

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Карпенко Виктор Николаевич
Должность: Заведующий кафедрой хореографии
Дата подписания: 19.05.2026 10:08:48
Уникальный программный ключ:
556ac330a007d1546f3d1adac07c076912a3e476

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

19.05. 2026 г. Пр №10

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.О.17Танец модерн**

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

Форма обучения – очная

**Краснодар
2026**

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, Карпенко И.А.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры хореографии «19» мая, 2026 г. протокол № 10.

Зав. кафедрой хореографии

В.Н. Карпенко

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО КГИК «29» мая, 2026 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:	6
4.1. Структура дисциплины	5
4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы	6
5. Образовательные технологии	9
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:	9
6.1. Контроль освоения дисциплины	9
6.2. Фонд оценочных средств	10
7. Учебно-методическое и информационно обеспечение дисциплины (модуля)	11
7.1. Основная литература	11
7.2. Дополнительная литература	12
7.3. Периодические издания	12
7.4. Интернет-ресурсы	13
7.5. Методические указания и материалы по видам занятий	13
7.6. Программное обеспечение	13
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	18
9. Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)	19

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение различных танцевальных техник современной хореографии. Овладение знаниями в области истории развития танца модерн. 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 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:

- обучить будущих специалистов основам методики преподавания данной системы танцевального искусства. Воспитать новую генерацию творческих кадров в хореографическом искусстве – развить профессиональное художественное мышление, стилистическую эрудированность, воспитать культуру тела в движении через выразительные средства джазового танца. Способствовать формированию хореографического интеллекта, раскрытию индивидуальности и творческого потенциала хореографа.

Задачи программы дисциплины:

Воспитать культуру тела в движении через выразительные средства танца модерн:

- 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 «Танец модерн» 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: «Современный танец», «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 три 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 танца модерн. В практическую часть программы входит изучение техники танца модерн, 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 10 зачетных единиц (360 часов).
Дисциплина реализуется в 3,4,5 семестрах. Форма промежуточной аттестации –зачет в 3,5 семестрах, экзамен в 4 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	Раздел 1. История развития танца модерн. Основные технические принципы движения танца модерн.	3	1-18		64		44	Устный опрос, открытый урок, практический показ – зачет.
2	Раздел 2. Основные техники методы создания танцевального материала.	4	1-18		72		45	Устный опрос, открытый урок, экзамен.
3	Раздел 3. Структура классов-уроков и ведение практических занятий. Танец Модерн (Modern Dance).	5	1-18		64		44	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	Объем часов /з.е.	Формируемые компетенции (по теме)
-----------------------------	---	-------------------	-----------------------------------

	(семинары), индивидуальные занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа		
1	2	3	4
2 КУРС			
Раздел 1. История развития танца модерн. Основные технические принципы движения танца модерн.			
<p>Тема 1. Философский подход к движению. Эмоциональная составляющая техники модерн танца.</p> <p>Тема 2. Contraction и release. Уровни. Передвижение исполнителя по горизонтали и вертикали. Спираль и изгибы позвоночника. Движение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (sustain) и обратный возврат (recovery).</p>	<p><u>Лекции:</u></p>		ПК-1
	<p><u>Практические занятия:</u> Освоение методики изучения основных движений модерн танца. Модерн – не просто техника, это мироощущение. В этом достоинство модерна, его эмоциональное богатство. Техника для начинающих. (Варианты уроков, предлагаемые для разработки). Класс состоит из синтеза различных техник современного танца и опирается на его практический опыт. Работа с такими базовыми понятиями, как партер, вес, техника релиза – расслабление. Основные приемы, которые рассматриваются в процессе урока это – осознание костной и мышечной структуры тела, выстраивание сбалансированного положения, ощущение веса и динамики различных частей тела, положение тела в пространстве. Развитие второй части во многом зависит от мышления и творческого потенциала исполнителей.</p>	64	
	<p><u>Самостоятельная работа</u></p>	44	
Раздел 2. Основные техники и методы создания танцевального материала.			
<p>Тема 1. Творчество Айседоры Дункан. Поиски Лои Фуллер. Теоретик и вдохновитель танцевального экспрессионизма Рудольф фон Лабан.</p> <p>Тема 2. Марта Грэхем – создательница системы танца.</p>	<p><u>Практические занятия:</u> Техники и методы создания танцевального материала. «Интеграция через движение». Релиз. Техника. Работа на всех уровнях: на полу, стоя и в воздухе – в прыжке. Ощущение движения, происходящего в теле, чтобы найти</p>		

Техника Дорис Хамфри. Духовный «отец» хореографического авангарда Мерс Каннингем, его техника и школа танца «пост-модерна».	возможности движения в теле и пространстве. Выстраивание взаимосвязей в теле в состоянии баланса и в не баланса. Партнеринг. Импровизация-композиция (контактная импровизация). Техника. Тщательное обучение импровизации и композиции, как сделать Перформанс. Направляемая импровизация. Импровизационная технология Форсайта. Определение собственной динамики и ритма. Работа над скоростью и дыханием.	72	
	<u>Самостоятельная работа</u>	45	
3 КУРС Раздел 3. Структура классов-уроков и ведение практических занятий. Танец Модерн (Modern Dance).			
Тема 3. Построение и методика ведения урока модерн танца. Тема 4. Композиция или импровизация. Работа с найденным танцевальным материалом.	<u>Лекции:</u>		ПК-1
	<u>Практические занятия:</u> Разогрев. 1. Упражнения у станка. 2. Упражнения на середине зала. 3. Упражнения для позвоночника. 4. Уровни. Распространенные варианты уровней: стоя; на четвереньках: на коленях; сидя; лежа. Упражнения на смену уровней. 5. Упражнения стретч характера. 6. Перемещение в пространстве: шаги, прыжки, вращения. 7. Комбинация или импровизация. 8. Импровизация присутствия. 9. Структурная танцевальная импровизация. 10. Зеркало. 11. Активные и пассивные роли. 12. Работа с весом. 13. Композиция. Работа над сочинением, постановкой и отработкой современной композиции. Работа над техникой исполнения движений модерн танца.	64	
	<u>Самостоятельная работа</u>	44	
Вид итогового контроля - экзамен		27	
ВСЕГО:		360	

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;

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 3,5 семестрах, экзамена в 4 семестре.

6.2. Фонд оценочных средств

6.2.1. Требования к практическим показам.

- Освоение методики изучения основных технических принципов движений танца модерн у станка.
- Правильно поставленный корпус, руки и голова при выполнении движений на середине зала.
- Движения в простейшей форме при выполнении программного материала.
- Методика исполнения упражнений и движений программного материала.
- Хорошая пластика и координация движений.
- Освоение разновидностей основных упражнений и движений.
- 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.
- Усложнение движений с увеличением нагрузки и усложнение комбинаций, тренирующих технику модерн танца.
- Работа над координацией, пластичностью и танцевальностью.
- Сочинение студентами целого урока с учетом специфики модерн класса.
- Развитию музыкальности. Выполнение движений в более быстром темпе.
- Усложнение ритмопластических рисунков.
- Самостоятельное сочинение студентами развернутых композиций.
- Эмоциональная передача характера и манеры исполнения программного материала.

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 танца модерн.
- Основные технические принципы движения танца модерн.
- Философский подход к движению.
- Эмоциональная составляющая техники модерн танца.
- Contraction и release.
- Уровни.
- Передвижение исполнителя по горизонтали и вертикали.
- Спираль и изгибы позвоночника.
- Движение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (sustain) и обратный возврат (recovery).
- Основные техники методы создания танцевального материала.
- Творчество Айседоры Дункан. Поиски Лои Фуллер.
- Теоретик и вдохновитель танцевального экспрессионизма Рудольф фон Лабан.
- Марта Грэхем – педагог, хореограф, исполнительница, создавшая систему танца.
- Техника Дорис Хамфри.
- Духовный «отец» хореографического авангарда Мерс Каннингем, его техника и школа танца «пост-модерна».

- Структура классов-уроков и ведение практических занятий. Танец Модерн (Modern Dance).
- Композиция или импровизация. Работа с найденным танцевальным материалом.

6.2.5. Вопросы к экзамену по дисциплине

1. История развития танца модерн.
2. Основные технические принципы движения танца модерн.
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. Контактная импровизация.
10. Принципы контактной импровизации.
11. Структурная танцевальная импровизация.
12. Импровизация присутствия.
13. «Зеркало», активные и пассивные роли, работа с весом.
14. Музыкальное сопровождение урока.
15. Многообразие форм и стилей современного танца.
16. Жанровое расширение в развитии направлений современного танца.
17. Развитие современного танца, система профессионального обучения в России.
18. Построение и методика ведения урока модерн 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. Полятков 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. Чеккетти Эн. Полный учебник классического танца. Школа Энрико Чеккетти: учебник. / Грациозо Чеккетти; 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.

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
- KasperskyEnpondsecurity 11
- SkyDNS
- AdobePhotoshopCS3
- AdobeillustratorCS3
- AdobeindesignCS3
- AdobePhotoshopCS6
- AdobemastercollectionCS 6
- Adobecreativecloud

7.5. Методические указания и материалы по видам занятий.

Содержание дисциплины. Теория и практика.

Введение в дисциплину «Танец модерн». Содержание дисциплины. Освоение теории и методики. Построение урока: занятия у станка, занятия на середине зала, работа над составлением танцевальных этюдов, целостных композиций. 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.

Основные технические принципы движения танца модерн. Contraction и release. Эти два термина связаны с положением торса, рук и ног.

Contraction – сжатие, сокращение, т.е. относительное уменьшение объема тела или его части. Наиболее распространено contraction в центр тела, однако оно может быть и боковое, а также contraction руки или ноги.

Release – расширение, когда тело или его часть расширяется в пространстве (противоположное понятие). Contraction и release тесно связаны с дыханием.

Contraction исполняется на выдохе, release – на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придает динамическую окраску движениям.

Contraction не является динамическим движением, т.е. сжатие происходит за счет сокращения мышц, а не за счет их движения. И важная особенность во время contraction происходит как бы аккумуляция внутренней энергии, которая затем выплескивается во время release и какого-либо движения.

Contraction начинается в глубине таза, между берцовыми костями, а затем распространяется вверх, захватывая весь позвоночник. Последней в движение приходит голова. Аналогично, снизу вверх исполняется release (contraction исполняют в солнечное сплетение, что является серьезной ошибкой). Contraction и release это базисные понятия, заложенные в технике Грэхем, а затем заимствованные различными другими системами.

Модерн танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется достаточно часто.

Уровни. Уровень – расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Кроме того, существуют так называемые акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо. Цель движения – порождаемое им переживание.

Контактная импровизация. Принципы контактной импровизации.

Импровизация присутствия (спонтанность).

Структурная танцевальная импровизация.

Практические соображения по ведению группы импровизации. Организация группы по импровизации.

Практические занятия.

Техника для начинающих. (Варианты классов-уроков, предлагаемые для разработки).

1. Класс-урок состоящий из трех частей.
 - Подготовка тела к движению, основывающаяся на максимальном осознании тела, полном расслаблении суставов и укреплении центра в направлении экономичного, но эффективного использования энергии. Эта подготовка совершается через упражнения на полу, стоя и с партнером.
 - Развитие этого осознания и использования энергии в танцевальных комбинациях с особой сосредоточенностью над ритмом и музыкальностью.
 - Импровизация по разным задачам в отношении данной структуры танцевальной комбинации.
2. Класс состоит из синтеза различных техник современного танца и опирается на его практический опыт. Работа с такими базовыми понятиями, как партер, вес, техника релиза – расслабление. Основные приемы, которые рассматриваются в процессе урока это – осознание костной и мышечной структуры тела, выстраивание сбалансированного положения, ощущение веса и динамики различных частей тела, положение тела в пространстве.
3. Класс-урок начинается с йоги для танцовщиков, где чередуются движения для растяжки с дыхательными и силовыми упражнениями. Продолжается партерными фразами, направленными на изучение процесса расхода энергии в движении, а также наблюдениями за единым тоном дейсивия. Затем следуют упражнения в вертикальном положении, в которых большое внимание уделяется таким принципам как «drop» и «re-bounce», а также изоляции. Во время урока уделяется внимание взаимоотношению с пространством, для того, чтобы научиться его уважать, и таким образом влиять на процесс осознанного существования, а не на его интерпретацию.
4. Занятие класса-урока направленно на «переживание» еще не исследованного для тела «опыта», связанного с поиском ощущения не напряженности «открытости» суставов и «выравнивания» их относительно осевой линии. Заблокированные суставы мешают свободному движению, проходящему через артикуляционные точки, т.е. – руки не двигаются, а ноги не поднимаются. Работа над естественными спиралями линии позвоночника – это так влияет на гармоничность и плавность перемещения человека, позволяет заполнить каждый момент времени. Обязательное знакомство с механикой работы скелета и основных групп мышц. Определение собственной динамики и ритма. Работа над скоростью и дыханием.
5. В первой части класса-урока упражнения, освобождающие тело от лишнего напряжения и одновременно предлагающие сложную координацию движений. Эти упражнения могут помочь освежить ощущение связей в теле и подготовят сознание

для восприятия информации. Затем выполняются простые последовательности движений, вовлекающие все тело. Исследование идеи вариативности не в разнообразии форм, а в изменении фокуса внимания, искать свободу исполнения внутри жестких ограничений простых функциональных паттернов. Далее, во второй половине занятия, совместно создаются танцевальные комбинации, пользуясь приобретенным опытом ощущений. Работа с найденным танцевальным материалом, ставя перед собой различные вопросы:

- Как влияют на качество исполнения движений разные фокусы внимания и ментальные образы?
- Помогает или мешает воображение двигаться более подробно и осознанно? Возможно ли, практиковать непрерывность как готовность остановке в каждый момент?

Развитие второй части класса-урока будет во многом зависеть от мышления и творческого потенциала исполнителей.

Планирование занятий. Проведение занятий.

Танец Модерн (Modern Dance).

1. Упражнения у станка:

- перегибы и наклоны торса;
- растяжки в положениях «рабочая нога на полу»;
- «рабочая нога на станке»;
- demi-plie и grand plie по параллельным и выворотным позициям, с изменением динамики, в сочетании с движениями торса и рук;
- упражнения для разогрева стопы и голеностопа по выворотным и параллельным позициям с изменением динамики исполнения, в сочетании с сокращенной стопой, координация с руками;
- flat back (плоская спина) или table top (поверхность стола) в положении «лицом к станку», «бокком к станку», «спиной к станку»;
- flat back в сочетании с demi-plie;
- подъем на полупальцы;
- flat back с одновременным подъемом ноги на 45 и 90 градусов.

2. Упражнения на середине зала:

- движения для тренировки ног из классического экзерсиса:
 1. Demi и grand plie.
 2. Battement tendu и battement tendu jete.
 3. Rond de jambe par terre.
 4. Battement fondu.
 5. Grand battement.
 6. Battement releve lent.
 7. Battement developpe.

Все упражнения по выворотным и параллельным позициям, с изменением динамики исполнения, в сочетании с сокращенной стопой, движениями торса, сменой положения головы и рук;

- упражнения на напряжение и расслабление;
- маленькие прыжки типа pas sauté или anboite;
- свободные прыжки с передвижением в пространстве.

3. Упражнения для позвоночника:

- body roll («волны»), фронтальная волна, назад, в боковой плоскости;
- наклоны торса: flat back, deep body bend (глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90гр.), side stretch (наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается);
- твист торса (изгиб или загиб позвоночника с изменением направления движения, который начинается от головы): подготовительное упражнение, curve (загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону), arch (арка), твист плеч, roll down и roll up (закручивание торса вниз и обратное движение);
- спирали (внутреннее движение, которое начинается в тазобедренном суставе);
- contraction, release, highrelease: первоначальное упражнение лежа на спине, в положении «сидя» (frog position), упражнения для дыхания, deepcontraction, contraction в центр тела, contraction в положении «стоя на коленях», contraction в положении «стоя», high release – высокое расширение (положение вдоха гиперболизируется);
- tilt (угол) на двух и одной ноге.

4. Уровни.

Наиболее распространенные варианты уровней:

стоя:

- а) верхний уровень (на полупальцах);
- б) средний уровень (на всей стопе);
- в) нижний уровень (колени согнуты).

на четвереньках:

- а) опора на руках и коленях;
- б) одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;
- в) одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене;

на коленях:

- а) стоя на двух коленях;
- б) стоя на одном колене, другая нога открыта в любом из направлений;

сидя:

- а) frog position;
- б) первая позиция (ноги вместе вытянуты вперед);
- в) вторая позиция (ноги развернуты в стороны);
- г) четвертая позиция или «svastic»;
- д) пятая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой);
- е) колени согнуты и соединены;
- ж) джазовый шпагат;
- з) сидя на одном бедре;

лежа:

- а) на спине;
- б) на животе;
- в) на боку.

Упражнения стретч характера (растяжки):

- фиксированные наклоны торса к ногам;
- пульсирующие наклоны торса вперед или к ногам во второй и первой позициям;
- открытие ноги с помощью рук, держа «рабочую» ногу за пятку или за щиколотку.

Упражнения для позвоночника:

- contraction и release,
- спирали,

- твисты торса в партере (в порядке возрастания сложности позиции);

Упражнения на смену уровней:

- «цепочка» последовательного перемещения из уровня в уровень,
- резкие смены уровней (падения).

5. Перемещение в пространстве: шаги, прыжки, вращения:

- различные виды простых шагов (на полупальцах, в demi plié, со сменой направления движения, с поворотами, упражнение техники Грэхем «Бег против ветра» (бег с сопротивлением);
- шаги в мюзикл-комеди-джаз манере;
- связующие шаги;
- трансформации прыжков, заимствованных из арсенала классического танца;
- основные виды поворотов (на двух ногах, на одной ноге, повороты по кругу, повороты на различных уровнях);
- комбинации различных сочетаний прыжков с шагами и вращениями.

6. Комбинация или импровизация:

- комбинации в партере, связанные с положениями contraction и release, спиральями и твистами торса;
- с нетрадиционными передвижениями на полу (перепады, кувырки и т.д.);
- танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ресурсов, чередование сильных и слабых движений;
- создание полифонических хореографических этюдов и комбинаций с использованием всего арсенала выразительных средств современного танца.

7 Импровизация присутствия.

Упражнения.

- Падающие листья.
- Актер / Режиссер-Сдвиг.
- Пустой сосуд.

8 Структурная танцевальная импровизация.

Разминка.

(Слово – Действие. Части тела. Локомотив).

9 Зеркало.

- Зеркало 1.
- Зеркало 2.
- Зеркальное отражение с вариациями движения.
- Групповое зеркало.
- Унисон, цепочка имен, унисон в группе.
- Следование за двумя ведущими, три группы в унисоне без ведущего.

10. Активные и пассивные роли:

- движения с закрытыми глазами;
- активные и пассивные роли в дуэте, в группе.

11. Работа с весом:

- работа с весом двух танцоров;
- падения и подхваты;

- работа с весом в группе;
- парные этюды.

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)