

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Карпенко Виктор Николаевич  
Должность: Заведующий кафедрой хореографии  
Дата подписания: 2024.06.17 10:22:01  
Уникальный программный ключ:  
556ac330a007d1546f3d1adac07c076812a3e476

Министерство культуры Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
КУЛЬТУРЫ»**

Факультет народной культуры

Кафедра хореографии

УТВЕРЖДАЮ

зав. кафедрой хореографии



В.Н. Карпенко

17.06. 2024 г. Пр №11

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
Б1.О.18 Модерн джаз танец**

Направления подготовки (профиль): 51.03.02 Народная художественная культура (Руководство хореографическим любительским коллективом. (Современный танец))

Форма обучения – очная

**Краснодар  
2024**

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины джазовый танец студентам очной формы обучения по направлению подготовки 51.03.02 – Народная художественная культура.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки Народная художественная культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 декабря 2017 г. приказ № 1178 основной образовательной программой.

**Рецензенты:**

Заслуженная артистка России,  
главный балетмейстер государственного  
концертного ансамбля танца и песни  
«Кубанская казачья Вольница»

И.Ю. Кубарь

Кандидат пед. наук,  
Профессор

В.Н. Карпенко

**Составитель:**

Профессор кафедры хореографии, доцент Карпенко И.А.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры хореографии «17» июня 2024 года, протокол № 11

Зав. кафедрой хореографии

В.Н. Карпенко

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО КГИК «18» июня, 2024 г. протокол № 10.

## Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	5
4. Структура и содержание дисциплины:	5
4.1. Структура дисциплины	5
4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы	6
5. Образовательные технологии	7
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:	7
6.1. Контроль освоения дисциплины	7
6.2. Фонд оценочных средств	8
7. Учебно-методическое и информационно обеспечение дисциплины (модуля)	10
7.1. Основная литература	10
7.2. Дополнительная литература	10
7.3. Периодические издания	11
7.4. Интернет-ресурсы	13
7.5. Методические указания и материалы по видам занятий	13
7.6. Программное обеспечение	25
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	25
9. Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)	26

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Изучение различных танцевальных техник современной хореографии. Овладение знаниями в области истории развития модерн джаз танца. Выявление методических законов и технических принципов танцевальной школы этого направления современной хореографии. Дать краткий обзор, историческую справку, только основные вехи, о путях развития танца модерн-джаз за рубежом и, прежде всего, в США и Западной Европе, а также в России. Способствовать формированию профессиональных навыков, необходимых для дальнейшего технического развития и совершенствования, раскрытию индивидуальности и творческого потенциала хореографа, стилистической эрудированности.

### ***Цель дисциплины:***

- дать представление о формировании и развитии модерн джаз танца, его основных направлений, техник и методов, обучить будущих педагогов-хореографов основам методики преподавания данной системы танцевального искусства.

### ***Задачи программы дисциплины:***

Воспитать культуру тела в движении через выразительные средства модерн-джаз танца:

- овладеть танцевальной техникой;
- сравнить технику и теорию тех школ данного направления современной хореографии, которые существуют в настоящее время;
- изучить законы построения и методику ведения урока, принципы построения композиции танца;
- выработать необходимые для современного исполнителя и хореографа-балетмейстера качества: координацию, чувство ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве;
- развить пластичность, музыкальность, выразительность движения;
- обучить будущих педагогов-хореографов основам методики преподавания данной системы танцевального искусства.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина «Модерн джаз танец» является сопутствующей и вспомогательной в освоении методики современной хореографии и ее композиции, занимает определенное место в учебно-воспитательном процессе и служит одним из аспектов целостного образования будущих специалистов. Этот предмет способствует дальнейшему воспитанию художественного вкуса, постижению образности и структурности взаимодействующих компонентов танца, восприятию джазового танца как неотъемлемой части современного хореографического искусства. Способствует интеграции изучения Блока 1 «Дисциплины (модули)». Находится в тесном взаимодействии с освоением следующих дисциплин: «Танец модерн», «Клубный танец», «Джазовый танец». Программа курса способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата. Даная система танца имеет свою лексику, свои специфические законы и принципы, свою стилистику и технику исполнения, имеет свое развитие, педагогические приемы и принципы преподавания. В программе дана обычно используемая в педагогической практике английская и французская терминология.

Программа курса дисциплины рассчитана на два учебных семестра, в которых предусмотрены: групповые занятия и самостоятельная работа студентов.

Теоретический курс знакомит студентов с историческими фактами развития танца модерн, методикой построения и проведения урока. Студенты изучают специфику и принципы композиции и постановки модерн джаз танца. В практическую часть программы входит изучение техники танца, методика исполнения основных элементов и движений этого направления хореографического искусства.

**3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

Перечень дисциплин	Индикаторы		
	знает	умеет	владеет
(ПК-1). Способен реализовывать актуальные задачи воспитания различных групп населения средствами народной художественной культуры	технические особенности танца модерн; историю возникновения и развития танца модерн; законы построения композиции танца модерн; методику построения урока (разделы); выразительные средства и материальные носители содержательной формы современного танца; особенности музыкального сопровождения дисциплины.	применять теоретические и практические знания в самостоятельной творческой деятельности; развивать приобретенные навыки исполнительского мастерства для балетмейстерской работы; анализировать музыкальный материал, выявлять структуру музыки и ее интонации; трансформировать музыкальные, визуальные, словесные стимулы в хореографию; составлять технические комбинации и этюды на основе современной хореографии танца модерн; создавать танцевальную композицию, отвечающую всем требованиям завершенного хореографического произведения в данном направлении современной хореографии; использовать учебную, учебно-методическую и научную литературу в своей профессиональной деятельности.	основными техническими приемами движений танца модерн; методикой преподавания танца модерн; балетмейстерскими приемами организации хореографического действия в современной композиции танца; образным хореографическим мышлением; методикой педагогической, постановочной и репетиторской работы; приемами и методами работы с исполнителями.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц (216 часов). Дисциплина реализуется в 6,7 семестрах. Форма промежуточной аттестации –зачет в 6 семестре, экзамен в 7 семестре.

##### 4.1. Структура дисциплины По очной форме обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Л	ПЗ	ИЗ	СР	
1	<b>Раздел1. История развития модерн-джаз танца. Планы изучения модерн-джаз танца.</b>	6	1-18		72		27	Устный опрос, открытый урок, практический показ – зачет.
2	<b>Раздел 2.Методика построения и ведения урока модерн-джаз танца. Музыкальное сопровождение урока.</b>	7	1-18		64		26	Устный опрос, открытый урок, экзамен.

##### 4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы

###### По очной форме обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (темы, перечень раскрываемых вопросов): лекции, практические занятия (семинары), индивидуальные занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов /з.е.	Формируемые компетенции (по теме)
1	2	3	4
<b>3 КУРС</b>			

<b>Раздел 1. История развития модерн-джаз танца. Планы изучения модерн-джаз танца.</b>			
<p><b>Тема 1. Основные этапы становления модерн-джаз танца. Характер происхождения и принципы движения.</b></p> <p><b>Тема 2. Технические принципы движения модерн джаз танца. Творчество выдающихся исполнителей и хореографов.</b></p>	<u>Лекции:</u>		ПК-1
	<p><u>Практические занятия:</u> Цели и задачи данного раздела – определить особенности танцевальной системы модерн-джаз танца. Освоение методики изучения основных движений модерн-джаз танца. Принципы движения, заимствованные из джаз-танца (поза коллапса, изоляция, полицентризм, мультипликация, координация, импульс и управление). Принципы движения, заимствованные из танца модерн (contraction и release, уровни). Творчество выдающихся исполнителей и хореографов: Кэтрин Данхем, Л. Фуллер, Рут, Сен-Дени, Марты Грехем, Арчи Саваджа, Телли Битти, Уолтера Никса и др.</p>	72	
	<u>Самостоятельная работа</u>	27	
<b>4 КУРС</b>			
<b>Раздел 2. Методика построения и ведения урока модерн-джаз танца. Музыкальное сопровождение урока.</b>			
<p><b>Тема 3. Построение урока, основные его разделы, и их функциональные задачи.</b></p> <p><b>Тема 4. Порядок ведения урока. Модерн-джаз танец (Modern-Jazz Dance). Примерное распределение времени по разделам урока.</b></p>	<u>Лекции:</u>		ПК-1
	<p><u>Практические занятия:</u> Дать основы методики преподавания модерн-джаз танца, изучить технику модерн-джаз танца, законы построения урока, выработать необходимые для современного исполнителя и хореографа качества: координацию, чувство ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Право педагога на выбор собственных лексических модулей. Принципы построения урока. Лексика и цели урока. Задачи урока, последовательность исполнения частей урока. Разделы урока. Разогрев. Исполнения. Пример (упражнение в уровнях) упражнения для позвоночника. Упражнения для</p>	64	

	<p>всего тела. Упражнения для постановки правильного дыхания. Кросс (основные способы перемещения в пространстве). Комбинация или импровизация. Функциональные задачи каждого раздела. Распределение времени по разделам, терминология.</p> <p>Планы изучения модерн-джаз танца – подготовительный, базовый, продвинутый. Подбор музыкального материала на начальном этапе, главное – простая мелодия и постоянный устойчивый ритм, не усложненный модуляциями или ритмическими фигурами. Возможность использования только ударных инструментов. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей: поп-музыка, джазовая музыка, рок-музыка и т.д. Соответствие комбинации или упражнения зафиксированному музыкальному отрывку или импровизация в выборе упражнений в зависимости от музыкального сопровождения, которое идет по принципу «нон-стоп».</p>		
	<u>Самостоятельная работа</u>	26	
<b>Вид итогового контроля - экзамен</b>		27	
<b>ВСЕГО:</b>		216	

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Рекомендуемые образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы данной дисциплины:

- объяснительно-иллюстративное обучение: беседы, самостоятельная работа студентов над учебным материалом;
- репродуктивное обучение (упражнение, практикумы, тренинговые навыки групповой работы, навыки презентаций);
- коммуникативные методы (дискуссия, диалог, полемика, метод презентации, метод публичных выступлений).

Предусмотрены встречи со специалистами в области джазового танца, проведение практических семинаров для руководителей любительских хореографических коллективов, мастер-классов. С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся рекомендуется проводить внеаудиторную работу – посещение концертных программ профессиональных и любительских хореографических коллективов.

Методы и средства, направленные на теоретическую подготовку:

- самостоятельная работа;
- консультация.

Методы и средства, направленные на практическую подготовку:

- практическое занятие;
- разбор конкретных ситуаций;
- психологические и иные тренинги.

## **6 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **6.1. Контроль освоения дисциплины**

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры». Программой дисциплины в целях проверки прочности усвоения материала предусматривается проведение различных форм контроля.

Текущий контроль успеваемости студентов по дисциплине производится в следующих формах:

- устный опрос;
- практический показ.

Рубежный контроль предусматривает оценку знаний, умений и навыков студентов по пройденному материалу по данной дисциплине на основе текущих оценок, полученных ими на занятиях за все виды работ. В ходе рубежного контроля используются следующие методы оценки знаний:

- студентов устные ответы
- оценка выполнения самостоятельной работы
- письменные работы
- практические работы
- работа с первоисточниками
- исследовательская работа (выполнение заданий в форме реализации НИРС)

Промежуточный контроль по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета в 6 семестре, в форме экзамена в 7 семестре.

### **6.2. Фонд оценочных средств**

#### **6.2.1. Требования к практическим показам.**

- Освоение методики изучения основных функциональных принципов движений модерн джаз танца.
- Правильно поставленный корпус, руки и голова при выполнении движений на середине зала.
- Развитие первоначальных навыков координации движений. Координация движений в простейшей форме при выполнении программного материала.
- Освоение методики основных танцевальных элементов и движений.
- Методика исполнения упражнений и движений программного материала.
- Хорошая координация движений.
- Освоение разновидностей основных упражнений и движений у станка.
- Освоение усложненных упражнений и движений у станка.
- Самостоятельное сочинение студентам комбинаций у станка.
- Навыки импровизации и изобретательности.
- Основные и связующие движения.

- Логически выстроенные переходы.
- Сочинение на основе данного педагогом материала несложных комбинаций на середине зала.
- Чередование движений по трудности характера их исполнения.
- Самостоятельная работа студентов над сочинением небольших этюдов, полноценных композиций.
- Усложнение движений у станка и на середине зала, с увеличением нагрузки и усложнение комбинаций.
- Завершение изучения движений, увеличение упражнений и комбинаций, тренирующих технику модерн-джаз танца.
- Работа над координацией, пластичностью и танцевальностью.
- Сочинение студентами целого урока с учетом специфики модерн джаз классов.
- Усложнение координации движений, развитию музыкальности.
- Выполнение движений в более быстром темпе.
- Усложнение ритмических рисунков.
- Сочинение комбинаций у станка и на середине зала под сопровождение ударных инструментов.
- Самостоятельное сочинение студентами развернутых комбинаций, этюдов, композиций.
- Эмоциональная передача характера и манеры исполнения программного материала.
- Владение основными техническими навыками движенческих мотивов направления модерн-джазв современном танце.
- Знание методики преподавания данного направления современного хореографического искусства.
- Умение применять балетмейстерские приемы организации хореографического действия в современной композиции.
- Владеть образным хореографическим мышлением.
- Владеть приемами и методами работы с исполнителями.

#### **6.2.2. Примеры тестовых заданий (ситуаций) – не предусмотрены.**

#### **6.2.3. Тематика эссе, рефератов, презентаций**

#### **6.2.4. Вопросы к зачету по дисциплине.**

- История развития модерн-джаз танца.
- Планы изучения модерн-джаз танца.
- Основные этапы становления модерн-джаз танца.
- Характер происхождения и принципы движения.
- Технические принципы движения модерн джаз танца.
- Творчество выдающихся исполнителей и хореографов.
- Принципы движения, заимствованные из джаз танца.
- Дать описание позы коллапса, изоляции, координации.
- Что такое полицентрия, мультипликация, импульс и управление.
- Принципы движения, заимствованные из танца модерн.
- Обосновать такие понятия, как: contraction и release,
- Уровни в модерн-джаз танце.
- Творчество выдающихся исполнителей и хореографов: Кэтрин Данхем, Л. Фуллер, Рут.
- Творчество выдающихся исполнителей и хореографов: Сен-Дени, Арчи Саваджа, Телли Битти, Уолтера Никса.

- Творчество Марты Грехем, как исполнителя, педагога и известного хореографа.
- Свободный танец Айседоры Дункан.

### **6.2.5. Вопросы к экзамену по дисциплине**

1. История развития модерн-джаз танца.
2. Основные технические принципы движения модерн-джаз танца.
3. Упражнения у станка.
4. Упражнения на середине зала.
5. Упражнения для позвоночника.
6. Уровни.
7. Перемещение в пространстве: шаги, прыжки, вращения.
8. Комбинация или импровизация.
9. «Зеркало», активные и пассивные роли, работа с весом.
10. Формирование и развитие системы модерн-джаз танца.
11. Основные разделы урока и их задачи.
12. Методика построения урока модерн-джаз танца, составление
13. Музыкальное сопровождение урока.
14. Основные технические принципы движения модерн-джаз танца.
15. Полиритмия, мультипликация. Координация.
16. Поза коллапса. Изоляция и полицентрия.
17. Импульс и управление. Функционализм танца.
18. Этапы курса занятий модерн-джаз танца.

### **6.2.6. Примерная тематика курсовых работ не предусмотрена.**

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **7.1. Рекомендуемая учебная литература (основная).**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. / Т. Барышникова. – М.: Айрис-Пресс, 2002. – 263 с.
2. Бежар М. Мгновения в жизни другого. / М. Бежар. – М.: Союзтеатр, 1989. – 237 с.
3. Добровольская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. / К.А. Добровольская. – Л.: ЛГИТМ и К., 1992.
4. Лукьянова Л. Дыхание в хореографии: учебное пособие. / Л. Лукьянова. – М.: Искусство, 1979. – 184 с.
5. Моргенрот Дж. Структурная танцевальная импровизация. / Дж. Моргенрот // Самозащита без оружия, 2004. – № 3(6).
6. Назаров В. Биомеханическая стимуляция мышечной деятельности. / В. Назаров. // Советский балет. – 1985. – № 4. – С. 56.
7. Никитин В.Ю., Шварц И.К. Композиция и постановка современного танца: учебно-методическое пособие. / В.Ю. Никитин, И.К. Шварц. – М.: МГУКИ, 2007. – 164 с.
8. Никитин В.Ю. Программа курса. / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2001. – 24 с.
9. Никитин В.Ю. Основы танца модерн: учебное пособие. / В.Ю. Никитин. – М.: ВЦХТ. 1998. – 265 с.
10. Поляков С.С. Основы современного танца. / С.С. Поляков. – М.: Искусство, 2002.

11. Сидоров В. Современный танец. / В. Сидоров. – М.: Первина. 1992.
12. Филатов С.В. От образного слова – к выразительному движению. / С.В. Филатов. – М. 1993.
13. Цалабанова В. Балетная империя. Б. Эйфмона. / В. Цалабанова // Журнал «Нева», 1997. – № 9.
14. ЧеккеттиЭн. Полный учебник классического танца. Школа Энрико Чеккетти: учебник. / ГрациозоЧеккетти; пер. с итал. Е. Лысовой. – М.: АСТ-Астрель. 2007. – 504 с.

### **7.2. Рекомендуемая литература (дополнительная).**

1. Базарова Н. Азбука классического танца. / Н. Базарова, В. Мей. – Л.: Искусство, 1983. – 196 с.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии: учебное издание. / Т. Барышникова. – М.: Рольф, 2001. – 272 с.
3. Бурцева Г.В. Принципы композиции современного танцевального жанра // Культурная традиция и современный танец в образовательном хореографическом пространстве сибирского региона: Сб. статей. – Барнаул: Изд-во АлГАКИ, 2006. – С. 121.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учеб. пособие. / А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство. 1980. – 192 с.
5. Григорович Ю. Там, где рождается танец. / Ю. Григорович. – М. Московский рабочий, 1977. – 77 с.
6. Королева Э.А. Ранние формы танца. / Э.А. Королева. – Кишинев: Изд. «Штиинца», 1977. – 204 с.
7. Мессерер А.М. Танец. Мысль. Время. / А.М. Мессерер. – М.: Искусство, 1990. – 175 с.
8. Молчанов Ю. Композиция сценического пространства. / Ю. Молчанов. – М.: Просвещение, 1981.
9. Музыка и хореография современного балета. // Сборник статей. – Л.: Музыка, 1974, 1976, 1982, 1987.
10. Нилов В.Н. Современный танец. Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности». – Тула: ОНМЦ. 1973.
11. Смирнов И. Работа балетмейстера над хореографическим произведением. Учебное пособие. / И.В. Смирнов. – М.: ЗНУИ, 1979. – 71 с.
12. Товстоногов Г.А. Зеркало сцены. Кн. 1. – 2-е изд. / Г.А. Товстоногов. – М., 1984. – 304 с.
13. Фокин М.М. Против течения: воспоминания балетмейстера, сценарии и замыслы балетов, интервью, письма. / М.М. Фокин. – Л.: Искусство, 1981. – 510 с.
14. Энциклопедия «Балет». – М. Сов. Энциклопедия. 1981. – 623 с.

### **7.3. Периодические издания**

1. Газета «Культура»
2. Газета «Экран и сцена»
3. Журнал «Academia: Танец. Музыка. Театр. Образование.»
4. Журнал «Балет»
5. Журнал «Вопросы культуры»
6. Журнал «Искусство»
7. Журнал «Культурная жизнь Юга России»
8. Журнал «Народное творчество: личность, искусство, время»
9. Журнал «Обсерватория культуры»
10. Журнал «Педагогика»

11. Журнал «Справочник руководителя учреждения культуры»
12. Журнал «Творчество народов мира»
13. Журнал «Традиционная культура»
14. Журнал «Человек»
15. Журнал «Этнографическое обозрение»
16. Журнал «Я вхожу в мир искусств»

#### **7.4. Интернет-ресурсы**

- MSWindows 10
- MSofficeprof 2007
- Astralinux 1.6
- P7-Офис
- Libreoffice
- Kaspersky Enpondsecurity 11
- Sky DNS
- Adobe Photoshop CS3
- Adobe illustrator CS3
- Adobe indesign CS3
- Adobe Photoshop CS6
- Adobe master collection CS 6
- Adobe creative cloud

#### **7.5. Методические указания и материалы по видам занятий.**

##### **Содержание дисциплины**

Введение. Дисциплина «Модерн джаз танец». Содержание дисциплины. Освоение теории и методике преподавания «Модерн джаз танец». Методики построения урока: занятия у станка, занятия на середине зала, работа над составлением танцевальных этюдов. Программа курса способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата. Даная система танца имеет свою лексику, свои специфические законы и принципы, свою стилистику и технику исполнения, имеет свое развитие, педагогические приемы и принципы преподавания.

##### **Практические занятия.**

##### ***Модерн-джаз танец.***

Влияние двух направлений культуры европейского и негритянского. Фольклорный характер происхождения джазового танца. Принципы движения, заимствованные из джаз-танца (поза коллапса, изоляция, полицентризм, мультипликация, координация, импульс и управление). Свободный танец Айседоры Дункан. Принципы движения, заимствованные из танца модерн (contraction и release, уровни). Основные этапы становления джаз-танца, танца модерн. Творчество выдающихся исполнителей и хореографов: Кэтрин Данхем, Л. Фуллер, Рут, Сен-Дени, Марты Грехем, Арчи Саваджа, Телли Битти, Уолтера Никса и др. Цели и задачи данного раздела – определить особенности танцевальной системы модерн-джазтанца. Дать основы методики преподавания модерн-джаз танца, изучить технику модерн-джаз танца, законы построения урока, выработать необходимые для современного исполнителя и хореографа качества: координацию, чувство ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Право педагога на выбор собственных лексических модулей. Принципы построения урока. Лексика и цели урока. Задачи урока, последовательность исполнения частей урока. Разделы урока. Разогрев. Изоплены. Пример (упражнение в уровнях) упражнения для позвоночника. Упражнения для всего тела. Упражнения для постановки правильного

дыхания. Кросс (основные способы перемещения в пространстве). Комбинация или импровизация. Функциональные задачи каждого раздела. Распределение времени по разделам, терминология,

**Планы изучения модерн-джаз танца** – подготовительный, базовый, продвинутой. Подбор музыкального материала на начальном этапе, главное – простая мелодия и постоянный устойчивый ритм, не усложненный модуляциями или ритмическими фигурами. Возможность использования только ударных инструментов. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей: поп-музыка, джазовая музыка, рок-музыка и т.д. Соответствие комбинации или упражнения зафиксированному музыкальному отрывку или импровизация в выборе упражнений в зависимости от музыкального сопровождения, которое идет по принципу «нон-стоп». В том и другом случае музыкальный материал должен соответствовать разделу урока, а комбинации должны выстраиваться в зависимости от целей и задач конкретного урока, поставленных педагогом. Безусловно, описать точно технику и стиль исполнения практически невозможно. Для правильного понимания и преподавания педагогам необходимо просматривать все практические материалы, какие только возможно как-то: видео, гастрольные спектакли, семинары, фестивали, посвященные этой системе танца. В противном случае многие упражнения внешне ничем не будут отличаться от соответствующих упражнений в системе классического или народного танцев. Модерн-джаз танец – это многообразная танцевальная техника и имеет большое количество школ и направлений. Стиль модерн-джаз танца постоянно развивается и обновляется.

### **Основные разделы урока, и их функциональные задачи.**

Сравнивая методы различных педагогов, совершенно четко можно выделить следующие разделы урока:

- I. Разогрев.
- II. Изоляция.
- III. Упражнения для позвоночника.
- IV. Уровни.
- V. Кросс. Передвижение в пространстве.
- VI. Комбинация или импровизация.

Максимальная продолжительность урока не должна превышать полутора часов. Урок следует разделить на разделы и определить необходимое для них время. В начале каждого занятия должен быть так называемый «вомап» («разогрев тела»). Он может включить в себя неамплитудные наклоны, разогрев стоп, «деми плие», различные варианты стретч («растяжений») в положении стоя и лежа.

#### **I. Разогрев.**

**Основная задача этой части урока** – привести тело в рабочее состояние. Нет необходимости увлекаться количеством движений, на первом этапе разогрев должен включать в себя 5-6 упражнений на различные группы мышц. По функциональным задачам можно выделить три группы упражнений.

**Первая группа** – это упражнения стретч-характера, т.е. растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела.

**Вторая группа** упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник падает основная нагрузка в дальнейших частях урока). Эти упражнения эффективнее всего стоя или в партере.

**Третья группа** упражнений связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса: plie, releve, battement tendu, battement jete и т.д. При сочетании всех упражнений достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

Разогрев готовит тело для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения задач урока (упражнения у станка, разогрев на середине зала, в партере).

## **II. Изоляция.**

**Второй раздел урока** – изоляции подвергаются все центры, обычный порядок – сверху вниз, от головы к ногам. Здесь, педагог может сначала в простых сочетаниях, а затем в более сложных, дать возможные движения изолированных центров. Естественно, первоначально эти движения должны изучаться в «чистом» виде. Не спешите соединять движения в комбинации. Неверно заученные движения приведут впоследствии к их неправильному исполнению. Эта часть урока более насыщена упражнениями, чем предыдущая. В разогреве все тело активизируется, при изоляции происходит дополнительный разогрев мышц различных частей тела.

**Основная задача** во время изучения движений изолированных центров – следить, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны.

**Голова.** Виды движений:

- наклон вперед и назад;
- наклоны вправо и влево;
- повороты вправо и влево;
- sundari вперед-назад и из стороны в сторону.

**Плечи.** Виды движений:

- подъем одного или двух плеч вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- твист плеч;
- шейк плеч.

**Грудная клетка.** Виды движений:

- движение из стороны в сторону;
- движение вперед-назад;
- подъем и опускание;
- твист.

Несмотря на то, что возможных движений грудной клетки довольно много – это центр наименьшей подвижности. Поэтому развитие его подвижности – важная задача. Прежде чем приступить к изучению движений, необходимо объяснить, что должна двигаться только грудная клетка, только ребра, без движений плеч или тазобедренного сустава.

**Задача** – добиться мышечной свободы, так как при зажатых мышцах и несвободном позвоночнике движения грудной клеткой невозможны.

**Пелвис (бедра).**

Движение пелвисом – наиболее эффективное, часто встречающееся в африканских и латиноамериканских танцах – дает большое количество разнообразных комбинаций.

Виды движений:

- движение вперед-назад;
- движение из стороны в сторону;
- hip lift – подъем бедра вверх;
- shimmi;
- jelly roll.

**Руки.**

Руки имеют максимальную возможность движения, множество различных положений. Основные позиции могут иметь большое количество вариантов, связанных с положением кисти и локтя.

**Позиции рук.**

- Нейтральное или подготовительное положение (руки расположены вдоль торса, локти и кисти могут быть округлены или вытянуты).

- Press position. Локти согнуты, ладони впереди на косточках таза либо на диафрагме.
- Первая позиция. Руки перед торсом (в округленном или вытянутом положении) Кисти могут быть направлены вниз, в сторону, друг к другу.
- Вторая позиция (руки раскрыты в сторону на уровне плеча, положение локтя и кисти может варьироваться).
- Третья позиция. Руки над головой. Они могут быть округлены и вытянуты в локтях и напряжены.
- Jerk position. Это специфическая позиция модерн-джаз танца. Руки Согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак, либо выпрямлены, предплечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы сбоку от торса.

Это основные позиции. Однако очень часто в практике встречаются положения, которые нельзя рассматривать как позиции, но их употребление придает большее разнообразие движениям рук во время урока.

### ***Положения рук.***

1. V-положения. Эти положения между основными позициями, кисть в положении jazz hand, т.е. пальцы напряжены и расставлены.

V-положение может быть:

- а) внизу между подготовительной и второй позицией,
- б) впереди между первой и второй позициями,
- в) вверх между второй и третьей позициями.

2. А-Б-В-положения. Эти положения часто используются в единой комбинации.

А – локти наружу, ладони около груди (иногда это положение называют второй закрытой позицией),

Б – локти опущены вниз, ладони около плеч.

В – положение аналогично третьей позиции с вытянутыми локтями, затем руки раскрываются во второй позиции. Это основная схема, которая имеет множество вариантов.

### ***Ноги.***

Ноги – выполняют двойную функцию: передвигают тело в пространстве и выполняют самостоятельные движения.

***Позиции ног.*** В данном случае использованы позиции ног системы Джордано.

***Первая позиция.*** Имеет три варианта:

- параллельное положение – стопы стоят параллельно друг другу;
- аут-позиция; позиция аналогична классическому балету;
- ин-позиция – носки вовнутрь и соединены, пятки наружу.

***Вторая позиция.*** Также имеет три положения:

- параллельное положение – стопы параллельны и между ними расстояние, равное одной стопе;
- аут-позиция, позиция аналогична классическому балету;
- ин-позиция – носки повернуты вовнутрь, но не соприкасаются, пятки наружу.

***Третья позиция.*** Имеет только один вариант, который аналогичен классическому варианту: стопы развернуты в выворотное положение, пятка впереди стоящей ноги находится в середине стопы сзади стоящей ноги.

***Четвертая позиция.*** Имеет два варианта:

- аут-позиция – позиция аналогична классическому балету;
- параллельное положение – стопы стоят на одной линии одна перед другой, расстояние между ними равно длине одной стопы.

***Пятая позиция.*** Также имеет два варианта:

- аут-позиция – позиция аналогична классическому балету;
- параллельное положение – стопы параллельны и находятся рядом, одна стопа чуть впереди другой (примерно на половину ступни).

Отдельные части ноги – *стопа, голеностоп* – могут двигаться изолированно. Стопа может натягиваться (положение point) и сокращаться (положение flex), стопа может делать ограниченные движения из стороны в сторону, а также вращаться. Все движения могут исполняться только свободной ногой, т.е. стопа должна быть оторвана от пола. Голеностоп, так же, как стопа, может совершать движения из стороны в сторону и вперед-назад, кроме того, возможны круговые движения голеностопом, напоминающие *rond de jambe en lair* классического танца. При всех этих движениях основное внимание уделяется неподвижности колена. Движения для ног созданы в процессе эволюции модерн-джаз танца, однако, многие движения для тренировки ног заимствованы из классического экзерсиса. Эти движения могут несколько видоизменяться по ритму, по акцентировке, но по своей функциональной нагрузке выполняют ту же задачу, что и в уроке классического танца.

### **Координация.**

Координация присутствует во всех разделах урока, где необходимо соединить движения двух и более центров в одной комбинации. Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально распределить внимание между двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, тогда он не требует внимания, а все внимание уделяется движению другого центра.

*Первый этап обучения* – координируются два центра в одновременном параллельном движении, затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков.

*Второй этап обучения* – координация трех центров (по аналогичной схеме). На завершающем этапе возможна координация четырех и более центров.

*Третий этап* – координация нескольких центров во время передвижения.

*Первый способ* координации – координация осуществляется одномоментным импульсом, приводящим в движение несколько центров одновременно.

*Второй способ* координации – управление, когда один центр через импульс приводит в движение другой центр.

*Упражнения на полиритмию* тесно связаны с координацией, но задача усложняется, поскольку необходимо сочетать не только движения двух и более центров, но и различные ритмические рисунки и размеры.

### **III. Упражнения для позвоночника.**

*Третий раздел урока – работа тела целиком.* Он может соединяться с различными растяжениями стретч-характера. В этом разделе обычно даются амплитудные наклоны всего торса, различные его изгибы и «спирали». Все эти упражнения делаются обычно в медленном темпе и требуют большой выносливости от исполнителей. Движение тела целиком, без изоляции отдельных центров. Основой служит, прежде всего, позвоночник, поэтому главная задача – развить подвижность во всех его отделах.

#### **Виды движений:**

- наклоны торса;
- твист торса;
- спирали;
- body roll (2волны»);
- contraction, release, high release;
- tilt.

Во всех упражнениях для развития подвижности позвоночника основное внимание уделяется положению спины. Большое значение в этих упражнениях, как и в

упражнениях стретч-характера, имеет дыхание. Все движения должны выполняться в ритме глубокого и ровного дыхания. Вдох через нос, выдох через рот. Дыхание должно проникать как можно глубже. Короткое грудное дыхание не годится

**Основная задача** при выполнении наклонов торса flat back (плоская спина) или table top (поверхность стола) спина, голова и руки составляют одну прямую линию. Не допустить основных ошибок – запрокидывание головы, произвольное округление спины, при наклоне в сторону изгиб в грудной клетке. При всех наклонах ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90 градусов.

#### **IV. Уровни.**

**Четвертый раздел урока – партер.** Задача партера двойка: с одной стороны, максимально дать упражнения стретч-характера, так как тело разогрето и готово к большим нагрузкам. С другой стороны, именно в партере, как нигде, хорошо выполняются упражнения на изоляцию – тело свободно, отпадает необходимость нести вес тела на позвоночнике, поэтому педагогу надо особо внимательно относиться к партеру и заранее планировать задания. Модерн-джаз танец достаточно широко использует движения на полу (в партере).

**Основные уровни:** стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа. **Задачи уровней** во время урока многообразны.

**Во-первых**, в различных уровнях выполняются упражнения на изоляцию (особенно это эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела, и все центры двигаются более свободно).

**Во-вторых**, в партере очень полезно выполнять упражнения стретч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на contraction и release, спирали и твисты торса.

И, наконец, *сама смена* уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

#### **V. Кросс. Передвижение в пространстве.**

**Пятый раздел урока – «Кросс»**, то есть передвижение в пространстве. Это могут быть различного типа шаги, прыжки и вращения. Необходимо внимательно следить за реакцией класса. При пиковой нагрузке необходимо чередовать темповые прыжки с более медленными шагами. Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль модерн-джаз танца. Традиционных, зафиксированных шагов, прыжков и вращений немного. Каждый волен импровизировать и варьировать, как подсказывает ему чутье.

#### **Виды движений:**

- шаги;
- прыжки;
- вращения.

#### **VI. Комбинация или импровизация.**

**Последний, завершающий раздел урока модерн-джаз танца.** Все зависит от фантазии и способностей. Нет никаких рецептов построения комбинаций. Однако главное требование – ее танцевальность, использование определенного рисунка движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

#### **Методика ведения урока модерн-джаз танца.**

В уроке модерн-джаз танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Зафиксирована только техника преподавания школы Марты Грэхем. К наиболее устоявшимся школам относится школа М. Меттокса, школа М. Каннингема. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений.

#### **РАЗОГРЕВ.**

**Задача** этого раздела урока – привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений в танце модерн-джаз существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере.

Возможна следующая система разогрева, которая, естественно, может варьироваться в зависимости от задач урока.

- Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки в положениях «рабочая нога на полу» и «рабочая нога на станке», *demi-plie* и *grand plie* по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.
- Разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны; упражнения на напряжение и расслабление; упражнения для разогрева позвоночника; упражнения заимствованные из урока классического танца.
- В партере: упражнения для позвоночника, упражнения стретч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Педагог имеет возможность выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело исполнителя для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения задач урока.

**Темп** разогрева также может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе.

**Длительность** разогрева. Многие молодые педагоги стараются максимально насытить этот раздел урока, однако это не приводит к положительным результатам: учащиеся быстро устают и эффективность дальнейших упражнений снижается. Разогрев должен состоять из 5-10 упражнений на различные группы мышц. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно выполняется с двух ног и во всех направлениях. Возможно, также изменять расположение исполнителя, например, несколько упражнений у станка сочетать с упражнениями на середине или упражнения на середине выполнять с изменением уровней, т.е. несколько упражнений выполняются в положении «стоя», затем «сидя» и «лежа». Или, наоборот, из положения «лежа» постепенно подняться в положение «стоя». Здесь нет четких правил и законов, все зависит от уровня подготовки группы (естественно, для слабо подготовленных учащихся требуется больше времени для разогрева).

Достаточно спорным является использование в разогреве прыжков. Многие педагоги придерживаются точки зрения, что тело исполнителя еще не готово к таким нагрузкам. Маленькие прыжки типа *pas saute* или *emboite* в конце разогрева хорошо активизируют мышцы и являются своеобразной кульминацией перед следующим более спокойным разделом урока.

#### **ИЗОЛЯЦИЯ.**

Первоначально все движения изучаются в «чистом» виде, причем, возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы вперед и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведенный в движение, должен достигать своего крайне возможного положения.

Второй этап обучения – соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг.

Следующий этап – соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры.

Последний этап – соединение движений нескольких центров. Голова, плечи, грудная клетка, пелвис, руки, ноги. Координация.

#### **Несколько педагогических приемов из опыта практической работы:**

- объяснить принципы координации и изучить на примерах,

- изучить координацию рук при переводе из позиции в позицию,
- изучить координацию двух центров,
- изучить сочетание шагов с координацией одного центра, начав с рук,
- изучить оппозиционные движения двух центров,
- изучить разноритмическую координацию двух центров,
- изучить координацию трех и более центров,
- координация трех и более центров во время передвижения,
- полицентрия и полиритмия во время передвижения.

Возможно, предложенный путь изучения координации поможет в короткое время обучить необходимым навыкам.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА.

Основная задача при выполнении наклонов:

- **flat back** (плоская спина) или **table top** (поверхность стола). Спина, голова и руки составляют одну прямую линию.

**Основные ошибки** – запрокидывание головы, произвольное округление спины, при наклоне в сторону – изгиб в грудной клетке, линия наклона на уровне талии. При всех наклонах ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90 градусов.

#### УРОВНИ.

Упражнения на смену уровней состоят из последовательного перемещения исполнителя из уровня в уровень. Подобные «цепочки» могут выполняться с опусканием из положения «стоя» до положения «лежа». И, наоборот, с подъемом вверх. Таких «цепочек» можно сочинить очень много, однако необходимо помнить, что подобные упражнения требуют большой затраты сил, и нет необходимости давать более двух, трех упражнений в одном уроке.

#### КРОСС. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ.

Передвижение состоит из шагов, вращений, прыжков, которые выполняются на разных уровнях и переходах из одного уровня в другой. Смена уровней может происходить медленно и плавно, а также быстро и резко. Хорошо, когда перемещение в пространстве сочетает в себе всевозможные комбинации шагов прыжков, вращений с изменением направления движения и координацией центров. Танцевальные комбинации различных способов передвижения – это и есть кросс.

#### КОМБИНАЦИЯ ИЛИ ИМПРОВИЗАЦИЯ.

Комбинация изучается на протяжении 3-4 уроков, шлифуется и отрабатывается. Возможен путь, когда несколько комбинаций соединяются в единый, хореографически выстроенный номер. Естественно, на первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта, затем, совершенствуя и усложняя, педагог должен создавать развернутые комбинации, близкие к законченным, возможно сюжетным хореографическим номерам. В них должен быть использован весь арсенал выразительных средств современного танца.

Возможно, хотя это и занимает много времени, создание полифонических хореографических произведений, где каждая группа исполнителей имеет свой хореографический текст.

#### *Примерное распределение времени по разделам урока.*

Разделы урока	Часовое занятие	Полтора часовое занятие
1. Разогрев	5 мин.	5 – 7 мин.
2. Изоляция	10 мин.	20 мин.
3. Работа тела целиком	10 мин.	15 мин.

4. Партер	10 мин.	15 мин.
5. Кросс	10 мин.	15 мин.
6. Комбинация или импровизация	5 мин.	10 мин.

### **Построение урока.**

При подготовке урока необходимо разделить материал урока на части и определить для каждой из них время. Нет необходимости каждый раз обязательно использовать все разделы урока, возможна более детальная проработка двух, трех разделов. В конце каждого урока необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания и нескольких упражнений на расслабление. Курс занятий модерн-джаз танцем рационально разделить на три этапа: *подготовительный, базовый и продвинутый*. Уровень курса зависит от возможностей исполнителей.

На **подготовительном** этапе должны быть изучены следующие движения.

#### **В разделе «Изоляция»:**

- Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону диагонально, крестом и квадратом.
- Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.
- Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.
- Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi, jelly roll.
- Руки: движения изолированными ареалами, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
- Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного положения в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой.

**В разделе «Упражнения для позвоночника»** должны быть усвоены следующие положения:

- Flat back вперед, назад, в сторону, лимбо, полукруги и круги торсом.
- Deep body bend.
- Твистиспирали.
- Contraction, release, high release.
- Contraction в центре тела, side contraction.
- Положение arch, low back, curve и body roll («волны» – передняя, задняя, боковая).

#### **В разделе «Координация» изучаются:**

- Свинговое раскачивание двух центров.
- Параллель и оппозиция в движении двух центров.
- Принцип управления, «импульсные цепочки».
- Координация движений рук и ног, без передвижения.

#### **В разделе «Уровни» изучаются:**

- Основные уровни: стоя, сидя, лежа.
- Упражнения стрэтч-характера в различных положениях.
- Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
- Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
- Твист и спирали торса в положении «сидя».
- Движения изолированных центров.

***В разделе «Кросс. Перемещение в пространстве» изучаются:***

- Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
- Шаги по квадрату.
- Шаги с мультипликацией.
- Основные шаги афро танца.
- Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
- Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
- Прыжки: hop, jump, leap.

***В разделе «Комбинация или импровизации» изучаются:***

- Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

На **базовом** уровне обучения вводятся новые технические понятия:

- Разогрев с использованием уровней.
- Комплексы изоляций.
- Сочетания различных ритмов во время движения.
- Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении «стоя» и «сидя».
- Упражнения стрэтч-характера во всех положениях: «сидя», «лежа», «стоя у станка».
- Комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров.
- Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360°.
- Танцевальные этюды, возможно сюжетного характера.

***В разделе «Разогрев» могут использоваться:***

- Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере).
- Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стрэтч-характера, наклоны и твисты торса.
- Соединение разогрев в единую комбинацию из нескольких движений.

***Новые понятия в разделе «Изоляция»:***

Комплексы изоляций.

- Голова: комбинации из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с другими центрами.
- Плечи: комбинации из движений, изученных ранее, разноритмические комбинации, соединение с движениями других центров.
- Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.
- Пелвис: соединение в комбинации изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром.
- Руки: комбинации из движений, изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.
- Ноги; соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений ног с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спираль, твист, contraction и release).

***В разделе «Координация» изучаются:***

- Бицентриа: движения двух центров в параллель и оппозицию.

- Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.
- Трицентрия в параллельном направлении.
- Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках.
- Использование различных ритмов в исполнении движений, например, один центр исполняет движение медленно и плавно, другой акцентирование и резко.

***В разделе «Упражнения для позвоночника» изучаются:***

- Соединение в комбинации движений, изученных ранее.
- Использование падений и подъемов во время комбинаций.
- Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.

***В разделе «Уровни» изучаются:***

- Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твиста торса.
- Перемещение из одного уровня в другой.
- Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.

***В разделе «Кросс. Передвижение в пространстве» изучаются:***

- Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).
- Использование contraction и release во время передвижения.
- Вращение как способ передвижения в пространстве.
- Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
- Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

***В разделе «Комбинация или импровизация» изучаются:***

- Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

Третий уровень, **продвинутый**, предназначен для профессиональных исполнителей, владеющих не только основами модерн-джаз танца, но и классическим и народно-сценическим танцем. Упражнения выполняются по тем же разделам, но полицентрически, полиритмически, с координацией всех центров. Более сложными становятся прыжки и вращения.

В разделе **«Разогрев»** изучаются все виды разогрева в комплексной форме. Время для разогрева максимально сокращается.

В разделе **«Изоляция»** изучаются: полиритмия и полицентрия. Движения трех, четырех и более центров одновременно, возможно в различных ритмических рисунках и в оппозиционном направлении.

В разделе **«Упражнения для позвоночника»** изучаются: соединение всех возможных движений торса (спиралей, твистов, contraction, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации, с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге.

В разделе **«Партер»** изучаются: развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction и release), падения и подъемов, а также переходы из уровня в уровень. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и другие и т.п.

В разделе **«Кросс. Передвижение в пространстве»** изучаются: использование всего пространства класса. Шаги с координацией 3-4-х и более центров, шаги с использованием contraction и release, смены направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровня, а также лабильных вращений.

***Музыкальное сопровождение урока.***

Решающим и ведущим фактором, связанным с занятиями модерн-джаз танцем является музыка. Музыкальный ритм является незаменимым методическим средством и основой развития и формирования ритма движений. Необходимо отметить, что первые уроки направлены на понимание содержания музыкального материала, при этом применяются простые танцевальные ритмы с несложной музыкальной линией. Однако музыка характеризуется сильным звучанием мелодичностью, эмоционально побуждает к действию. Подбор музыки зависит от характера упражнений. Освоение отдельных движений и отработка соединений начинаются в медленном темпе и, ростом совершенствования умений, темп увеличивается. Подбор музыкального материала целиком зависит от задач урока и его построения. Обычно для разогрева используется ритмичная музыка свингового характера размера 2/4, однако возможна и медленная музыка на 4/4, особенно при исполнении наклонов, спирали торса. Для изоляции подходит быстрая, ритмичная музыка с четким акцентом на первую долю. Главное в музыкальном материале – простая мелодия и постоянный ритм, не усложненный модуляциями или ритмическими фигурами. Возможно использование только ударных инструментов. В разделе «Упражнения для позвоночника» в основном используются музыкальные размеры 4/4 или 3/4, возможны более сложные размеры, но тогда комбинации должны быть «неквдратными». В разделе «Кросс. Передвижение в пространстве» выбор музыки зависит от задач и предложенных комбинаций. Шаги афро-танца желательно исполнять под ударные инструменты, причем ритм музыкального сопровождения зависит от типа шага.

При изучении комбинации на начальном этапе музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей: поп-музыка, джазовая музыка, симфоджаз, рок-музыка, музыкальный материал из мюзиклов и музыкальных фильмов. Спорным является вопрос о точном соответствии комбинации или упражнения зафиксированному музыкальному отрывку. Некоторые четко выстраивают упражнения, фиксируют их и каждому подбирают соответствующий музыкальный материал. Другие импровизируют в выборе упражнений в зависимости от музыкального сопровождения, которое идет по принципу «нон-стоп». И в том и в другом случае музыкальный материал должен соответствовать разделу урока, а комбинации должны выстраиваться в зависимости от целей и задач, поставленных педагогом. Современная музыка, не только джазовая, в основном очень сложна по ритмической структуре. Особую сложность у исполнителя нечетные размеры, которые непривычны для эстетики классического балета. Это требует внимательного отношения к развитию ритмического восприятия.

### ***Порядок ведения урока. Модерн-джазтанец (Modern-Jazz Dance).***

**1. Разогрев всех видов:** у станка, на середине зала, в партере, все виды разогрева в комплексной форме.

**2. Изоляция:** использование всех центров в координации, полиритмия и полицентрия.

1. Движения трех, четырех и более центров одновременно, возможно в различных ритмических рисунках, в оппозиционном направлении;
2. Комплексы изоляций.

**3. Координация:**

- бицентрия: движения центров в параллель и оппозицию;
- перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров;
- соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках;
- использование различных ритмов в исполнении движений (один центр – медленно и плавно, другой – акцентировано и резко).

**4. Упражнения для позвоночника:**

- соединение всех возможных движений торса (спиралей, твистов, contraction, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации, с использованием падений и подъемов; с поворотами на одной ноге.

#### **5. Уровни, партер:**

- развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника, падения и подъемов, переходы из уровня в уровень;
- нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и другие.

#### **6. Кросс. Передвижение в пространстве:**

- использование contraction и release во время движения;
- шаги с координацией трех-четырёх и более центров;
- смены направлений в комбинации шагов;
- соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации;
- изучение вращений по кругу и со сменой уровня, лабильные вращения.

#### **7. Комбинация или импровизация.**

#### **7.6. Программное обеспечение**

Компьютеры, справочные системы, энциклопедические издания, выход в сеть Интернет, мультимедийный проектор, экран, аудио и видео сопровождение курса.

### **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Минимально необходимый для реализации бакалаврской программы перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы, имеющие пригодные для танца полы, балетные станки (палки), зеркала, музыкальные инструменты и/или звуковоспроизводящее оборудование;
- учебный театр или иную сценическую площадку, пригодную для балетных спектаклей и хореографических представлений;
- парк музыкальных инструментов (рояли, пианино, народные инструменты и т.п.);
- видеозаписывающую и видеовоспроизводящую технику (наличие видеостудии);
- звукозаписывающую и звуковоспроизводящую технику (наличие кабинета/студии звукозаписи);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений и необходимым реквизитом;
- раздевалки и душевые для студентов и преподавателей;
- специально оборудованные и укомплектованные аудитории (обеспечивающих возможность разнообразных постановок, аудитории для проведения практических занятий);
- медицинское подразделение.

Материально-техническая база соответствует действующим санитарно-техническим нормам и обеспечивает проведение всех видов практической, дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, научно-исследовательской и творческой работы студентов.

**9. Дополнения и изменения  
к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)**

на 20\_\_\_\_ -20\_\_\_\_ уч. год

В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_.

Дополнения и изменения к рабочей программе рассмотрены и рекомендованы на заседании кафедры \_\_\_\_\_

Протокол №\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Исполнитель(и):

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(должность) (подпись) (Ф.И.О.)  
(дата)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(должность) (подпись) (Ф.И.О.)  
(дата)

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(наименование кафедры) (подпись) (Ф.И.О.)  
(дата)