

**АДМИНИСТРАЦИЯ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО КУЛЬТУРЕ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СМОЛЕНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ИСКУССТВ»  
Программы среднего профессионального образования**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Проректор по учебной  
работе

\_\_\_\_\_ Е.В. Горбылёва  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Обсуждена на заседании кафедры:**

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

**ЮШИН К.В.**

**УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА:  
ОСНОВЫ НАРОДНОЙ ХОРЕОГРАФИИ**

дисциплины для обучающихся  
по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение,  
Артист - вокалист, преподаватель, руководитель народного коллектива;  
форма обучения: очная

Смоленск  
2023

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

Целями освоения дисциплины «Учебная практика: Основы народной хореографии» являются теоретические основы и практика создания и исполнения народного хореографического произведения, знание специальной терминологии; формирование и раскрытие творческой индивидуальности учащихся; создание условий для самореализации, саморазвития посредством танца; приобщение и воспитание учащихся по специальности «Сольное и хоровое народное пение», к мировой культуре и искусству.

### **Задачи курса:**

1. формирование знаний о стилистических особенностях народного танца в системе специальных дисциплин, их принципах и назначении в обучении и воспитании педагога народной хореографии;
2. приобретение системы знаний, умений и навыков методики исполнения и преподавания народной хореографии;
3. освоение разнообразных стилей, манеры и техники исполнения народной хореографии;
4. развитие координации движения и актерской выразительности;
5. изучение теоретических основ становления и развития новых форм современной народной хореографии;
6. овладение опытом реализации самостоятельной профессиональной деятельности;
7. воспитание хореографического мышления на основе стилистических и пластических особенностей народной хореографии.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ППССЗ**

Данная дисциплина относится к дисциплинам профессионального модуля части учебной практики.

Дисциплина «Учебная практика: Основы народной хореографии» является составной частью общепрофессионального цикла подготовки студентов специальности «Сольное и хоровое народное пение». Хореография развивает танцевальность и пластичность, чувства ритма и такта, координацию движений и технику владения телом. Знания и навыки, приобретаемые на занятиях хореографии в процессе обучения реализуются в сценической деятельности.

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ " УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА: ОСНОВЫ НАРОДНОЙ ХОРЕОГРАФИИ"**

**Выпускник должен обладать следующими общими компетенциями:**

- понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес (ОК-1);

- организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество (ОК-2);
- Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях (ОК-3);
- Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития (ОК-4);
- Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности (ОК-5);
- Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством (ОК-6);
- Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий (ОК-7);
- Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации (ОК-8);
- Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности (ОК-9).

**Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями:**

- целостно и грамотно воспринимать и исполнять музыкальные произведения, самостоятельно осваивать сольный, хоровой и ансамблевый репертуар (в соответствии с программными требованиями) (ПК 1.1);
- осуществлять исполнительскую деятельность и репетиционную работу в условиях концертной организации в народных хоровых и ансамблевых коллективах (ПК 1.2);
- применять в исполнительской деятельности технические средства звукозаписи, вести репетиционную работу и запись в условиях студии (ПК 1.3);
- выполнять теоретический и исполнительский анализ музыкального произведения, применять базовые теоретические знания в процессе поиска интерпретаторских решений (ПК 1.4);
- систематически работать над совершенствованием исполнительского репертуара (ПК 1.5);
- применять базовые знания по физиологии, гигиене певческого голоса для решения музыкально-исполнительских задач (ПК 1.6).
- осуществлять педагогическую и учебно-методическую деятельность в образовательных организациях дополнительного образования детей (детских школах искусств по видам искусств), общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях (ПК 2.1);

- использовать знания в области психологии и педагогики, специальных и музыкально-теоретических дисциплин в преподавательской деятельности (ПК 2.2);
- использовать базовые знания и практический опыт по организации и анализу образовательного процесса, методике подготовки и проведения урока в исполнительском классе (ПК 2.3);
- осваивать основной учебно-педагогический репертуар (ПК 2.4);
- применять классические и современные методы преподавания, вокальных и хоровых дисциплин, анализировать особенности народных исполнительских стилей (ПК 2.5);
- использовать индивидуальные методы и приемы работы в исполнительском классе с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся (ПК 2.6);
- планировать развитие профессиональных умений обучающихся (ПК 2.7).
- Применять базовые знания принципов организации труда с учетом специфики деятельности педагогических и творческих коллективов (ПК 3.1);
- Исполнять обязанности музыкального руководителя творческого коллектива, включающие организацию репетиционной и концертной работы, планирование и анализ результатов деятельности (ПК 3.2);
- Использовать базовые нормативно-правовые знания в деятельности специалиста по организационной работе в учреждениях (организациях) образования и культуры (ПК 3.3);
- Создавать концертно-тематические программы с учетом специфики восприятия различными возрастными группами слушателей (ПК 3.4).

В результате освоении дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- основной понятийный аппарат дисциплины;
- теоретические основы постановочной работы, методику создания народного хореографического номера;
- систему и принципы развития психофизического и двигательного аппарата хореографа, специальную терминологию;
- историю искусства народной хореографии;
- взаимосвязь искусства хореографии с другими видами художественного творчества.

#### **Уметь:**

- воплощать манеру, совершенствовать технику и выразительность исполнения народных танцев;
- применять полученные знания, навыки и умения в постановочном процессе создания представления, концерта, праздника и других театрализованных форм;
- работать совместно с балетмейстером для реализации художественного замысла постановки;

- составлять план – задание балетмейстеру.

#### **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ " УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА: ОСНОВЫ НАРОДНОЙ ХОРЕОГРАФИИ"**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 153 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Аудиторные занятия		СРС	
			Практические	Индивид.		
1.	Основы народной хореографии	V	20		16	
2.	Основы народной хореографии	VI	22		18	
3.	Основы народной хореографии	VII	20		16	
4.	Основы народной хореографии	VIII	20		20	Дифф. зачет

#### **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В соответствии с требованиями ФГОС ППСЗ реализация компетентного подхода программа предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. В рамках учебных курсов должны быть предусмотрены встречи с представителями российских и зарубежных компаний, государственных и общественных организаций, мастер-классы экспертов и специалистов. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, и в целом в учебном процессе они должны составлять не менее 3 % аудиторных занятий (определяется требованиями ФГОС с учетом специфики ППСЗ). Занятия

лекционного типа для соответствующих групп студентов не могут составлять более 90 % аудиторных занятий (определяется соответствующим ФГОС).

## 5.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел / тема	Количество часов по очной форме обучения				
	Всего	Лекций	Семинаров	Практических	Самостоятельная работа
Раздел 1. Возникновение и развитие русских народных исполнительских традиций.					
Тема 1. Танец в жизни русского народа.	4			2	2
Тема 2. Истоки и возможности развития русского танца.	4			2	2
Тема 3. Классификация русского народного танца.	4			2	2
Тема 4. Пляска - основная форма русского танца.	4			2	2
Тема 5. Перепляс как разновидность пляски.	4			2	2
Тема 6. Основные элементы русского танца (практическое обучение).	56			32	24
Раздел 2. Народно-сценический танец и деятельность профессиональных коллективов народного танца по сохранению русских народных исполнительских традиций.					
Тема 7. Выходка и проходка в русском танце.	4			2	2
Тема 8. Импровизация в русском танце.	4			2	2
Тема 9. Выдающиеся деятели, постановщики русских плясок в профессиональных народных хорах.	4			2	2
Тема 10. Комбинации основных элементов русского танца.	4			2	2
Тема 11. Развитие импровизационных	4			2	2

способностей.					
Тема 12. Основные элементы образовательного процесса, составляющие основу тем практического обучения.	56			30	26
	153			83	70

## **5.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **Первый год обучения**

#### **Раздел 1. Возникновение и развитие русских народных исполнительских традиций.**

##### **Тема 1. Танец в жизни русского народа**

Быт народа, его обычаи, обряды, песни и русский танец. Отражение жизненных предметов и явлений в названиях русских хороводов, плясок, игр. Разнообразие стилей русского танца и природа его бытования. Необходимость изучения русского народного танца. Формы существования и особенности развития русского танца. Любительские коллективы - новая форма проявления художественного творчества народа.

##### **Тема 2. Истоки и возможности развития русского танца**

Русский танец в дохристианской Руси. Древние игрища, языческие обряды и танец. Русский танец в Киевской Руси. Социальные, исторические, экономические и географические условия жизни народа, их влияние на формирование и развитие русского народного танца. Роль скоморохов в развитии русского народного танца. Особенности развития русского народного танца в 18 - 19 веках. Русский танец как синтез различных жанров народного творчества, как синтез искусств.

##### **Тема 3. Классификация русского народного танца**

Классификация русского танца в народном танцевальном творчестве. Хоровод, пляска, кадрили как основные жанры народного танцевального искусства. Квалификационные признаки хороводов, плясок, кадрилей. Основные виды хороводов. Основные виды кадрилей.

##### **Тема 4. Пляска - основная форма русского танца**

Происхождение и развитие пляски. Отличие пляски от других форм русского танца. Роль песни и музыкального сопровождения в пляске. Одиночная и парная пляски. Групповая пляска. Массовый пляс.

##### **Тема 5. Перепляс как разновидность пляски**

Происхождение, форма построения и развитие традиционного русского перепляса. Своеобразие парного перепляса. Особенности группового (парно - массового) перепляса. Современные формы перепляса. Музыкальное оформление и роль частушек в переплясе.

##### **Тема 6. Основные элементы русского танца (практическое обучение)**

6.1. Основные положения и позиции рук

6.2. Основные позиции ног

- 6.3. Основные движения рук
- 6.4. Поклоны
- 6.5. Элементарные (простые) шаги
- 6.6. Переменные шаги
- 6.7. Бег, подскоки, галоп
- 6.8. «Елочка», «гармошка»
- 6.9. «Ковырялочка», «Маятник»
- 6.10. «Припадание»
- 6.11. «Моталочки», «молоточки»
- 6.12. Дроби
- 6.13. «Хлопки и хлопушки»
- 6.14. Присядки
- 6.15. Прыжки

## **Второй год обучения**

**Раздел 2. Народно-сценический танец и деятельность профессиональных коллективов народного танца по сохранению русских народных исполнительских традиций.**

### **Тема 7. Выходка и проходка в русском танце**

Выходка как движение, исполняемое на месте. Яркий, индивидуальный характер исполнения выходки и проходки. Выходка как начало (зачин) одиночной пляски, перепляса. Характер исполнителей и разнообразие выходок. Проходка как движение, исполняемое с продвижением в пространстве.

### **Тема 8. Импровизация в русском танце**

Импровизация как создание хореографической композиции без предварительной подготовки. Уровень хореографической подготовки исполнителя и способность к импровизации. Музыкальность исполнителя и его импровизационные возможности. Специфика импровизации поющего исполнителя. Мышление танцовщика и импровизация.

**Тема 9. Выдающиеся деятели, постановщики русских плясок в профессиональных народных хорах Т.Устинова. О. Князева. М Чернышев. В Захарченко и др.**

### **Тема 10. Комбинации основных элементов русского танца**

Выбор музыкального материала. Сочинение студентом учебной комбинации, состоящей из предложенных педагогом движений. Показ и отработка комбинации студентом.

### **Тема 11. Развитие импровизационных способностей**

Предварительное выявление компонентов импровизации (поз и движений). Ритмическое усложнение одного и того же движения. Динамическое усложнение одного и того же движения. Комбинирование ранее изученных движений. Соединение изученных ранее комбинаций движений друг с другом. Усложнение



танцевальных комбинаций введением поворотов, вращений. Импровизационное создание хореографических образов.

**Тема 12. Основные элементы образовательного процесса, составляющие основу тем практического обучения**

- 12.1. Поклоны
- 12.2. Элементарные (простые) шаги
- 12.3. Ходы
- 12.4. «Елочка», «гармошка», «припляс»
- 12.5. «Маятник», «подбивки»
- 12.6. «Моталочки», «молоточки»
- 12.7. Дробы
- 12.8. «Хлопки и хлопушки»
- 12.9. Присядки и трюки
- 12.10. Прыжки

#### **5.2.1. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Не предусмотрена.

#### **5.3. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Не предусмотрены.

#### **5.4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

**Самостоятельная работа предусматривает:**

- подготовка к аудиторным занятиям, в первую очередь, к практическим;
- выполнение и оформление различных учебных заданий – контрольных работ и т.п. (в дополнение к учебной работе во время аудиторных занятий);
- самостоятельное изучение определенных разделов и тем дисциплины;
- подготовка к текущему (проводимому в семестре) контролю знаний и навыков (к контрольным работам, коллоквиумам, тестированию и т.п.);
- подготовка к итоговой аттестации по дисциплине (за семестр или в целом), если объем этой работы включен в государственном образовательном стандарте в объем дисциплины).

### **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Формой контроля над качеством приобретенных знаний, умений и навыков является диф. зачет в 8 семестре. На зачете обучающиеся должны показать достаточный уровень овладения исполнительскими приемами, освоенную технику, стиля и манеры исполнения основных элементов народного танца,

определенную программой того или иного семестра. Показать владение методикой основных элементов народного танца.

Теоретическая часть представляет собой устный ответ. Обучающиеся должны разбираться в вопросах теории и методике исполнения народного танца, владеть основными методами и законами драматургии в хореографии, знать принципы преподавания системы основы народного танца, специфику работы с педагогом хореографом в хоровых коллективах.

### **Примерный перечень вопросов к диф. зачёту:**

1. Быт народа, его обычаи, обряды, песни и русский танец.
2. Отражение жизненных предметов и явлений в названиях русских хороводов, плясок, игр.
3. Разнообразие стилей русского танца и природа его бытования.
4. Формы существования и особенности развития русского танца.
5. Роль скоморохов в развитии русского народного танца.
6. Русский танец как синтез различных жанров народного творчества, как синтез искусств.
7. Классификация русского танца в народном танцевальном творчестве.
8. Хоровод, пляска, кадрили как основные жанры народного танцевального искусства.
9. Происхождение, форма построения и развитие традиционного русского хоровода.
10. Квалификационные признаки хороводов, плясок, кадрилей.
11. Основные виды хороводов.
12. Основные виды кадрилей.
13. Происхождение и развитие пляски.
14. Отличие пляски от других форм русского танца.
15. Роль песни и музыкального сопровождения в пляске.
16. Одиночная и парная пляски.
17. Групповая пляска.
18. Массовый пляс.
19. Происхождение, форма построения и развитие традиционного русского перепляса.
20. Своеобразие парного перепляса.
21. Особенности группового (парно - массового) перепляса.
22. Современные формы перепляса.
23. Музыкальное оформление и роль частушек в переплясе.
24. Выходка как движение, исполняемое на месте.
25. Яркий, индивидуальный характер исполнения выходки и проходки.
26. Выходка как начало (зачин) одиночной пляски, перепляса.
27. Характер исполнителей и разнообразие выходок.
28. Проходка как движение, исполняемое с продвижением в пространстве.

29. Импровизация как создание хореографической композиции без предварительной подготовки.
30. Уровень хореографической подготовки исполнителя и способность к импровизации.
31. Музыкальность исполнителя и его импровизационные возможности.
32. Специфика импровизации поющего исполнителя.
33. Мышление танцовщика и импровизация.

Обучающийся, показавший практическую часть и ответивший на вопросы теории, получают оценку:

**отлично (за):**

- профессиональное владения исполнительскими приемами;
- освоение техники, стиля и манеры исполнения основных элементов народного танца;
- педагогическими средствами и приемами в хореографии;
- высокое качество исполнения.

**хорошо (за):**

- профессиональное исполнение программы, но технически неточное, нелогичную проработку хореографического материала;
- хорошее качество исполнения.

**удовлетворительно (за):**

- недостаточно высокий уровень профессионального владения хореографическим материалом;
- низкий уровень освоения техники, стиля и манеры исполнения основных элементов народного танца.

**неудовлетворительно (за):**

- отсутствие профессиональных владений исполнительскими приемами;
- отсутствие техники, стиля и манеры исполнения основных элементов народного танца.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.**

#### **7.1.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Бачинская Н, Попова Т. Русское народное музыкальное творчество- М.: Музыка, 1974.
2. Богданов Г. Урок русского народного танца. - М; 1995.
3. Власенко Г. Сочинение танцевальных комбинаций. - М: ВНМЦ НТ и КНР им. Н.К.Крупской , 1988.
4. Голейзовский К. Образцы русской народной хореографии. - М; 1964.
5. Иноземцева Г.В. Народный танец / Новое в жизни, науке, технике: серия

- «Искусства», 4. - М.: Знание, 1971.
6. Климов А. Основы русского народного танца. - М.: МГУК, 1994.
  7. Надеждина Н. Русские танцы. - М.: Госкультпросветиздат, 1951.
  8. Смирнов Б. 100 русских народных песен и наигрышей. - М.: Сов. Композитор, 1974.
  9. Ткаченко Т.С. Народный танец. - М.: Искусство, 1954.
  10. Уральская В., Соколовский Ю. Народная хореография. - М.: Искусство, 1972.
  11. Устинова Т. Русские народные танцы. - М.: Искусство, 1976.
  12. Устинова Т. Беречь красоту русского танца. - М.: Мол. Гвардия, 1959.
  13. Шляпникова М. Народный танец / Метод, разраб. для уч - ся и преп - й хореографических специализаций КПУ, выпуск 1. - М., 1987.

### **7.1.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Бухвостова Л.В., Заикин Н.И., Щекотихина С.А. Балетмейстер и коллектив: учебное пособие. - Орёл, 2007. - 248 с.
2. Веретенников И. Южнорусские карагоды. - Белгород, 1993.
3. Заикин Н. Фольклорный танец и его сценическая обработка. - М.: 1991.
4. Нагайцева Л. Кубанский народный танец. - Краснодар, 1973.
5. Руднева А. Курские танки и карагоды. - М.: Сов. композитор, 1975.
6. Сюжетные танцы. - М.: Сов. Россия, 1989.
7. Топорков В. Рязанские пляски. - Рязань, 1956.
8. Уральская В. Природа танца. - М.: Сов. Россия, 1981.

### **7.2. СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Реализация ППССЗ по специальности обеспечивается доступом обучающегося к библиотечным фондам, компьютерным базам данных по содержанию и полному перечню дисциплин ППССЗ, наличием учебников, нот, учебно-методических, методических пособий, разработок, рекомендаций по всем видам теоретических и практических занятий.

По дисциплинам специальности подготовлены рабочие учебные программы, раскрывающие цели, задачи учебной дисциплины, требования к освоению содержания дисциплины, её место в профессиональной подготовке и т.д.

Обеспеченность обучающихся учебной литературой, нотами, хореографической литературой, необходимой для реализации основной профессиональной образовательной программы.

В образовательном процессе используются нормативные документы.

#### **7.2.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И МАТЕРИАЛЫ ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ:**

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

**Тема 6. Основные элементы русского танца (практическое обучение)**

### **6.1. Основные положения и позиции рук**

- Подготовительное положение.
- 1, 2 и 3 позиции рук.
- «Ладони на талии».
- «Подбочениться» («руки в боки»).
- «Руки на затылке».
- «Руки на груди».
- «Руки на поясице».
- Положение рук в парных и массовых танцах.

### **6.2. Основные позиции ног**

- Пять свободных.
- Пять прямых.
- Две закрытых (обратных).

### **6.3. Основные движения рук**

- Движения рук с платком.
- Перевод рук из стороны в сторону.
- Скрещивание рук на груди.

### **6.4. Поклоны**

- Поясные поклоны на месте (женский и мужской):
  - полупоклон,
  - полный (глубокий) поясной поклон.
- Поясные поклоны с продвижением вперед и отходом назад.

### **6.5. Элементарные (простые) шаги**

- Основной шаг.
- Основной шаг с притопом.
- Основной шаге проскальзывающим притопом.
- Шаг - притоп.
- Шаг на ребро каблука с продвижением вперед.
- Шаг на ребро каблука с притопом и продвижением вперед.
- Шаг с приступкой (с приставкой).

### **6.6. Переменные шаги**

- Ровный переменный шаг с продвижением вперед и назад.
- Ровный переменный шаг с притопом - в продвижении вперед и назад.
- Неровный переменный шаг (один шаг длинный, два коротких) - с продвижением вперед и назад.

### **6.7. Бег, подскоки, галоп**

- Беговой шаг.
- Бег с отбрасыванием согнутых ног назад.
- Бег с поднятием согнутых ног вперед.
- Бег назад с выбрасыванием вытянутых в коленях ног вперед - на носок и на ребро каблука.
- Подготовка к подскокам по 1 прямой позиции.

- Подскоки по 1 прямой позиции - на месте и с продвижением.
- Подготовка к галопу.
- Галоп.

#### **6.8. «Елочка», «гармошка»**

- «Елочка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах.
- «Елочка» с полуприседанием при повороте пяток обеих ног.
- «Гармошка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах.
- «Гармошка» на полуприседании.

#### **6.9. «Ковырялочка», «Маятник»**

- «Ковырялочка» без подскока - с паузой и без нее.
- «Ковырялочка» с подскоком - с паузой и без нее.
- «Ковырялочка» с различными окончаниями.
- «Маятник» (перескоки с ноги на ногу по 1-ой прямой позиции):
  - на месте,
  - с продвижением из стороны в сторону.

#### **6.10. «Припадание»**

- «Припадание» по 1-ой прямой позиции.

#### **6.11. «Моталочки», «молоточки»**

- «Моталочки» (по 1-ой прямой позиции):
  - одной ногой без подскока с двойным притопом,
  - одной ногой с подскоком на всей стопе и тройным притопом,
  - с поочередной сменой ног.
- Одинарные «молоточки».
- Двойные «молоточки».
- «Молоточки» (по 1-ой прямой позиции):
  - с поочередной сменой ног,
  - в сочетании (с «ковырялочкой», притопами).

#### **6.12. Дроби**

- Притопы:
  - простой притоп,
  - двойные притопы,
  - тройные притопы.
- Притопы с подскоком.
- «Печатка» (одновременный притоп двумя ногами).
- Подготовка к изучению двойных дробей:
  - подскок с одинарным притопом,
  - подскок с двойным притопом.
- Дробь в «две ноги».
- Дробь в «три ноги».
- «Дробная дорожка».
- Дробь «пол - ключа» с одной ноги.

#### **6.13. «Хлопки и хлопущки»**

- Одинарные прямые (фиксированные) хлопки - спереди, сзади, сбоку.
- Скользящие хлопки.
- Двойные и тройные прямые (фиксированные) хлопки - спереди, сзади, сбоку.

#### **6.14. Присядки**

- «Мячик» (на полуприседании, по мере освоения - на полном приседании).
- Присядка по 1 - ой прямой позиции с выносом ноги вперед на ребро каблука (на полуприседании, по мере освоения - на полном приседании).
- Присядка с выносом ноги вперед на воздух (на полуприседании).
- «Разножка» в стороны на всю стопу по широкой 2-ой свободной позиции.

#### **6.15. Прыжки**

- Малые и большие прыжки с вытянутыми ногами.
- Малые и большие прыжки на двух ногах - с «поджатыми» ногами.
- Прыжки на одной ноге.

### **Тема 12. Основные элементы образовательного процесса, составляющие основу тем практического обучения**

#### **12.1. Поклоны**

- Поясные поклоны с движением рук на месте.
- Поясные поклоны с движением рук с продвижением вперед и отходом назад.
- Поясные поклоны с платком, фуражкой...(на месте и с продвижением).

#### **12.2. Элементарные (простые) шаги**

- Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом и продвижением вперед.
- Шаг с переступанием (с «приступкой» и «переступом») - с продвижением вперед.
- Перекрещивающийся шаг с продвижением вперед.
- Шаг с подбивкой - с продвижением вперед.

#### **12.3. Ходы**

- Сибирский ход (с каблука, с носка).
- Воронежский девичий ход (плавный).
- Ход смоленской пляски «Гусачок».
- Ход «уральской тестеры».

#### **12.4. «Елочка», «гармошка», «припляс»**

- «Елочка» с различными окончаниями.
- «Гармошка» с различными окончаниями.
- «Припляс» как разновидность припадания (из стороны в сторону, с продвижением вперед).

#### **12.5. «Маятник», «подбивки»**

- Маятник с продвижением вперед и назад.
- Маятник с различными окончаниями.
- «Подбивка» вытянутой в колене и подъеме работающей ноги на месте.
- «Подбивка» с продвижением в сторону и вперед.
- «Подбивки» с различными окончаниями.

#### **12.6. «Моталочки», «молоточки»**

- «Моталочки» в сочетании с «приплясом».
- «Моталочки» в сочетании с «маятником».
- «Молоточки» в сочетании с «приплясом».
- «Молоточки» в сочетании с «маятником».

### **12.7. Дроби**

- «Семейская дробь».
- Калужские выстукивания.
- Дробь в «три ножки («трилистник»).
- Дробь «в три ножки» («трилистник») с двумя переступаниями.
- Двойная дробь с подскоком.
- Двойная дробь с подскоком и двумя переступаниями.
- Дробь в «две ноги».
- Дробь в «три ноги».
- Ключи:
  - простой,
  - усложненный,
  - сложный.
- «Дробь с пересеками».
- «Голубец» с двумя переступаниями.
- «Каблучный ключ».

### **12.8. «Хлопки и хлопушки»**

- Прямые и скользящие хлопушки:
  - по подошве сапога,
  - по голенищу сапога,
  - по бедру.
  - по полу.
  - по носку сапога.
  - по груди и пояснице.

### **12.9. Присядки и трюки**

- «Разножка» в стороны на каблуки («одноименная» или «поперечная разножка»).
- «Закладка» на месте.

### **12.10. Прыжки**

- Прыжок по 1 свободной позиции с двух ног на две с одновременным подниманием вперед согнутых в коленях ног.

### **12.11. Все ранее изученные основные элементы русского танца усложняются:**

- за счет увеличения темпа.
- выполнения элементов в повороте.
- динамическое усложнение одного и того же движения.
- ритмическое усложнение одного и того же движения.



## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ КУРСА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

Изучение дисциплины "основы народной хореографии" способствует развитию пластичности, координации, постановки корпуса, ног, рук, головы, развивает хореографическую память, физическую выносливость, помогает освоить наиболее технически сложные элементы хореографического искусства, что необходимо педагогу хореографу и руководителю хореографического коллектива.

Любое физическое действие – цепь взаимосвязанных между собой физических движений, то есть большая пластическая фраза. Важно, чтобы физическое действие было осознанным, выполнялось правильно и, главное – не вредило здоровью. Существует несколько правил, которых необходимо придерживаться при составлении комплексов упражнений для каждого занятия: при постановке учебных целей и задач необходимо помнить: главная задача – не навредить здоровью обучающихся; сложность упражнений должна быть соразмерна возрасту и уровню развития обучающихся; должно учитываться состояние здоровья каждого обучающегося, при необходимости должна быть проведена консультация с врачом; комплекс должен начинаться с более простых подготовительных упражнений и заканчиваться упражнениями на релаксацию (расслабление и восстановление). Существует необходимость познавать природу ученика, создавать атмосферу свободы, доверия и доброжелательства, ни в коем случае не навязывая своих взглядов и принципов.

В зависимости от требований современного хореографического искусства образовательная программа периодически пересматривается и пополняется новыми движениями.

Выбор и наполняемость изучаемого материала согласно программы дисциплины - по решению преподавателя.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ КУРСА ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

Успешное освоение материала курса возможно лишь при систематической работе в соответствии с РПД. Поможет в этом и серьезное изучение ряда дисциплин (История хореографического искусства). Освоение курса облегчено постоянно обновляемыми информационно-правовыми системами и изданием учебной литературы по народному танцу. Она указана в списках основной и дополнительной литературы. При подготовке к любым видам занятий, читая и конспектируя источники, необходимо выделять спорные моменты, противоположные точки зрения в методике преподавания народного танца.

В процессе обучения студент осознает социальную значимость своей будущей профессии, познает исторический процесс становления и развития системы обучения народному танцу, осваивает систему, принципы развития психофизического и двигательного аппарата хореографа, а также терминологию

народного танца, теоретические основы методики исполнения движений и принципы музыкального оформления урока народного танца, приобретает навыки сочинения комбинаций народного танца, основ педагогической деятельности в народной хореографии.

Одним из решающих условий качественного обучения студентов является их активная работа на занятиях. В учебном процессе по любому "движенческому" предмету студенческую группу следует организовать так, чтобы было удобно управлять, быстро перестраивать и располагать ее в помещении. Поэтому упражнения этого раздела направлены на формирование создания единого коллектива, на ощущение партнера и пространства. Необходимо изучение упражнений, дающих ритмические навыки, понятие ритма, музыкального размера.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

С учетом индивидуальности студента педагог рекомендует упражнения для самостоятельной хореографической подготовки: упражнения на исправления недостатков в физическом развитии, отработка пройденного материала, сочинение комбинаций народного танца, изучение теоретической и методической литературы, обязательное использование новых информационных технологий: поиск определений в сети, мониторинг отраслевого документального потока в отраслевых электронных ресурсах.

Самостоятельная работа, как аудиторная, так и внеаудиторная, осуществляется в виде подготовки к занятиям, зачету, выполнения домашних заданий, изучение упражнений, дающих ритмические навыки, понятие ритма, музыкального размера, просмотра концертных программ и выступлений профессиональных коллективов.

### **7.2.2. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОГРАММНЫЕ СРЕДСТВА:**

Информационное обеспечение ППСЗ реализуется через возможность доступа студентов к информационным ресурсам, компьютерным базам данных, электронным образовательным ресурсам, периодическим профессиональным журналам, Интернет - ресурсам.

<http://slavyanskaya-kultura.ru/slavic/tradition/russkie-narodnye-tancy.html>

<http://iplayer.fm>

[https://xmusik.me/a/715181-Russkij\\_Narodnyj\\_Tanec/](https://xmusik.me/a/715181-Russkij_Narodnyj_Tanec/)

<http://music-education.ru/vidy-russkih-narodnyh-tantsev/>

[http://www.letopis.info/themes/dancing/istorija\\_russkogo\\_narodnogo\\_tantsa.html](http://www.letopis.info/themes/dancing/istorija_russkogo_narodnogo_tantsa.html)

[http://sitekid.ru/kultura\\_i\\_iskusstvo/russkie\\_narodnye\\_tantsi.html](http://sitekid.ru/kultura_i_iskusstvo/russkie_narodnye_tantsi.html)

<http://www.soratniki.info/blog/kultura/399.html>

<https://ru.m.wikipedia.org>

<https://www.culture.ru>

<http://лучшиетанцы.рф>

[https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217333774/Bochkareva\\_N.I.\\_Russkij\\_narodnyj\\_tanecz\\_teoriya\\_i\\_metodika.pdf](https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217333774/Bochkareva_N.I._Russkij_narodnyj_tanecz_teoriya_i_metodika.pdf)

<https://www.booksite.ru/fulltext/nartanec/text.pdf>

## **8. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

### **8.1. УЧЕБНЫЕ АУДИТОРИИ:**

### **8.2. УЧЕБНО - ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:**

Минимально необходимый для реализации ППССЗ перечень материально-технического обеспечения включает:

- учебные аудитории для поточных лекций, групповых и индивидуальных занятий;
- компьютерный класс;
- библиотеку, читальный зал, лингафонный кабинет, видеотеку, фонотеку;
- театрально-концертный зал (от 100 посадочных мест, с роялем, светотехническим и звукотехническим оборудованием);
- комплект народных инструментов;
- комплект специальных периодических изданий, аудио- и видеозаписей;
- репетиционный зал, оборудованный зеркалами;
- комплект сценических костюмов;
- учебно-производственные мастерские;
- оборудование для кино-, фото- и видеосъемки, фильмотеку.