

Управление по образованию и науке администрации г. Сочи  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования «Ступени» г. Сочи



Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол №2  
от 29 октября 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ЦДО  
«Ступени» г. Сочи  
Комарова О.Н.  
29 октября 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СТУДИЯ ТАНЦА «СЕНЬОРЫ»**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год: 72 ч.

**Возрастная категория:** от 18 и старше

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на внебюджетной основе**

Автор-составитель:

**Тихомирова Елена Олеговна,**  
педагог дополнительного образования,  
**Акопян Людмила Еринтьевна,**  
методист

Городской округ город-курорт Сочи,

2021

## Оглавление:

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	5
1.3. Учебный план:.....	6
1.4. Содержание программы: .....	7
1.5. Планируемые результаты: .....	7
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИХ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	9
2.1. Календарный учебный график .....	9
2.2. Условия реализации программы: .....	9
2.3. Формы аттестации .....	9
2.5. Методические материалы: .....	11
2.6. Список литературы.....	12
Приложения.....	14

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СТУДИЯ ТАНЦА «СЕНЬОРЫ» - *художественной направленности*. Программа ориентирована на развитие творческих способностей обучающихся.

Бальный танец – это многогранный вид искусства, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны и взаимообусловлены.

**Новизна данной программы** заключается в том, что она рассчитана на взрослых обучающихся, не имеющих танцевальных навыков, что дает им возможность научиться танцевать «с нуля». Программа реализуется на внебюджетной основе.

**Актуальность программы** связана с тем, что в настоящее время, люди разных возрастов много времени проводят у компьютера, на работе, в офисе, поэтому, не удивительно, что занятия танцами становятся их неотъемлемой потребностью. Ведь систематические занятия танцами совершенствуют фигуру, вырабатывают правильную и красивую осанку, учат грациозному движению; способствуют укреплению здоровья. Танцующий человек стремится выразить свое настроение, эмоции, проявляет свои внутренние качества, выражает себя.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что она дает возможность взрослым людям разного возраста осуществить свои мечты - научиться танцевать, грациозно двигаться под музыку, совершенствовать фигуру, выработать гордую осанку, грациозность и пластику. Бальный танец оказывает также большое влияние и на формирование внутренней культуры человека. Занятия бальным танцем, немыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми и органически связаны с усвоением норм этики. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, скромность, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у обучающихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми. Вместе с тем, танец является эффективным средством организации досуга, культурной формой отдыха, выступает как средство массового общения людей, дает возможность содержательно провести время, познакомиться, подружиться.

**Отличительные особенности данной программы состоят** в том, что она реализуется в рамках работы инновационных площадок (тема МИП - «Создание инновационной модели среды непрерывного дополнительного образования, основанной на детско-взрослых образовательных и творческих практиках, включенных в систему общеразвивающих модульных программ», приказ управления по образованию и науке администрации г. Сочи №124 от 04.02.2019 года «Об организации деятельности муниципальных инновационных площадок в 2019 году», тема КИП - «Организация совместной деятельности детей и взрослых посредством творческих образовательных практик», приказ министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края №124 от 05.02.2021 года «О присвоении статуса краевых инновационных площадок»).

Модульная структура программы позволяет обучаемому самостоятельно выбрать необходимый для изучения образовательный блок, с учетом своих потребностей и интересов.

Программа дает возможность обучающимся разного возраста приобщиться к миру искусства и получить первоначальный объем умений и навыков для освоения техники исполнения бального танца. Важно, чтобы обучающимся было комфортно и интересно, чтобы, посетив занятия один раз, им захотелось прийти еще и еще. Это предполагает отсутствие жесткой регламентации, вариативность, динамичность и гибкость при планировании содержания и проведения занятий.

**Адресат программы:** в реализации программы участвуют обучающиеся от 18 и старше. Наполняемость группы – 5 –7 человек. Принимаются все желающие.

**Уровень программы, объем и сроки:** ознакомительный, программа рассчитана на 1 год на 72 часа.

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Общее количество часов – 72.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Обучение бальному танцу – это всегда творческий процесс, в котором важную роль играют знания, умения и индивидуальные качества педагога.

Серьезная, вдумчивая работа по обучению бальному танцу, следование методике обучения (использование как предыдущего опыта, так и освоение нового), правильный учёт возрастных психологических особенностей взрослых обучающихся позволяют выделить основную направленность в работе педагога: развитие музыкальности, танцевальной координации движений, умение ориентироваться в пространстве, формирование первоначальных танцевальных навыков и умений.

Занятия – групповые с индивидуальным подходом. Используется традиционная форма организации обучения: занятия - тренировки и коллективные формы обучения.

Занятия проводятся по определенной структуре:

*Вводная часть:* подготовка к основной части, разминка.

*Основная часть:* изучение технических элементов, совершенствование изученных схем.

*Заключительная часть:* выполнение технических элементов под музыку.

Используются следующие методы обучения:

*Метод многократного повторения* в разных вариантах используется на любом занятии.

*Метод использования слова* – универсальный метод обучения, с его помощью решаются различные задачи: объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и другие задачи. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слов в обучении: рассказ, беседа, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

*Метод наглядного восприятия* способствует более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы бального танца, повышает интерес к изученным движениям. Это показ движений, демонстрация плакатов, видеоматериалов, прослушивание ритма и темпа движения музыки, которая помогает закрепить мышечное чувство и запомнить движение в связи со звучанием музыкальных произведений. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

*Игровой метод* обучения необходим при проведении занятий, позволяет повысить эмоциональность обучения и результативность процесса, использование элементов соперничества повышает ответственность каждого для достижения определенного результата.

*Комбинированный метод* позволяет избежать монотонности упражнений, усиливает эмоциональность.

*Метод целостного освоения движений* широко применяется при обучении, что объясняется относительно доступным вариантом движений. Следует учитывать, что использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят элементарные двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

*Метод ступенчатый* может широко использоваться для освоения самых разных упражнений и движений. Практически каждое упражнение курса можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности движения и т.д.

Кроме того, этот метод может использоваться при изучении более сложных движений.

*Метод варьирования темпа исполнения* позволяет развить координацию и пластику движений, поскольку заставляет обучающихся применять различные динамические усилия для выполнения движений.

Основное внимание на занятиях уделяется постановке корпуса, выработке координации тела, овладению основами техники исполнения бального танца, развитию интереса к миру танцевального искусства.

Программа состоит из двух модулей в соответствии с учебным планом.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание условий для раскрытия творческих способностей обучающихся и овладение ими первоначальными знаниями, умениями и навыками в области бального танца.

**Задачи:**

**Предметные:**

- познакомить с историей бальных танцев;
- формировать музыкально-ритмические навыки;
- научить связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- научить технике основных базовых танцевальных шагов.

**Метапредметные:**

- развивать координацию движений рук и ног;
- развивать творческие способности;
- достижение положительных результатов при применении телекоммуникационных технологий в общении.

**Личностные:**

- создать безопасную, доверительную атмосферу на занятиях;
- способствовать получению опыта самопознания и творческого самовыражения;
- способствовать приобретению опыта новых способов совместного времяпрепровождения.

### Модуль 1. ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИЕ ТАНЦЫ.

**Цель:** содействовать овладению знаниями, практическими умениями и навыками латиноамериканских танцев.

**Задачи:**

- познакомить с историей происхождения латиноамериканских танцев “Самба”, “Сальса”, “Румба”, “Ча-ча-ча”;
- познакомить с музыкальным ритмом и характеристикой латиноамериканских танцев;
- обучить основным движениям латиноамериканских танцев: стойке в паре, работе стопы, бедер, ведения в паре, манере исполнения.

### Модуль 2. ЕВРОПЕЙСКИЕ ТАНЦЫ.

**Цель:** содействовать овладению знаниями, практическими умениями и навыками европейских танцев.

**Задачи:**

- познакомить с историей происхождения европейских танцев: “Медленный вальс”, “Быстрый фокстрот”.
- познакомить с музыкальным ритмом и характеристикой европейских танцев;
- обучить основным движениям европейских танцев: спускам и подъемам на полупальцах; стойке в паре, работе стопы, бедер, ведения в паре, манере исполнения.
- умение работать в паре и коллективе.

### 1.3. Учебный план:

**Таблица 1. Учебный план краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «СТУДИЯ ТАНЦА «СЕНЬОРЫ»**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля	Источник финансирования при реализации ДООП/ части ДООП
<b>МОДУЛЬ 1 « Латино-американские танцы»</b>						
1.	<b>Раздел 1. Вводное занятие.</b> Цель и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности. История происхождения латино-американских танцев.	1	1	-	Беседа	Внебюджетная основа
2.	<b>Раздел 2. Основы классического экзерсиса.</b>	8	-	8	Контрольный просмотр, практические занятия, упражнения,	
3.	<b>Раздел 3. Латино-американские танцы</b>	20	4	16	Контрольный просмотр, практические занятия	
4.	<b>Раздел 4. Итоговое занятие</b>	1	-	1	Итоговый контрольный просмотр	
<b>ИТОГО ПО МОДУЛЮ 1:</b>		<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	-	
<b>МОДУЛЬ 2. «Европейские танцы»</b>						
1.	<b>Раздел 1. Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности. История происхождения европейских бальных танцев.	2	2	-	Беседа	Внебюджетная основа
2.	<b>Раздел 2. Европейские танцы</b>	22	4	18	Контрольный просмотр, практические занятия	
3.	<b>Раздел 3. Репетиционно-постановочная работа</b>	16	-	16	Постановка номеров, репетиции,	
4.	<b>Раздел 5. Итоговое занятие</b>	2	-	2	Концертное выступление	
<b>ИТОГО ПО МОДУЛЮ 2:</b>		<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	-	
<b>ВСЕГО ПО ДООП:</b>		<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	-	

## 1.4. Содержание программы:

### МОДУЛЬ 1 «ЛАТИНО-АМЕРИКАНСКИЕ ТАНЦЫ»

#### Раздел 1. Вводное занятие.

**Теория.** Цель и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности. Программа и режим занятий, знакомство с партнером. История происхождения бальных танцев. Основные понятия. Названия танцев, основные танцевальные термины, позиции в паре.

#### Раздел 2. Основы классического экзерсиса.

**Практика.** Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений. Постановка корпуса. тренаж различных групп мышц, растяжки, гимнастика, работа над гибкостью, дыхательная гимнастика.

#### Раздел 3. Латинамериканские танцы.

**Теория.** История происхождения латинамериканских танцев. Названия танцев, основные танцевальные термины: темп, такт, музыкальный размер, ритм; позиции в паре.

#### **Практика.**

**Теория.** История происхождения изучаемых танцев: “Самба”, “Сальса”, “Румба”, “Чача-ча”. Определение музыкального ритма и характера танцев.

**Практика.** Стойка в паре, работа стопы, бедер, основные шаги танцев, ведение в паре, манера исполнения.

#### Раздел 4. Итоговое занятие. Итоговый контрольный просмотр.

### МОДУЛЬ 2 «ЕВРОПЕЙСКИЕ ТАНЦЫ»

#### Раздел 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. История происхождения европейских бальных танцев.

#### Раздел 2. Европейские танцы.

**Теория.** История происхождения танцев: “Медленный вальс”, “Быстрый фокстрот”. Спуски и подъемы на полупальцы. Стойка в паре. Работа стопы.

**Практика.** Определение музыкального размера танца, маленький квадрат вперед-назад по одному и в паре, четвертные повороты вправо и влево по одному и в паре, закрытая перемена, четвертные повороты по линии танца.

#### Раздел 3. Репетиционно-постановочная работа.

**Практика.** Постановка номеров, репетиции.

#### Раздел 4. Итоговое занятие. Концертное выступление.

## 1.5. Планируемые результаты:

#### **Предметные результаты:**

По окончании обучения обучающиеся

#### **будут знать:**

- историю бальных танцев;
- названия танцев, основные танцевальные термины, позиции в паре;
- баланс тела, позиции ног и рук, музыкальные размеры и темпы;
- технику основных базовых танцевальных шагов.
- правильное положение в паре, ведение в паре

#### **будут уметь:**

- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку;
- двигаться в соответствии с различным характером музыки;
- исполнять танцы, соблюдая ритм;
- координировать движение рук и ног
- ориентироваться на танцевальной площадке

#### **Личностные результаты:**

- приобретение танцевальных навыков и позитивная самооценка своих творческих способностей;

- развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческих танцевальных способностей;
- переживание чувства удовлетворения от процесса танца.

**Метапредметные результаты:**

- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- умение соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- умение задавать вопросы, работать в паре и коллективе.

## Модуль 1. Латиноамериканские танцы.

**Предметные результаты:**

По окончании обучения обучающиеся

**будут знать:**

- историю происхождения латиноамериканских танцев “Самба”, “Сальса”, “Румба”, “Ча-ча-ча», «Джайв» и др.
- музыкальные ритмы и характеристику латиноамериканских танцев;

**будут уметь:**

- выполнять основные движения латиноамериканских танцев,
- исполнять латиноамериканские танцы.

**Метапредметные результаты:**

- умение соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.
- умение работать в паре и коллективе.

**Личностные результаты:**

- приобретение танцевальных навыков и позитивная самооценка своих творческих способностей;

## Модуль 2. Европейские танцы.

**Предметные результаты:**

По окончании обучения обучающиеся

**будут знать:**

- историю происхождения европейских танцев: “Медленный вальс”, “Быстрый фокстрот”;
- музыкальные ритмы и характеристику европейских танцев;

**будут уметь:**

- выполнять основные движения европейских танцев;
- исполнять европейские танцы.

**Метапредметные результаты:**

- развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческих танцевальных способностей;
- переживание чувства удовлетворения от танцевального процесса.

**Личностные результаты:**

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- умение работать в паре и коллективе.





- *вводный*: (наблюдение) контролируются: умение определять и передавать в движении характер музыки, ее темп; умение определять размер музыкальных произведений; знания направления по линии танца, против танца;

- *промежуточный*: (концерт, открытое занятие) контролируются: свободное владение танцевальными движениями; чистота исполнения танцев; ритмичность и музыкальность; артистичность; умение передавать драматургию музыки и танца;

- *итоговый*: (отчетный концерт, зачетное занятие) контролируются: владение техникой танца, чувством и стилем; умение передавать характер танца; умение раскрыть содержание танца; умение ориентироваться на танцевальной площадке; соблюдение целостности композиции танца; артистичность; синхронность и точность исполнения линий и поз.

Основными показателями танцевальной культуры и эстетической воспитанности учащихся можно считать: музыкальность и выразительность, правдивость и искренность в передаче танцевального образа, осмысленное отношение к танцу как к художественному произведению, понимание единства формы и содержания танца.

*Формы подведения итогов реализации программы*: отчетный концерт, контрольные и открытые занятия.

## 2.4. Оценочные материалы:

### Показатели уровня владения хореографическими навыками и проявления творческой активности обучающихся\*

№ п/п	Критерии оценки/ Ф.И.О обучающегося	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Владение техникой танца, чувством и стилем								
2	Музыкальность, артистичность, синхронность и точность исполнения линий и поз								
3	Умение раскрыть содержание танца;								
4	Умение передавать характер танца								
5.	Умение ориентироваться на танцевальной площадке								
6.	Умение работать в коллективе, группе								

\*Н - низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий.

Низкий уровень - нет первоначальных умений и навыков в соответствии с программой

Средний уровень – работу выполняет с помощью педагога

Высокий уровень – работает самостоятельно, творчески

## 2.5. Методические материалы:

Программа включает в себя 2 модуля, которые реализуются за счет внебюджетных средств.

Наряду с традиционной методикой обучения танцу, которая имеет следующую последовательность: вводное слово педагога, слушание музыки и ее анализ, прохлопывание, протоптывание музыки, разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисунка танца; необходимо привлекать личностный опыт каждого воспитанника, соединяя новую информацию с запоминающимися образами и ассоциациями. Также можно применять и различные мимические, пантомимические этюды, игры с целью развития творческого воображения, артистичности, эмоциональности, выразительности и характера движений.

В процессе обучения танцу важно делать акцент на сочетание словесных (беседа, объяснение), наглядных (наблюдение, просмотр видеоматериалов, специальных журналов), практических (упражнение, тренировка, самостоятельная работа, выступление) методов.

Формами организации занятий являются: занятия-тренировки, , индивидуальные и коллективные формы обучения, отчетное занятие..

Бальный танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры обучающихся. Занятия бальным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между партнерами. В коллективе существуют специфические механизмы естественных взаимоотношений между партнерами, традиционные правила, которых должны придерживаться обучающиеся в хореографии.:

1. На занятия необходимо приходить красиво и гладко причесанными и аккуратно с обучающимися.

2. Занятие начинается и заканчивается поклоном.

3. Взаимопомощь и терпение к недостаткам других.

4. Почтительное и уважительное отношение к педагогу и обучающимся.

5. Формы проведения занятий: учебные занятия; репетиция.

Методы и приёмы:

- объяснение; диалог; дискуссия;
- повторение;
- метод совместного нахождения лучшего решения;
- творческие задания;
- создание ситуаций творческого поиска;
- стимулирование занимательным содержанием;
- создание ситуации успеха;
- использование средств искусства;
- поощрения и порицания;
- формирование личностной значимости учения;
- контрольное задание;
- тестирование.

Педагогу следует обратить внимание и на отношения, складывающиеся в конкретной паре, на индивидуальные особенности характеров партнеров, отметить проблемы, в результате которых могут возникнуть эмоциональная закрепощенность. Невнимание к этому вопросу может привести к возникновению затруднений в ходе занятий, а иногда и к полному отсутствию результата. Чаще всего могут встречаться следующие проблемы:

- стеснительность танцоров по отношению друг к другу (она может возникнуть в случае, если пара сформирована недавно или из-за несовпадения черт характеров танцоров);
- конфликт в отношениях партнеров;
- закрепощенность, неуверенность танцоров (она часто возникает из-за относительно небольшого опыта в танцевальной деятельности);

– сильная концентрация танцоров на технически правильном исполнении движений.  
С большинством этих проблем можно справиться с помощью игр. В случае, если явных проблем в паре не наблюдается, и танцоры общаются достаточно легко и свободно, то момент игры сможет помочь педагогу создать нужной настрой на занятия. В зависимости от условий работы педагог может выбрать цикл определенных игр.

Педагогу необходимо использовать теоретические материалы и видеоматериалы российских и международных конкурсов.

## 2.6. Список литературы

### а) для педагога:

#### нормативно-правовые акты:

1. Концепция развития дополнительного образования обучающихся (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года №1726-р) // Дополнительное образование: сборник нормативных документов. – М: издательство «Национальное образование», 2015. – 48 с.

2. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования обучающихся и взрослых» (Электронный ресурс) /Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_305809/b8c0fc6affc0768557a07d839a889c1a7b80d14f/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_305809/b8c0fc6affc0768557a07d839a889c1a7b80d14f/) (Дата обращения: 20.03.2021 г.).

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Электронный ресурс) /Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201811300034> (Дата обращения: 16.03.2021 г.).

#### методические рекомендации:

1.. Рыбалева И.А. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ /Региональный модельный центр Краснодарского края, Краснодар – 2020 год. (Электронный ресурс). Режим доступа: <https://rnc23.ru/wp-content/uploads/2020/07/Краевые-методические-рекомендации-2020-Проектирование-дополнительных-общеобразовательных-программ-пароль.pdf>

#### иные источники:

##### основная литература:

1. Айсмонкас Б.Б. Педагогическая психология: схемы и тесты. –М.: Владос, -2004.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Рольор, -1999.
3. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология. – Ростов-на Дону,- 2000.
4. Бойко Е.М., Садовникова Е.А. Психология и педагогика. – М.,- 2005.
5. Буренина А.И. Ритмическая пластика. - СПб.: Детство пресс,- 1994.
6. Васильева Т.К. Секрет танца. - СПб.: Диамант, -1997.
7. Ласман Бальные танцы. Sarikojumi dejas / Ласман, Мильда. - М.: Latvian Valsts Izdevnieciba, -2003. - 324 с.
8. Нина Рубштейн . "Что нужно знать, чтобы стать первым" "Танцор, Пара"-2015.-195 с.
9. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. - М.: Просвещение, -1985.
10. Поляков С.С. Основы современного танца, - Ростов-на-Дону,- 2006 .
11. Смирнова С.А. Педагогика, педагогические теории, системы, технологии. - М.: Академия, -2001.

##### дополнительная литература:

#### б) для обучающихся:

1. Бахрушин Ю.А. История русского балета. - М.: Просвещение, -1977.
2. Бром Л., Анисимова Т.А. Самоучитель восточных танцев. Танец живота. - М.: Феникс,- 2006.

3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Ленинград: Искусство, -1980.
4. Володина О.В., Анисимова Т.Б. Самоучитель клубных танцев: Funk, Transe, House. - Ростов-на-Дону, -2005.
5. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. – Ростов-на-Дону - Феникс»-2004 - 146.
6. Кафедра хореографии ГИТИСА: Вчера. Сегодня. Завтра. - М.: ГИТИС, -1996.
7. Лифиц И. Ритмика. Учебное пособие. - М.: Просвещение, -1999.
8. Рассел, Джесси Бальные танцы / Джесси Рассел. - М.: VSD, -2012. - 930 с.
9. Стриганова В., Уральская В. Современный бальный танец – Л.: Искусство, -1982,- 376с.
10. Худеков, С.Н. Всеобщая история танца / С.Н. Худеков. - М.: Эксмо, -2009. - 626 с.
11. Шульгина, А. Н. Бальные танцы с конца XIX века до наших дней / А.Н. Шульгина. - М.: ГИТИС,- 2012. - 304 с.

## ВИДЫ ТАНЦЕВ ОТ А ДО Я

**Аллеманда** (фр. *allemand* – «немецкий»). Танец 16–18 вв., как следует из его названия – немецкого происхождения. Подобно паване, аллеманда представляет собой танец в умеренном темпе и двудольном размере. За этим спокойным танцем обычно следовала оживленная трехдольная куранта. В клавирной сюите 18 в. аллеманда стоит на первом месте; за ней следуют куранта, сарабанда и жига. В конце 18 в. аллемандой назывался «немецкий танец» в размере 3/4 или 3/8 – предшественник вальса.

**Аргентинское танго.** социальный парный танец. Эта история началась в Аргентине в конце 19в. Говорят, что вначале танго танцевали негры, бывшие рабы, жившие в Аргентине. Этот танец сопровождался ритмами барабанов. Когда вы танцуете Танго, не увлекайтесь шагами, потому что шаги это менее важная часть этого танца. Наиболее важная часть Танго - музыка и ваши чувства...

**Бас-данс** (фр. *basse danse* – «низкий танец»). обобщающее название скользящих «беспрыжковых танцев» 16 в.; впервые они появились при Бургундском дворе. «Низкий танец» – составлял контраст «высокому танцу» (*danse haute*), для которого типичны высокие прыжки и подпрыгивания. Бас-данс являлся церемониальным танцем, похожим на полонез, т.е. связанным более с прохаживанием, нежели с танцем как таковым. Бас-данс считается предшественником эстампи.

### **Бачата**

Меренге и бачата, два ритма, зародившиеся в Доминиканской Республике, имеют между собой очень много сходства и столь же много различий. Оба жанра имеют народное происхождение, оба нелегко добились общественного признания и оба вышли за пределы своей маленькой островной родины, сделавшись жанрами интернациональными. Но, в отличие от энергичного и беззаботного меренге, как нельзя более подходящего для веселых вечеринок, бачата создана для несколько иного времяпровождения. Не зря она получила название "musica de amargue" – музыка горечи.

### **Бергамаска**

Танец 16–17 вв. в размере 2/4 или 4/4, происходил из итальянского города Бергамо. Шекспир упоминает бергамаску в комедии Сон в летнюю ночь. Шекспир упоминает бергамаску в комедии Сон в летнюю ночь, так что данный танец был известен в Англии уже в 16 в. В рукописях того времени бергамаска имеет определенную мелодию, которая часто представляет собой *basso ostinato* (т.е. постоянно повторяющийся бас) с вариациями.

### **Болеро**

Испанский национальный танец, предположительно изобретенный ок. 1780 Себастьяном Сересо из Кадиса. В фольклорной версии болеро – танец для солирующей пары, в публичном исполнении могут участвовать несколько пар. Обязателен аккомпанемент кастаньет или гитары, если мелодия танца поется. Болеро присущ двудольный, изредка трехдольный метр; танец состоит из пяти частей: пазео, траверсия, дифференсия, траверсия и финал.

### **Бранль**

Обобщающее название для танцев 16–17 вв. Свои варианты бранля имелись в разных провинциях Франции – Бургундии, Пуату, Шампани, Пикардии, Лотарингия, Обаруа, Бретани. В 15 в. бранль завершал бас-данс, в 16–17 вв. стал самостоятельным танцем, разновидности которого объединяли в сюиты. Порядок частей в бранль-сюите следующий: бранль двойной, бранль простой, бранль веселый, монтиранде и гавот; порядок может изменяться, однако гавот всегда стоит в конце. Бранль часто включался в балеты эпохи барокко, даже когда сам танец уже вышел из обихода.

### **Брейк**

Ну, разумеется, все это придумали американские негры. Или, как теперь принято говорить, афро-американцы. А как же иначе? С их-то прирожденным чувством ритма, гибкостью и умением двигаться.... И, конечно, в Южном Бронксе - самом опасном и хулиганском районе Нью-Йорка. И уж не когда-нибудь, а именно в конце 60-х годов, когда молодежь любых цветов кожи всего западного мира бунтовала против.... Да против всего! Против рутины, скуки, буржуазных ценностей, денег, собственности и классического искусства. И много чего еще.

### **Бурре**

Французский танец 17–18 вв., восходящий к пантомимическому народному танцу провинции Овернь и в 17 в. ставший придворным танцем. Для танца типичны дактилический метр, быстрый темп, двудольный размер с затактом из двух восьмых. Бурре появляется в балетах Люлли и Шмельцера и в инструментальных сюитах, например И.С.Баха. Бурре встречается в сочинениях Г.Ф.Генделя, Филиппа Детуша, Андре Кампра, К.Сен-Санса (Овернская рапсодия), Э.Шабрие (Фантастическое бурре) и др.

### **Вальс**

Свое начало в старых народных танцах Австрии и Южной Германии. Название происходит от немецкого

слова walzen – «вращаться», «кружиться». Ближайшими предшественниками вальса можно считать быстрый «немецкий танец» и медленные вальсы – лендлеры, которые вошли в моду ок. 1800.

#### **Венский вальс**

Хотя вальс имел огромный успех и производил настоящий фурор при многих дворах Европы, в самом начале XIX века официальное отношение к вальсу было весьма осторожным – на балах в самой Вене вальс разрешалось танцевать не более 10 минут: объятия кавалера и дамы в танце считались не вполне подобающими. Но остановить вальс было уже невозможно, и когда в 1815 году после победы над Наполеоном в Вене проходил конгресс союзников-победителей, на всех балах самозабвенно танцевали вальс – чарующий, волшебный, блестящий.

#### **Гавот**

Танец в спокойном темпе и трехдольном размере, берущий (от провансальского слова gavoto – «житель области Овернь»). Изящный и радостный французский танец 16–18 вв., исполнявшийся в умеренном темпе. Размер 2/2 или 4/4, начинается с затакта 2/4 или 2/8. Гавот состоит из двух частей по 8 тактов. Первоначально был частью бранля. В 17 в. был хороводным танцем, в 18 в. превратился в парный танец с разными фигурами. Популярности гавота способствовал Ж.Б.Люлли. Гавот встречается в сюитах Куперена, Пахельбеля и особенно И.С.Баха.

#### **Галоп**

(от фр. galopet – «скакать»). Быстрый круговой танец 19 в. в двудольном размере, состоит из стремительных скачкообразных движений вперед и назад, близких по типу к польке. После 1825 галоп вошел в моду в Германии, где его называли ручер или хюпфер. Галоп часто встречается в профессиональной музыке; примером может служить Большой хроматический галоп Ф.Листа.

#### **Гальярда**

Веселый, оживленный танец 16–17 вв., сначала довольно быстрый, позже исполнявшийся в более сдержанном темпе, в трехдольном размере. Первоначально двудольная, гальярда затем изменила свой метр и стала «парой» к паване или пассамеццо (исполнялась после них). Гальярда была одним из любимых европейских танцев 17 в., она неоднократно упоминается у Шекспира обычно под названием «cinque-pase».

#### **Гопак**

Быстрый украинский танец в двудольном размере. Яркий пример – гопак в опере М. П. Мусоргского Сорочинская ярмарка.

#### **Джиттербаг (линди).**

Американский танец, появившийся между 1935 и 1940 и состоявший из подпрыгивания, подскокивания и вибрирования – в виде чистой импровизации под музыку стиля свинг, особенно буги-вуги. Обычный ритмический рисунок – сплошными восьмыми или перемежающимися пунктированными восьмыми и шестнадцатыми.

#### **Жига**

Английский танец, распространенный в 16 в. Название происходит либо от старофранцузского слова gigue («танцевать»), либо от древнеанглийского слова giga (народная скрипка). Сначала жига имела размер 4/4, позже жиги стали сочиняться в размере 6/8 с пунктированными восьмыми. В 17 и 18 в. жига (с названием по-французски – gigue) попала в инструментальную сюиту и стала финалом в последовательности четырех основных танцев т.н. французской сюиты.

#### **Кадриль**

Французский танец, возникший в конце 18 в. и весьма популярный до конца 19 в. Исполняется двумя или четырьмя парами, расположенными по четырехугольнику (quadrille), друг против друга.

**Катхак** - это классический танцевальный стиль Северной Индии. Термин "катхак" произошел от слова "катха", что означает "рассказ", "история". Катхаками в древности называли касту рассказчиков, существовавшую при многих храмах Северной Индии. Они разыгрывали танцевально-драматические спектакли в дни религиозных праздников. Позже танцоров стали приглашать во дворцы индусских правителей Раджастана. При дворцах появились специальные танцевальные школы, в которых девушек обучали музыке, стихосложению, утонченному искусству танца.

#### **Канкан**

Неистовый и не слишком приличный французский танец 19 в., в быстром темпе и двудольном размере (по типу похож на испанское фанданго), возник в Париже 1830-х годах. Оффенбах ввел канкан в свою оперетту Орфей в аду; ныне большей популярностью пользуется сюита из этой оперетты под названием Парижское веселье (аранжировка Мануэля Розенталя, 1938).

#### **Квик-степ**

Самый быстрый и динамичный из «стандартных» танцев. Это веселый танец, напоминающий игру. В отличие от вальсов и танго, фокстрот – чисто американское произведение, и автор его известен – актер Гарри Фокс из Калифорнии, который придумал этот танец в 1914 году и исполнял его с девушками

из варьете, заполняя в нью-йоркском кинотеатре промежутки между показами фильма – механику необходима была пауза, чтобы успеть перемотать пленку.

### **Конга**

Современный кубинский танец, исполняющийся шеренгой танцующих и ведущий свое происхождение от так называемых «компарсас» – парадов. Ритм конги маршеобразный, но в каждом такте второму удару предшествует синкопа (длительностью в 1/16). Подобно румбе, конга часто служит на Кубе основой для песен политической направленности; в США этот танец популяризовал латиноамериканский музыкант Хавьер Кугат.

### **Контрданс**

Старинный английский танец фольклорного типа. В контрдансе танцующие образуют две линии, лицом друг к другу – мужскую и женскую; используются самые разнообразные движения, часто из других танцев. Слово *country* (деревня) во Франции преобразилось в слово *contre* («противоположный»); отсюда немецкое название *Contretanz*, *Kontertanz*, в котором первоначальное значение было также утеряно. Около 1685 контрданс распространился из Англии в Нидерланды и Францию и вскоре стал одним из самых любимых европейских танцев.

### **Котильон**

(от фр. слова *cotillon* – «нижняя юбка», встречающегося в популярной в те времена песне). Танец, распространенный в конце 18 и начале 19 вв. Из Франции котильон попал в Англию и Америку, где его стали исполнять как заключительный раздел контрдансов или, позже, кадрилией. Разнообразные па и фигуры котильона исполняются первой парой практически под любую музыку, а затем повторяются всеми танцующими.

**Кумбия** - танец, возникший среди чёрного населения Атлантического побережья Колумбии. Он сочетает в себе африканские ритмы и испанскую мелодичность, дополненную латиноамериканскими гармониями. Кумбия - одна из наиболее показательных колумбийских мелодий, в которой сочетаются музыкальные традиции 3 культур - негритянской, индейской и европейской. Негры привнесли в кумбию свой ритм барабанов, индейцы - флейты и свирели (из стебля проса), которые ведут мелодию, влияние европейцев (колонизаторов) ограничилось только несколькими вариациями в музыкальном исполнении, хореографии и одежде танцоров.

### **Куранта**

Танец в двудольном размере, первоначально пантомимический, известный с 16 в. О нем упоминает Туано Арбо в своей Орхезографии (1588), а также несколько раз Шекспир (в частности, в Генрихе V). Постепенно куранта приобрела трехдольный метр и в 17 в. стала исполняться в паре с аллемандой (после нее). Характерной чертой куранты 17 в. являются частые перемены метра с 3/2 на 6/4 и обратно, что соответствовало чередованию двух основных фигур танца – *pas de courante* и *pas de courree*.

### **Лендлер**

Обобщающее название медленных австро-баварских танцев в трехчетвертном размере. Название восходит, возможно, к названию местечка в Верхней Австрии – Ландль. Мелодии лендлеров существовали уже в 17 в. (например, *Aire Viennoise* Шмельцера). Лендлер можно считать предшественником дойча («немецкого [танца]») и вальса, но лендлер исполнялся медленнее вальса и имел несколько иное построение. Для лендлера типично чередование восьмитактовых и шеститактовых фраз.

### **Мазурка**

Польский народный танец, а также пьеса в ритме мазурки, обычно на 3/4 или на 3/8, в темпе несколько медленнее вальса. По происхождению народный танец, мазурка в 18 в., во время правления короля Августа III, стала танцем городским и придворным. Для трехдольного ритма мазурки типичен акцент на второй доле. Мазурка состоит из похожего на полонез вступительного раздела, исполняемого несколькими парами, и череды танцев с разными фигурами. Особенно типичны удары каблуком о каблук и резкое движение ступней ног (т.н. ключ) в конце каждой фигуры. Хотя мазурка появляется уже в музыкальной литературе 18 в., только Ф. Шопену было суждено сделать ее важным жанром профессионального искусства. М.И.Глинкой, П.И. Чайковский, К. Шимановский последовали его примеру. Вариантами мазурки являются польские танцы кувяк и оберек.

### **Мамба**

Американский танец, ведущий свое происхождение от румбы. Танец начинается с покачивания бедрами на счет «раз», первый шаг делается на счет «два».

### **Менуэт**

Танец 16–17 вв., в умеренном темпе и трехдольном размере; название происходит от французского слова *menu* (*pas menu* – «шажок», «маленький шаг») или от аменера (*amener*) – старофранцузского танца, разновидности бранля.

### **Меренге**



Латиноамериканский танец доминиканского происхождения, принятый также в США. Двигаясь в двудольном метре, танцующие подчеркивают первую долю прогулочным шагом, а на счет «два» делают движение вовнутрь прижатыми друг к другу коленями. Веселая, слегка синкопированная мелодия танца состоит из двух периодов по 16 тактов в каждом. Типичный меренга состоит из вступлению (jaseo) и интерлюдий (jaleo).

#### **Милонга Танго**

Это разговор между мужчиной и женщиной посредством языка танца. В этом смысле милонга представляет собой вечеринку, где мужчины и женщины, разбившись по парам, общаются друг с другом на заданную тему - звучащую в данный момент мелодию...

#### **Мореска (мориско)**

Пантомимический танец, по-видимому, мавританского происхождения, известный со времен раннего Средневековья. Танцовщики, в соответствии с сильно романтизированными представлениями о маврах, носили гротескные костюмы с колокольчиками у щиколотки; в музыке преобладали пунктирные ритмы и экзотические тембры. Часто лица одного или нескольких танцующих были выкрашены в черный цвет. В Европе танец распространялся в тех регионах, где имели место контакты между мусульманами и христианами.

#### **Павана**

Открывавший балы танец 16–17 вв., в двудольном (иногда в трехдольном) размере, представлявший собой медленное, величавое шествие. Павана происходит из Испании, ее название связано со словом pavo («павлин»), возможно, павана является поздней формой бас-данса. В 17 в. за паваной обычно следовала быстрая, с прыжками, гальярда.

#### **Паспье**

Живой французский танец 17–18 вв., возник в Северной Бретани. Для паспье характерны быстрый темп, размер 3/8 или 6/8; много движений, построенных на перекрещивании ног. Образцы паспье можно найти в сочинениях И.С.Баха, И.К. Фишера и в балетах венских композиторов 17 в., а также во французской опере начала 18 в.

#### **Полонез (польский)**

Польский национальный танец в умеренном темпе, в размере 3/4. В отличие от других польских народных танцев, мелодии которых поются, полонез всегда был инструментальным жанром.

#### **Полька**

Танец чешского происхождения, в быстром темпе, двудольном размере. Возник ок. 1830. Полька обычно начинается с сильной доли, и для ее ритма особенно характерна отрывистость.

#### **Редова (рядовая)**

Чешский (и вообще славянский) танец крестьянского происхождения в умеренном темпе и трехдольном размере. В середине 19 в. он вошел в моду в парижских танцевальных залах и оттуда распространился по Европе. Один из вариантов редовы исполняется на 2/4, как полька. Редова использована Римским-Корсаковым в опере-балете Млада.

#### **Ригодон**

Танец 17–18 вв., происхождением из французского Прованса, в быстром темпе и двудольном размере, с одной восьмой затакта. Ригодон как серьезный танец появляется в опере Глюка Ифигения в Тавриде (1779), а потом и в других операх; как комический танец ригодон присутствует в балетах и сюитах 17 в., в том числе у Ж.Б.Люлли, Андре Кампра и Ж.Ф.Рамо. Пёрселл сочинил свой ригодон уже в середине 17 в.; среди более поздних авторов ригодоны писали Э.Григ и М.Равель. В Испании ригодоном часто называют кадрили.

#### **Рил (англ. reel – «катушка»)**

Старинный танец неясного происхождения, напоминающий норвежский халлинг и другие скандинавские танцы. Название связано с готическим словом gulla – «смерч». В Шотландии рил обычно исполняется двумя парами, в Англии – тремя. Особенностью рила является круговой рисунок: танцующие располагаются лицом друг к другу и исполняют серию фигур, напоминающих по очертаниям восьмерку; для рила характерно также постоянное повторение движений и мелодии. Музыка состоит из восьмитактовых фраз, преимущественно в двудольном размере.

#### **Румба**

Современный кубинский танец афроамериканского происхождения. Румба исполняется в четырехдольном размере, причем ритмический рисунок изменяется чуть ли не в каждом такте; в целом же для ритмики румбы характерны синкопирование и повторы. В кабаках Гаваны румба часто исполняется под аккомпанемент ансамблей, использующих подручные материалы – например, бутылки, ложки, горшки. Основная тема румбы обычно восьмитактовая, в ней преобладает ритмическое начало, в то время как текст и мелодия находятся на втором плане. Румба вошла в эстрадную американскую музыку ок. 1930.

#### **Сальса**

Стиль латиноамериканской музыки, в переводе означающий "соус", с индейскими, испанскими и африканскими ингредиентами. Термин "сальса" придумал в 20-е годы Chano Pozo, кубинский перкуссионист, эмигрант первой волны в Америку с Кубы. Бум сальсы наступил в 70-годы, когда в США, в Африке и Латинской Америке стали проводиться огромные сальса-фестивали, собиравшие стадионы, и было записано огромное количество CD.

### **Сальтарелло**

Энергичный итальянский танец в быстром темпе, трехдольном, иногда двудольном размере. Название происходит от saltare – «прыгать». Сальтарелло был особенно распространен в 16–17 вв., но в английских и итальянских рукописях он встречается уже в 14 в. В 16 в. сальтарелло исполнялся в паре с бас-дансом и пассамеццо (после них). Сегодня сальтарелло танцуют в Италии и Испании так же, как тарантеллу.

### **Самба**

Бразильский танец в двудольном размере; в расширенном значении слово «самба» прилагается ко всем танцам бразильского происхождения. Существует два разных типа самбы: деревенская самба, для которой типично острое синкопирование, и городская самба в более сглаженном ритме. Самба кариока (sambá – одно из наименований жителя Рио-де-Жанейро) является стилизованным городским танцем. В профессиональную музыку самба была введена Э. Вила-Лобосом и Камарго Гуарньеро.

### **Сарабанда**

Танец 17–18 вв. в медленном темпе, трехдольном размере. Название, возможно, происходит от персидского слова «сарбанд» – «лента, развевающаяся вокруг головы»; подобное название носили также песни определенного жанра. По мнению исследователей 20 в., сарабанда, вместе с чаконей, попала в Испанию из американских колоний. Первоначально это был озорной, буйный танец, но потом, попав во Францию в начале 17 в., сарабанда превратилась в танец медленный и важный. В операх сарабанда обычно выступала как символ величия Испании.

### **Сегидилья**

Испанский танец в быстром темпе, трехдольном размере, возможно, происходящий из провинции Ламанча, откуда он впоследствии распространился в другие области Испании. Название означает «продолжение» и связано с тем, что за инструментальным разделом сегидильи следует раздел для голоса с аккомпанементом гитары и кастаньет. Вариантами сегидильи являются манчега, севильяна и мурсиана. Сегидилья манчега – оживленный, веселый танец; сегидилья болерас – более размеренная и сдержанная; сегидилья гитана («цыганская», иногда ее пишут – сигуирия (siguiriya) – танец медленный и чувствительный, с переменным размером (3/4 и 6/8).

### **Сицилиана**

Танец или основанная на нем музыкальная форма, происхождением из Южной Италии или из Сицилии. В ритмическом отношении сицилиана напоминает жигу; размер 12/8 или 6/8. Название «сицилиана» чаще применяется не к танцу, а к ариям da capo (с репризой). Среди самых известных – сицилиана из скрипичной сюиты соль минор И.С.Баха, а также ария «Erbarme dich» из его Страстей по Матфею.

### **Слоу-фокс**

Судя по названию, слоу-фокс – медленная версия фокстрота. Своей популярности он достиг в 40-х годах XX века. Мелодии, которые написали Фрэнк Синатра, Глен Миллер и многие другие музыканты, стали настоящей классикой. Характерные шаги в слоу-фокс – длинные и скользящие. Голова партнеров всегда поднята, на губах – легкая томная улыбка. Слоу-фокс называют танцем влюбленных, поэтому лицо дамы выражает и нежность, и чувственность. Ритм танца – меньше 30 тактов в минуту.

### **Танец живота**

Загадочный восток стал родиной удивительного танца, получившего название belly dance или танец живота. Историки точно не могут назвать страну, где появился этот танец.

### **Тарантелла**

Очень живой танец в размере 6/8; его название связано либо с городом Таранто в Южной Италии, либо с пауком тарантулом, который встречается в этом районе. Легенда гласит, что укушенный тарантулом заболевает болезнью («тарантизм»), которую можно исцелить только безудержной пляской. Для музыки тарантеллы, во многом похожей на сальтарелло, типично движение сплошными триолями.

### **Трепак**

Русский одиночный мужской танец в быстром темпе и двудольном размере. Широко известный пример – трепак из Щелкунчика Чайковского

### **Фанданго**

Испанский танец 18 в. в размере 3/8, под характерный ритмический аккомпанемент кастаньет и гитары, возник в Южной Испании. Первоначально фанданго был вокально-танцевальной формой, с текстом любовного содержания. Варианты этого танца известны в Испании под разными именами (например, в Малаге фанданго называется малагеньей).

### **Фарандола**

Французский танец в размере 6/8, возник в Провансе. Танцующие держат друг друга за руки, образуя цепочку, и, следуя за ведущим, движутся по улицам, исполняя самые разнообразные движения под аккомпанемент флейты и тамбурина.

#### **Фокстрот**

По происхождению быстрый танец в двудольном размере, исполнявшийся несколько медленнее, чем уан-степ, вслед за которым фокстрот и приобрел популярность в США ок. 1912. После Первой мировой войны, в связи с распространением в танцевальной музыке «джазового стиля», термин «фокстрот» стали относить к любой похожей на джаз танцевальной музыке в двудольном размере (кроме латиноамериканских танго и конги).

#### **Хабанера**

Кубинский танец (название – от столицы Кубы Гаваны) в двудольном размере, по ритму схожий с танго. Разница между хабанерой и танго – в темпе: хабанера вдвое быстрее танго. Хабанера появилась на Кубе благодаря испанскому композитору Себастьяну Ирадьеру, чья пьеса *El Arreglito*, опубликованная в 1840 с подзаголовком Гаванская песня (*Chanson havanaise*), является первым известным образцом хабанеры.

#### **Хорнпайп**

Английский и шотландский танец, известный на протяжении 16–19 вв. и взявший свое имя от старинного духового инструмента, который сопровождал этот танец. Хорнпайп исполнялся в размерах 3/2 или 4/4 и имел характерный пунктирный ритм. Поскольку танец не требовал много места, он был популярен у матросов, которые плясали со сложенными руками и быстро двигая ногами, при прямом корпусе.

#### **Чакона**

Испанский танец 16–18 вв., близкий к пассакалье. По описаниям авторов 16 и 17 вв., танец пришел в Испанию из Вест-Индии. В первоначальном виде чувственная и темпераментная, чакона в 17 в. превратилась в медленный величавый танец, в музыкальном отношении – с вариационным развитием на основе *basso ostinato*. В 17–18 вв. она часто становилась заключительной частью балета, включаемого в оперное представление, и исполнялась под музыку трехдольного размера.

#### **Чардаш**

Венгерский народный танец в двудольном размере, состоящий из двух контрастных частей – медленной меланхолической интродукции (*lassu*) и собственно танца, быстрого и зажигательного (*frisska*). Известные образцы чардаша содержатся в Венгерских танцах Листа и Цыганских напевах Сарасате.

#### **Чарлстон (чарльстон)**

Танец в характере быстрого фокстрота, возникший в городе Чарлстон (шт. Южная Каролина) и в ок. 1925 завоевавший танцевальные площадки всего мира. Танец отличается остро акцентированным ритмом, причем при исполнении танца особое ударение делается на синкопу. Танцующие производят резкие движения, поворачиваясь на подушечке стопы вовнутрь и вовне, причем исполняемые рискованные боковые па слегка похожи на старинную гальярдю.

#### **Ча-ча-ча**

Танец, использующий ритмическую структуру мамбо или румбы, впервые был исполнен Кубинским оркестром «Америка» в 1953. Основная тактовая схема – медленно, медленно, быстро, быстро, медленно и три последних ритмических доли, соответствующих слогам «ча-ча-ча». В первых записях танца на пластинки он назывался мамбой. Ритмический раздел постепенно разрастался, и танцовщики приспособились к новому медленному ритму, удваивая размер на счет 4 и 1 и заменив легкие движения бедер тремя па; по прошествии четырех лет первоначальная жесткость модели была преодолена, и три па стали исполнять с типично кубинским покачиванием бедер. Как и в большинстве латиноамериканских танцев, обаяние ча-ча-ча – не в замысловатости движений, а в их изяществе и естественности.

#### **Шоттиш (шотландский танец)**

Танец 19 в., напоминающий польку. Происходит от шотландского кругового танца, который пользовался известностью в Германии. Иногда его путают с экосезом (тоже шотландским танцем); сначала шоттиш имел размер 3/4, а после 1800 – 2/4.

#### **Эстампи (estampie), или эстампида**

Средневековая инструментальная форма и танец из Прованса. Средневековый автор Иоганнес де Грохео упоминает о стантипе – возможно, латинизированном названии эстампиды. Каждая стантипа состояла из ряда «точек» (*puncti*): каждый *punctum* (точка) – термин, заимствованный из риторики) состоял из двух частей с одинаковыми началами (*apertum*) и разными завершениями (*clausum*). Дополнением к стантипе, по Грохео, была дуктия (*ductia*), тоже состоявшая из «точек», под которую танцевали.

## ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

- 1) Полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- 2) Приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- 3) Выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- 4) Махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
- 5) Полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- 6) Приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- 7) Нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр ле ку де пьер;
- 8) Резкое сгибание ноги в положение сюр лек у де пьер и разгибание на 45 градусов (батман фраппе);
- 9) Круги ногой по полу (рон де жамб портер);
- 10) Подъём на полупальцы (релеве);
- 11) Махи ногами на 90 градусов и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- 12) Махи ногами вперёд-назад(гран батман жете балансе);
- 13) Поднимание ноги вперёд, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девслопе).

## ИГРЫ НА РАСКРЕПОЩЕНИЕ, СНЯТИЯ ЗАЖИМОВ, УЛУЧШЕНИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ПАРТНЕРОВ

**1. Игра «Плот».** Для проведения данной игры требуется стул и коробок спичек. Перед началом педагог оглашает условия игры: «Представьте, что этот стул является плотом, который остался в море после кораблекрушения. Коробок спичек исполняет роль единственного кусочка хлеба, плавающего рядом с плотом. Потерпевшему кораблекрушение человеку нужно достать хлеб, сидя на плоту, не замочив рук и ног. Любое касание пола для сидящего на стуле (плоте) запрещено, сделавший это человек считается утонувшим». Обратим внимание, что коробок размещается слева или справа от стула. Очень важным условием игры является то, что играющий должен сесть боком к спинке стула, ногами в сторону коробка и доставать коробок, перегнувшись через спинку стула сбоку, с противоположной стороны от коробка. Расстояние между коробком и стулом можно увеличивать с каждой удачной попыткой. Так же возможно использовать сразу два коробка и два стула для одновременной игры партнеров. Кроме того, возможно создать боковой соревновательный момент, положив один коробок между стульями и предложив участникам достать его на скорость. Эта игру возможно применять и для снятия двигательных зажимов у танцоров.

**2. Игра «Верю».** Один из участников игры встает за спиной другого. Стоящий спереди игрок падает спиной на руки стоящему сзади, произнеся перед этим громко и уверенно: «Верю!». Перед началом игры следует объяснить участникам, что данное слово означает, что падающий верит, что стоящий сзади партнер не даст ему упасть. Игру следует продолжать до тех пор, пока стоящий спереди не начнет падать уверенно, после чего играющие меняются местами, расстояние между ними можно постепенно увеличивать.

**3. Игра «Лови».** Для этой игры можно использовать любые предметы, которые удобно ловить играющим. Сначала играющие кидают предметы друг другу по очереди, затем одновременно. Следует поставить задачу, чтобы играющие поймали предметы несколько раз подряд, не уронив из них ни одного ни разу. Если предмет падает на пол, то отсчет игры начинается заново. Обычно после нескольких неудачных попыток, педагог объясняет участникам, что они могут договариваться между собой, когда кидать. Она учит работать в паре, видеть и контролировать не только свои действия, но и действия партнера.

**4. Игра «Догонялки».** В ходе игры участники играют в обычные догонялки, но педагог ставит задачу одному из них поймать другого за определенное количество времени и несколько раз.

**5. Игра «Зеркало».** Один из участников игры становится напротив другого и превращается в зеркало. Он повторяет все, что делает «смотрящийся в зеркало». После этого участники меняются местами. Условием игры является то, что «зеркало» должно повторять действия «смотрящегося» как можно точнее. В ходе игры оба участника учатся работать синхронно.

**6. Игра «Черное и белое».** Обоим участникам игры предлагается закрыть глаза и вспомнить свои чувства и ощущения, которые они испытывали в определенной жизненной ситуации. Педагог может сам задавать эти ситуации, но так чтобы они были контрастными по принципу: приятное – неприятное. Например, ситуация может быть такой: пляж летом на юге и бытовой ожог. Управляя игрой, ведущий в определенный момент командует быстро сменить ситуацию с неприятного на приятное и обратно.