

Частное образовательное учреждение высшего образования

**«Международный университет искусств»  
(ЧОУ ВО «МУИ»)**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

по изучению дисциплины

«Танец, сценическое движение»

для обучающихся всех форм обучения по направлению подготовки

53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады»

профиль «Эстрадно-джазовое пение»

г. Череповец

2024 год

## 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель и задачи дисциплины

Методические рекомендации по освоению дисциплины представляют собой комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих студентам оптимальным образом организовать процесс самостоятельного или углубленного изучения курса.

Рекомендации составлены таким образом, что большая часть времени отводится на самостоятельную работу. Содержание этих рекомендаций касается:

- планирования и организации времени, необходимого для изучения дисциплины;
- использования материала учебно-методического комплекса;
- работы с литературой;
- подготовки к промежуточной аттестации.

Цель дисциплины: является развитие культуры и пластики, координированности и выразительности движений для наиболее полного раскрытия художественного замысла исполняемого вокального произведения, развитие артистических способностей

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

*знать:* формы и средства совершенствования собственных двигательных качеств;

- основы сценического движения, специфику пластики в музыкальном театре;
- основные понятия классического танца, особенности характерного танца, основы историко-бытового танца;

*уметь:* использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- четко и осмысленно ориентироваться в сценическом пространстве;
- органично соединять в сценическом движении музыкальный материал и пластику;
- органично соединять в сценическом движении музыкальный материал и пластику;

*иметь навыки и (или) опыт деятельности:* методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности;

- практическими навыками исполнения различных танцев и пластических элементов, необходимыми для участия в музыкальном спектакле;
- профессиональной терминологией;
- навыками работы со сценическим реквизитом, аксессуарами и деталями театрального костюма; профессиональной терминологией

### Процесс обучения

В процессе изучения дисциплины обучающийся обязан активно использовать все формы обучения: посещать практические занятия, получать консультации преподавателя и выполнять все виды самостоятельной работы, предусмотренной учебным планом и рабочей программой дисциплины. Процесс изучения дисциплины включает в себя:

1. Работа под руководством преподавателя (практические занятия).

Практические занятия представляют собой закрепление на практике знания, умения и навыки по дисциплине «Танец, сценическое движение» Главной задачей дисциплины является формировать у будущих артистов представление о танце как неразрывной части единого драматического действия, формирование основ пластической культуры, его внешней техники, т.е. знаний, умений и навыков которые являются одним из главных моментов профессионального мастерства артиста.

На практических занятиях студенты должны:

- научиться пользоваться понятийным аппаратом современного танца;
- уметь демонстрировать исполнительскую волю, создавать танцевальные комбинации на основе современного танца;

- владеть навыками концентрации внимания;
- знать практические и теоретические основы методики исполнения движений современного танца;
- создавать танцевальные комбинации на основе движений танцев, демонстрировать артистизм;
- уметь свободно и органично реализовывать свои знания в условиях сценической практики;
- выражать в танце музыкальную мысль исполняемой композиции, придать движениям выразительность, синхронизировать свои движения с партнером, коллективом, подчиняясь единому ритму музыки;
- решать творческие задачи в реализации исполнительской деятельности;
- достигать высоких качественных результатов в коллективной деятельности.

2. Самостоятельная работа. К самостоятельной работе в ходе изучения дисциплины относят: подготовку к практическим занятиям: индивидуальную работу с литературой, самостоятельный поиск и изучение литературы, интернет-источников; выполнение индивидуальных заданий; подготовку к промежуточной аттестации.

Распределение различных видов самостоятельной работы определяется рабочей программой дисциплины.

Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю.

Текущий контроль и промежуточная аттестация. Текущий контроль осуществляется в виде показа упражнений. Промежуточная аттестация может проводиться в форме выполнения трех заданий, выполняемых студентом как самостоятельно, так и в составе группы.

## **2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Тема 1. Введение в дисциплину, основные требования. Основы пластического воспитания**

Главная цель курса - формирование знаний, умений и навыков, необходимых будущему специалисту-вокалисту. Основные виды и жанры хореографического искусства. Краткое ознакомление с историей и практикой хореографического искусства.

### **Тема 2. Основы биомеханики движения. Принципы театральной биомеханики, основывающиеся на неразрывной связи внешнего воздействия окружающей среды и психофизического состояния человека.**

Укрепление и развитие мышц и суставов; тренировка дыхания, развитие гибкости, пластичности, подвижности и т.д.)

### **Тема 3. Комплекс общеразвивающих и корректирующих упражнений, направлены на развитие подвижности, координации движений, на исправление осанки и походки**

Подвижность включает в себя следующие компоненты: гибкость (подвижность в суставах) и растяжимость (связок).

Гибкость определяется как свойство суставов; растяжимость – как функциональное качество мускулатуры и сухожилий.

Хорошая подвижность характеризуется возможностью выполнения большого объема движения.

### **Тема 4. Координация - способность согласовывать движения различных звеньев тела, соизмеряя их во времени и пространстве, сохраняя статическое или динамическое равновесие, сочетая напряжение и расслабление работающих мышц.**

Координация - способность согласовывать движения различных звеньев тела, соизмеряя их во времени и пространстве, сохраняя статическое или динамическое равновесие, сочетая напряжение и расслабление работающих мышц. Упражнения должны быть внутренне

оправданы и конкретны, при исполнении их необходимо менять ритм, скорость, рисунок движения. Упражнения выполняются по заданию педагога.

Коррекция осанки и походки.

**Тема 5. Изучение упражнений, дающих ритмические навыки, понятие ритма, музыкального размера.**

Одним из важнейших качеств исполнителя является умение быстро воспринимать предлагаемую мелодию, ее темп и ритм, и передавать в движении. Для развития этой способности предлагаются следующие упражнения: 1. Обучающиеся становятся лицом к зеркалу. Педагог включает любую мелодию, дети слушают, а затем пытаются «отстучать» в ладоши ритмический рисунок. 2. Обучающимся предлагается какой-то рисунок, который они должны «отстучать» ногами (притопами).

**Тема 6. Рече-двигательная и вокально-двигательная координация:**

- соединение дыхания и движения;
- соединение речи и движения;
- соединение речи, движения и музыки.

**Тема 7. Построения-перестроения в различные геометрические фигуры;**

- Отработка пространственного расположения.
- Комбинации с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса.

**Тема 8. Построение пластической формы (статичной композиции, имеющей смысловое значение); построение пластической фразы (ряда движений, имеющего смысловое значение).**

- построение пластической формы (статичной композиции, имеющей смысловое значение);
- построение пластической фразы (ряда движений, имеющего смысловое значение).

**Тема 9. работа с партнером: «Тень»; «Зеркало»;**

- работа с партнером: «Тень»; «Зеркало»;

**Тема 10. Освоение простых лексических комбинаций и связок движений на изученном материале.**

**Тема 11. Сохранение равновесия (конструирование множества позиций, когда точкой опоры, поддерживающей равновесие тела, могут стать, обе ноги, одна нога, одно плечо, одна рука, палец руки, пятка или любая другая точка тела**

- Проучивание flatback вперед из положения стоя.
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.
- Изучение curve, arch,
- Проучивание roll down и roll up.
- Изучение side stretch

**Падения**

Задача - освоение техники падений, развитие способности управлять мышечным напряжением и расслаблением, инерцией движения, контролировать процесс движения, вызванного потерей равновесия.

Упражнения по освоению основных биомеханических принципов различных схем сценических падений:

- подготовительные упражнения к пассивным падениям – например, падения из положения сидя, стоя на коленях, пассивные падения из положения стоя в различных направлениях; к активным падениям – приемы страховки, активные падения в различных направлениях;
- падения на полу;
- падения через препятствия;
- падения с предметом в руках;

- падения во взаимодействии с партнером;
- цепочка падений в декорации;
- оригинальные и трюковые падения.

Разучивание танцевальных цепочек. Разучивание отдельных небольших комбинаций, варианты их объединения в более крупные формы

### **Поддержки; переноски**

Твисты, спирали в продвижении без использования рук и ног, перекаты на одно и два плеча; движения на полу, где один центр, активизирует другой, по принципу «ртути»; скольжение всем телом по полу, движения, напоминающее «ящерицу», «змею», упражнения в парах, малых группах. Понятия push и pull.

Разучивание танцевальных цепочек. Разучивание отдельных небольших комбинаций, варианты их объединения в более крупные формы

### **Прыжки; кувырки**

Разучивание танцевальных цепочек. Разучивание отдельных небольших комбинаций, варианты их объединения в более крупные формы

### **Тема 12. Изучение танцевальных комбинаций с элементами акробатики**

Грамотное выполнение следующих движений: bodyroll, flatback вперед, выход на большой мостик из положения стоя. Стойка на лопатках «березка», кувырки вперед, назад, перекаты. Умение исполнять простейшие комбинации на изученном материале.

### **Тема 13. Освоение основных элементов и движений танцев по согласованному с педагогом выбору**

Освоение основных элементов и движений танцев по согласованному с педагогом выбору

### **Тема 14. Танец на выбор из латиноамериканской программы: самба, ча-ча-ча, мамба и т.д.**

### **Тема 15. Танец на выбор различных современных стилей и направлений:**

джаз, модерн, свободная пластика

Танец на выбор различных современных стилей и направлений:

джаз, модерн, свободная пластика

### **Тема 16. Построение самостоятельных комбинаций на материале освоенных танцев и стилей (постановочная работа и исполнение)**

Постановка танцевальных цепочек. Разучивание отдельных небольших комбинаций.

### **Тема 17. Основы танцевальной импровизации (сущность понятия, практические творческие задания)**

Создание образа без музыки и под музыку. Создание образа на заданную тему, и без задания (отталкиваясь от музыки)

### **Тема 18. Основные позиции ног и рук в современном танце**

- Позиции ног.
- Первая позиция. Имеет три варианта: параллельное положение - стопы стоят параллельно друг другу; аут-позиция - аналогична первой позиции классического балета; 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 аналогична второй позиции классического балета; ин-позиция - носки повернуты вовнутрь, но не соприкасаются, пятки наружу.
- Третья позиция. Имеет только один вариант, который аналогичен классическому: стопы развернуты в выворотное положение, пятка впереди стоящей ноги находится в середине стопы сзади стоящей ноги.
- Четвертая позиция имеет два варианта: аут-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 -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). Кроме того, стопа может делать ограниченные движения из стороны в сторону, а также вращаться.

**Тема 19. Изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса.**

Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contractionrelease, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъема, а так же переходы из уровня в уровень

**Тема 20. Проработка движений: drop, swing, roll down, roll up.**

**Тема 21. Трехшаговый поворот по прямой, с tour по прямой, с tour по диагонали.**

усложненные комбинации с разученными движениями: скольжениями, вращениями, твистами, спиральями торса, прыжками, падениями и перекатами

**Тема 22. Jazz pas de bourree. Lyrical jazz, Afro jazz, Broadway jazz**

**Тема 23. Работа над замыслом и исполнением вокальных номеров (танцевальный песенный репертуар)**

- Знакомство с темой и содержанием концертного номера. Пояснения к образу, характеру исполнения.
- Постановочная работа. Подбор музыкального материала, построение комбинаций, построение рисунка танца и т.д.
- Репетиционная работа. Отработка рисунка танца, точности движений, пластики, музыкальности.
- Работа над образом.

**Тема 24. Подбор и составление простых танцевальных связок для исполнителя-вокалиста (в разных стилях)**

**Тема 25. Танец с предметом**

Исполнение танца с предметов (предмет на выбор)

### **3 Индивидуальные задания**

Индивидуальное задание – практическое задание, выполняемое на практическом занятии, либо самостоятельно вне аудиторной работы.

Примеры индивидуальных заданий:

1. Отработка заданных упражнений (в группе или индивидуально).
2. Отработка заданных танцевальных элементов, этюдов (в группе или индивидуально).
3. Отработка заданных хореографических композиций.

### **4 ПОДГОТОВКА К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Изучение многих общепрофессиональных и специальных дисциплин завершается промежуточной аттестацией. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых в процессе обучения. Готовясь к промежуточной аттестации, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. В период прохождения промежуточной аттестации обучающийся демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине.

Требования к организации подготовки те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. Во-первых, очень важно соблюдение режима дня; сон не менее 8 часов в сутки, занятия заканчиваются не позднее, чем за 2-3 часа до сна. Оптимальное время занятий, утренние и дневные часы. В перерывах между занятиями рекомендуются прогулки на свежем воздухе, неустойчивые занятия спортом.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных конспектов.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Танец, сценическое движение» проводится в форме выполнения трех заданий, выполняемых студентом как самостоятельно, так и в составе группы:

1. Показ упражнений (в группе или индивидуально)
2. Показ танцевальных элементов, этюдов (в группе или индивидуально)
3. Показ хореографических композиций на основе пройденных учебных танцев.

#### **4 РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Кох, И. Э. Основы сценического движения: учебник: Лань, 2013.
2. Громов, Ю. И. Танец: и его роль в воспитании пластической культуры актера: Лань, 2011.
3. Маркова, Е. В. Уроки пантомимы: учеб, пособие: Лань, 2012.