пособие для начинающих / Н. А. Александрова, В. А. Голубева. — 4-е, стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2020. — 128 с. — ISBN 978-5-8114-5041-1.	2020	<a href="https://e.lanbook.com/book/134281">https://e.lanbook.com/book/134281</a>
Вернигора, О. Н. Современный танец : учебно-методическое пособие / О. Н. Вернигора. — Барнаул : АлтГИК, 2020. — 211 с.	2020	<a href="https://e.lanbook.com/book/172651">https://e.lanbook.com/book/172651</a>
Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце : учебное пособие / В. Ю. Никитин. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2020. — 520 с. — ISBN 978-5-8114-5561-4.	2020	<a href="https://e.lanbook.com/book/145990">https://e.lanbook.com/book/145990</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
Александрова, Н. А. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий : учебное пособие для спо / Н. А. Александрова. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2021. — 624 с. — ISBN 978-5-8114-6155-4.	2021	<a href="https://e.lanbook.com/book/163364">https://e.lanbook.com/book/163364</a>
Александрова, Н. А. Джаз-танец. Пособие для начинающих : учебное пособие / Н. А. Александрова, Н. В. Макарова. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2015. — 192 с. — ISBN 978-5-8114-1361-4.	2015	<a href="https://e.lanbook.com/book/65964">https://e.lanbook.com/book/65964</a>

## **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 учебных пособий, учебников, используемых при изучении тем курса).

Рабочую программу составил Марченко А.Л.   
(ФИО, подпись)

Рецензент

(представитель работодателя) Балдин Сергей Александрович

Директор МБУ ДО

«Детская школа хореографии» города Владимира

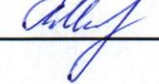
Заслуженный работник культуры Российской Федерации

(место работы, должность, ФИО, подпись)




Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ХИСТ

Протокол № 11 от 21.06.2021 года

Заведующий кафедрой Марченко Андрей Леонидович   
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.01 Педагогическое образование направленность (профиль) подготовки «Педагог-хореограф»

Протокол № 3 от 21.06.2021 года

Председатель комиссии Марченко Андрей Леонидович   
(ФИО, подпись)