

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт искусств

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института  
Профессор, доктор пед. наук  
Искусств И. Э. Рахимбаева  
" 28 августа 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ТАНЕЦ МОДЕРН**

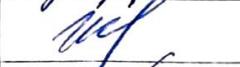
Направление подготовки  
**52.03.01 Хореографическое искусство**

Профиль подготовки  
**Искусство современного танца**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Заочная**

Саратов  
2023

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватели-разработчики	Шевченко Е. П., Озджевиз Е. Л.		28.08.2023
Председатель НМК	Королева И. А.		28.08.2023
Заведующий кафедрой	Рахимбаева И. Э.		28.08.2023
Специалист Учебного управления			

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Танец модерн» является овладение будущими педагогами танцевальной техникой и методикой преподавания танца модерн.

Задачами курса являются:

1. Изучение основных этапов развития танца модерн.
2. Изучение базовых образцов хореографического наследия танца модерн.
3. Овладение специфическими педагогическими и методическими приемами преподавания танца модерн.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата**

Дисциплина «Танец модерн» (Б1.В.10) относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1. Дисциплины (модули) учебного плана ООП. Для ее освоения студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения таких дисциплин как: «История хореографического искусства», «Современный танец».

Первые формы модерна в хореографии появились в конце XIX - начале XX века в Европе и Америке. Термин «танец модерн» появился в США для обозначения сценической хореографии, отвергающей традиционные балетные формы. Войдя в употребление, он вытеснил другие термины («свободный танец», «дунканизм», «танец босоножек», «ритмопластический танец», «выразительный», «экспрессионистский», «абсолютный», «новый художественный»), возникавшие в процессе развития этого направления. В дальнейшем этот термин стал собственным именем для направления в хореографии.

Эта система танца связана с именами великих исполнителей и хореографов. В отличие от джазового или классического танца это направление создавалось на основе творчества того или иного конкретного лица. В танце модерн существенным является попытка исполнителя выстроить связь между формой танца и своим внутренним состоянием. Большинство стилей танца модерн сформировалось под влиянием какой-либо четко изложенной философии или определенного видения мира.

Идеи танца модерн ещё в 1830 году предвосхитил известный французский педагог и теоретик сценического движения Франсуа Дельсарт, изучавший связь голоса, жеста и эмоции. В своей теории «телесного выражения» он утверждал, что только жест, освобождённый от условности и стилизации (в том числе музыкальной), способен правдиво передавать все нюансы человеческих переживаний. Одной из учениц Дельсарта была Женевьева Стебан, впоследствии преподававшая на курсах Айседоре Дункан.

Однако «пионерами» в области сценического танца были яркие и талантливые исполнители Лои Фуллер, Рут Сен-Дени, Тэд Шоун, Айседора Дункан. Дебют нового направления был крайне удачным, поскольку оно глубоко трогало зрителя.

### 3. Результаты обучения по дисциплине «Танец модерн»

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<p><b>УК-6</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>1.1_Б.УК-6. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы. 2.1_Б.УК-6. Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. 3.1_Б.УК-6. Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. 4.1_Б.УК-6. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата. 5.1_Б.УК-6. Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.</p>	<p>Знать: - выдающихся мастеров танца модерн. Уметь: - сочинять качественный хореографический текст; - пользоваться специальной и методической литературой, кино и видеоматериалами для изучения особенностей танца модерн. Владеть: - теорией и методикой модерн танца.</p>
<p><b>ПК-4</b> Способен воплощать хореографический образ, используя необходимую технику исполнения хореографии различных жанров и хореографических форм, применяя в том числе собственный практический опыт исполнения хореографического репертуара</p>	<p>Б.ПК-4.1. Сохраняет и поддерживает должный уровень профессиональной физической формы для обеспечения полноценной профессиональной деятельности Б.ПК-4.2. Запоминает и воспроизводит хореографические тексты разных уровней сложности Б.ПК-4.3. Применяет в собственной профессиональной деятельности знания о</p>	<p>Знать: - методологические основы танца модерн; - методические требования к учебной комбинации; - методику исполнения базовых элементов техники. Уметь: - грамотно исполнить движения и элементы техники; - сочинить учебную комбинацию; - подбирать музыкальный</p>

	биомеханике, анатомии и физиологии, охране труда в хореографии Б.ПК-4.4. Применяет в педагогической практике собственный практический опыт.	материал для сопровождения урока в соответствии требованиям техники. Владеть: - методикой преподавания танца модерн; - навыками правильного дыхания и использовать их; - методикой исполнения базовых элементов техники.
--	---	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Танец модерн»

Общая трудоемкость дисциплины составляет **14** зачетных единиц, **504** часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				СРС	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекции	Практические занятия				
				Общая трудоемкость	Из них – практическая подготовка			
1	Тема 1. Введение в дисциплину	3	-	2	2	22	-	
2	Раздел 1. Из истории вопроса Тема 2. Историческая роль Айседоры Дункан в становлении танца модерн	3	-	2	2	22	реферат	
3	Тема 3. Первая школа танца модерн в Америке	3	-	2	2	22	устный опрос	
<b>Всего за 3 семестр: 72</b>			<b>-</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>66</b>		
4	Тема 4. Марта Грэхем - основоположница системы танца модерн. Принципы и законы движения в её технике	4	-	4	4	30	доклад	
5	Тема 5. Хосе Лимон и принципы его танцевальной техники	4	-	4	4	30	устный опрос	
<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>зачет</b>	
<b>Всего за 4 семестр: 72</b>			<b>-</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	
6	Раздел 2. Приёмы и	5	-	8	8	55	реферат,	

	принципы в методике преподавания танца модерн Тема 6. Процесс дыхания и принципы его соединения с движением						доклад, устный опрос
<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>экзамен</b>
<b>Всего за 5 семестр: 72</b>			-	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>55</b>	<b>9</b>
7	Раздел 3. Методика преподавания танца модерн Тема 7. Основные движения и элементы танца модерн	6	-	8	8	60	устный опрос
<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>зачет, контр. работа</b>
<b>Всего за 6 семестр: 72</b>			-	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	<b>4</b>
8	Тема 7. Основные движения и элементы танца модерн (продолжение)	7	-	8	8	55	устный опрос, составление учебных танцевальных комбинаций, сочинение концертных номеров
<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>экзамен</b>
<b>Всего за 7 семестр: 72</b>			-	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>55</b>	<b>9</b>
9	Тема 8. Методика построения урока танца модерн	8	-	8	8	60	сочинение комбинаций по разделам урока, сочинение образной хореографии, подбор музыкального материала, выучивание комбинаций и этюдов с сокурсниками
<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>зачет</b>
<b>Всего за 8 семестр: 72</b>			-	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	<b>4</b>
10	Тема 8. Методика построения урока танца модерн (продолжение)	9	-	10	10	53	сочинение комбинаций по разделам урока, сочинение образной хореографии, подбор музыкального материала, выучивание комби-

						наций и этюдов с сокурсниками
<b>Промежуточная аттестация</b>						<b>экзамен</b>
<b>Всего за 9 семестр: 72</b>		-	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>53</b>	<b>9</b>
<b>Итого: 504</b>		-	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>409</b>	<b>39</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Тема 1. Введение в дисциплину*

Танец модерн - это танец, стремящийся выразить духовные потребности человека, это язык чувств, выражающий самые потаенные движения души. Естественность и свободное самовыражение танцоров служат этой цели наилучшим образом. Танец модерн - это всегда танец на грани, до предела насыщенный эмоциями. С возникновением танца модерн появились новые возможности для танцовщиков за счет использования движений, выражающих непомерную тяжесть, а также уродливость, так как «уродливые» движения в танце наряду с красивыми движениями способствуют выражению чувств и эмоций.

«Совершенствование тела, разума и души» остаётся актуальным и в наше время. Танец модерн помогает физическому развитию человека и обогащает его духовно. Балетный тренинг базируется на точной неизменной программе движений. Танец модерн эту программу отверг, изменив и доказав, что движение возникает естественно и индивидуально. Движения в танце модерн продиктованы природой и строятся по анатомическим законам движения человеческого тела. «Истинный танец не состоит из различных установленных па и поз. Танцующему они ни к чему: он должен только находить особенности движения, наиболее правдиво выражающие движения его души». Это метод движений, подчиненный дыханию и анатомически оправданным движениям тела. Это определенная танцевальная система со своими принципами и законами технического исполнения, в которой тело обрело свой полнокровный язык. Воспитание мышечного аппарата, свободного от канонов классического танца, развивает и раскрепощает человеческое тело. Оно дает умение управлять собою, двигаться легко и пластично, свободно держаться в жизни. Этот новый вид танца зародился из принципов, заложенных Айседорой Дункан, и проникся ее психологической правдой.

### **Раздел 1. Из истории вопроса**

#### *Тема 2. Историческая роль Айседоры Дункан в становлении танца модерн*

«История танца модерн - это история личностей...», - сказал в одном из интервью А. Гиршон. Несомненно, новый танец - танец модерн - начался с имени Айседоры Дункан. «Очарование первой всегда будет для имени ее светлым ореолом». Ее историческая роль выдерживает сравнение с ролями всех родоначальников новых эпох и стилей: она была воодушевлена энтузи-

азмом отрицания, духом великолепного мятежа, творческого протеста против общепринятых форм искусства.

Айседора (Изадора) Дункан родилась 27 мая 1877 года в Сан-Франциско. В 5 лет, скрыв возраст, её отдали в школу. В силу семейных обстоятельств она очень часто оставалась одна. Блуждая у моря, она предавалась собственным фантазиям. Вокруг нее все танцевало: цветы, птицы, волны, танцевала и она. В 13 лет Айседора бросила школу, чтобы серьезно заняться музыкой и танцами. В 1895 году, 18-летняя Айседора Дункан в сопровождении своей матери отправилась в Чикаго. Но попытка покорить этот город своим искусством окончилась для неё только разочарованием. Затем, в Нью-Йорке, она год училась в балетной школе, работая в театре, где ставились пантомимные спектакли. В конце 1896 года с труппой Дэли Айседора отправилась на гастроли в Англию. Возвратившись в начале 1898 года Айседора Дункан рассталась с труппой, сконцентрировав свои усилия на собственной независимой карьере. Среди первых танцев её репертуара были «Офелия» и «Нарцисс» - оба на музыку Э. Невина; «Дыхание весны», «Танец радости» - оба на музыку Штрауса; «Рубай Омара Хайяма» - три на музыку Штрауса и три на музыку Мендельсона. Эти лирические танцы были основаны на литературных источниках. В 1899 году она со своей матерью, сестрой и двумя братьями в трюме судна для перевозки скота, единственном виде транспорта, который был тогда им по карману, отправляется покорять Европу. Здесь она знакомится с влиятельными людьми, находит своих покровителей. Начинаются её гастрольные поездки. 1900-1901 гг. - Париж; 1902 - Берлин и Вена. Успех стремительно несся впереди неё. В 1903 году Айседора смогла поехать в желанную Грецию. Греческий танец был идеалом для Айседоры. Ее танцам присущ дух греческой простоты. Греческая техника, как объясняет Джиннер, - современница Дункан, начинается с оценки роли, которую выполняет каждая часть тела. Древние греки настолько высоко ценили красоту ступни человека, что им никогда бы не пришло в голову закрывать ее во время танца. Каждая часть тела имела свои эмоциональные функции. «Значение освобожденного тела в танце равно принципу чистых красок импрессионистов... Айседора Дункан первая стала танцевать без обуви...». Ей рукоплескали лучшие сценические площадки Европы, везде её выступления шли при полном аншлаге. Первое появление ее в России датируется 1904-1905 годами. Ее выступления в России произвели значительное впечатление, именно с этой эпохи русский балет стал приобщаться к Шопену и Шуману. Дункан получает признание в качестве вдохновительницы драматического возрождения балета в XX столетии.

В 1906 году судьба наградила А. Дункан рождением дочери Дидры, а в 1910 году родился сын Патрик. Любовь занимала большое место в жизни танцовщицы. По все романы А. Дункан заканчивались драматично, и дети были светом в череде её несчастной любви. В январе 1913 года оба ребёнка Айседоры вместе с гувернанткой ехали на машине из Парижа в Версаль, и автомобиль вместе с детьми упал в Сену. От этой утраты А. Дункан не оправилась никогда.

В начале своего творческого пути А. Дункан обучалась пластикой интерпретации музыки, искусству открытой импровизации (имеет место в наши дни). Она обладала редким даром живописать музыку, используя ее для пробуждения своих собственных эмоций, видений и мечтаний. «О музыкальности ее танцев говорили и спорили особенно много. Танец Дункан определяли как «мимическую иллюстрацию к музыке», как "стремление жизнь духа, сконцентрированную в музыке, ритмически воплотить в подысканных фантазией образах". В звуках музыкального произведения она искала предвечных ритмов, водивших рукою творца. Не иллюстрация, а перевод на другой язык было бы точным определением ее танца». Движенческой основой служил тогда несложный гимнастический комплекс. И, живя в Лондоне, на гастролях с труппой Дэли, Айседора брала уроки балета у Кетти Лэннер (примы-балерины Королевского театра). Занимаясь классическим танцем, она все больше убеждала себя в его несостоятельности. И чем больше она в этом убеждалась, тем сильнее крепла в ней решимость идти собственным путем. Она отказывается от классических форм, став «ниспровергательницей» классического танца. Ее танец строится на принципе естественности жизни человека в танце.

Сильное влияние на танец Айседоры оказала школа Франсуа Дельсарта (1811-1871), его теория движений тела. Пластическая система Ф. Дельсарта содержит анализ множества разновидностей жеста и положений тела. Стремясь выяснить, каким образом движение становится материалом для художественной образности, он установил чрезвычайно точную шкалу функционирования каждой части тела в ее связи с эмоциями и первым научно обосновал человеческие жесты, дав каждому из них название. Дельсарт признавал жест целенаправленным и органически связанным с переживаемым чувством. Он говорил, что нет ничего ужасней и прискорбней, чем жест, не несущий в себе никакого смысла, что любое чувство, переживание или радость человек передает посредством жестов, поз. И не важно, что говорят слова, движения никогда не лгут. Его теория получила распространение в начале XX в. и легла в основу творческих исканий А. Дункан. Определив для себя, что тело человека можно разделить на три основные зоны: голова - умственная зона, верхний торс - эмоциональная и духовная зона, нижний торс - жизненная и физическая, Айседора склонялась к тому, что источник движения зарождается в верхнем торсе, поэтому в танце ее интересовала эмоциональная и духовная стороны. «Движение мотивируется эмоцией, и инструментом его выражения должно быть человеческое тело». «Всем изяществом своего существа, своими пируэтами, томлениями, трепетом наготы под покрывалами, она сотворила новый язык, ансамбль метафор, способных передать музыкальные образы», - писал композитор Гюстав Шарпантье.

Айседора первой использовала некрасивые движения как важный элемент танца. «Танец фурий», созданный ею в 1911 году, показал, насколько уродливые движения в танце могут способствовать выражению чувств и эмоций. Для неё единственным критерием оценки движения были ответы на вопросы: оно естественно? Оно правдиво? Оно выразительно? «Она воспро-

изводит в своем танце всю гамму человеческих эмоций, - говорил Фокин, - ...величайший американский подарок искусству».

С началом Первой мировой войны, Айседора стала создавать танцы на политические и социальные темы, такие как «Марсельеза» и «Славянский марш».

Все американские представители танца модерн считали себя последователями А. Дункан, несмотря на то, что творческий путь ее сложился в основном в Европе. Айседора имела множество последователей, но стать основателем нового направления в хореографии ей не было дано.

### ***Тема 3. Первая школа танца модерн в Америке***

В Америке первая школа танца модерн была открыта в 1915 году Тедом Шоуном и Рут Сен-Дени. Программой этой школы танца было «совершенствование тела, разума и души». Воспитанники обучались испанским, греческим, а также восточным танцам. Использование греческих тем и симфонической музыки - явное влияние А. Дункан. В школе помимо танца изучались и другие виды искусства, философия. Большое внимание уделялось костюму, который считался составной частью пластической выразительности. По технической виртуозности и пышности представления «Денишоун» чисто сравнивались с «Русскими балетами». Появление школы и творческие поиски её организаторов говорит о том, что танец модерн постепенно превращался в определенную танцевальную систему со своими принципами и законами технического исполнения. Появление школы было первой попыткой систематизировать «новый» танец и Тед Шоун с Рут Сен-Дени стали первыми профессиональными учителями танца модерн.

Сен-Дени (1879-1968) была танцовщицей, балетмейстером, педагогом. Она разделяла взгляды Ф. Дельсарта и занималась гимнастикой по его системе. Она получила известность исполнением театрализованных культовых танцев Востока. «Рут Сен-Дени, бесспорно, была одной из самых ярких звезд нового танца. В ней достигнуто какое-то, почти идеальное, воплощение. Наряду с ее реализмом, Рут Сен-Дени опьяняла поразительным сенсуализмом ее образа. Ее танец стихийен, внерассудочен, безумен, в то же время глубоко продуман, сознателен... Из всех рассмотренных вариантов танца Рут Сен-Дени одна имеет стиль». Рут Сен-Дени была увлечена восточным танцем, позже, расставшись с Тед Шоуном, она организовала в Нью-Йорке школу восточного танца, где проводил сеансы йоги и медитации. «До 1963 года выступала с концертами, читала лекции, преподавала».

Тед Шоун (1891-1972) являлся танцовщиком, педагогом, балетмейстером. Танцем начал заниматься с 17-ти лет. В 1910 году организовал школу и небольшую труппу. В 1914 году становится партнером Р. Сен-Дени. Т. Шоун руководил мужской танцевальной группой. «Он положил начало профессиональному американскому мужскому танцу. Используя в постановках танцевальный фольклор разных народов, в том числе американских индейцев, Т. Шоун обогатил лексику современного танца». Школа Дени Шоун являлась профессиональной школой и просуществовала до 30-х годов XX века, дав

рождение первому поколению хореографов и исполнителей американского танца модерн. Из этой школы вышли такие известные педагоги и хореографы, как Дорис Хамфри, Чарльз Вайдман, Марта Грэхем.

***Тема 4. Марта Грэхем - основоположница системы танца модерн. Принципы и законы движения в её технике***

В истории танца модерн одно имя стоит над всеми. Это имя Марта Грэхем. Она родилась в семье врача-психиатра в городе Аллегейни (Алегхсни), штат Пенсильвания 11 мая 1893 года. Предками ее семьи были первые американские поселенцы, ирландский прадед приехал в Америку из Шотландии с целью сделать карьеру в Питсбурге. Няня, католичка Лизи, невероятная выдумщица, знала множество сказок. В детстве будущую знаменитую танцовщицу окружали прислуга в доме и садовники - японцы и китайцы. Таким образом, на М. Грэхем оказали влияние две религии: пресвитерианская и романо-католическая. После обучения в колледже она в 1916 году начала серьезное занятие танцами в школе «Денишоун» в Лос-Анджелесе. Ее учителями были Рут Сен-Дени и Тед Шоун. Т. Шоун обратил внимание на смуглую эксцентричную девушку с длинными крепкими ногами и дал ей ведущую роль в фантастическом балете «Ксочитль» на музыку Груна. Так началась танцевальная карьера М. Грэхем.

«Маленькая, с черными волосами, удлинённым лицом и очень-очень тоненькая. Она делала со своим телом все, что хотела. У нее была маленькая стопа, гибка как же, сколь и сильна. Она была небольшого роста, но в ней жила огромная сила. Это был божий дар силы и гибкости...», - вспоминает М. Каннингхем. Ей были свойственны лирические качества и хорошо усвоенная в «Дени-шоун» восточная манера исполнения.

До 1923 года М. Грэхем работает в труппе школы, исполняя ведущие роли в спектаклях. Ее влечет на поиски собственного пути в хореографии. «В наши дни, когда люди противопоставлены враждебным и угрожающим реальностям, хореография уже не может быть просто искусством - своевольной прихотью воображения или оживлением прекрасной романтической грезы.

Человек хочет не забыться, а познать себя. Танец должен стать актом активного участия в жизни, необходимостью», - говорила М. Грэхем. С 1923 года она начинает танцевать в бродвейском ревю «Гринич Вилледж фоллис», ставя сама для себя танцы. С 1926 г. - начинает преподавать в театральной школе «Истмен скул оф мюзик» в Рочестере, штат Нью-Йорк. А 18 апреля 1926 г. М. Грэхем с большим успехом дебютировала в Нью-Йорке как хореограф, но пока сохраняя экзотическую манеру танца, вынесенную из школы «Денишоун».

В 1927 г. М. Грэхем организует собственную труппу из преданных ей учениц и начинает создавать свой собственный стиль танца и хореографии. Это происходило в период становления искусства танца модерн как направления в хореографии. Именно в это время М. Грэхем начала делать первые шаги в создании своей уникальной техники.

Существенное влияние на формирование эстетических взглядов М. Грэхем оказал композитор Луис Хорст, с которым ее связывали глубокие личные и творческие взаимоотношения. Л. Хорст был для М. Грэхем ее опорным «столбом», человеком, который был посвящен в ее творческие искания. Он приобщил М. Грэхем к идеям Мери Вигман, представительницы немецкой экспрессионистской школы танца. Экспрессивно-пластический танец М. Вигман считала биологически естественным отражением определенных моментов психологического состояния человека, противопоставляя его классическому балету. «Она танцует без музыки, и ее безукоризненное развитое тело, допускающее все повороты и позы, и ее пляска на фоне йоды, неба и земли противопоставляют всей чудеснейшей вычуре экспрессионизма, как великолепное обетование будущего - органичность танца, которую не должно путать со старым" естественным "натурализмом Айседоры". Мери Вигман считала, что пространство - это мир танцовщика, это отражение бесконечности, символ вечно меняющейся вокруг танца среды. Движение наполняет душу танцовщика восторгом полного слияния с пространством, и эти идеи оказались близки М. Грэхем. Танцовщик должен «всматриваться, вдумываться сквозь пространство», как если бы оно было непроницаемо, двигаясь - «прислушиваться к пространству» и «высекать» в нем место для себя. Знакомство с взглядами немецкой танцовщицы помогло М. Грэхем освободиться от стилизованности и экзотичности, унаследованных от Сен-Дени.

В своих творческих поисках она определила, что движение подчиняется трем основным константам: времени, пространству, энергии. Она считала, что внутренняя энергия исполнителя освобождается и «выплескивается» в пространство во время танца. Как и К.С. Станиславский, М. Грэхем делала акцент на то, что эмоция провоцирует движение. Движение, считала она, должно и может определить эмоцию более точно, чем слова. «Не важно, что говорят слова - движения никогда не лгут..., танец не должен делать ничего, что вы можете сказать словами. Он должен выражаться действиями, окрашенными глубокими чувствами, которые могут быть выражены только движениями». Создав свою школу и труппу, она создала и свой язык движений, детально разработав его технику исполнения. Важной составляющей ее техники был так называемый внутренний импульс: «Она использовала не только наши тела, она использовала также нашу душу, нашу внутреннюю жизнь...», - вспоминают ее ученики.

Уроки техники М. Грэхем начиналась с простых движений, которые превращались в длинные танцевальные цепочки с добавлением различных позиций рук и ног и изменением направлений, уровней движения Эта новая техника и являлась очень смелой и не была ограничена общепринятыми традициями и стереотипами. Она начиналась с собственного красивого тела Грэхем и экстраординарных движений, которые она исполняла. Эта техника танца была и является возможностью найти путь самовыражения через движение тела в танце, облик которого во многом составляет дыхание. М. Грэхем нашла ответ на собственные вопросы, открыв новые движенческие

возможности тела. Она проложила муть для создания собственной манеры танца, используя сжатие и высвобождение. Любое движение должно быть мотивировано внутренней жизнью танцора. Марта говорила, что когда внутренняя жизнь не развита, развивается «бесплодие», а недостаток мотивации приведет к бессмысленности движения, бессмысленное движение - к упадку. Это совершенно новый подход к физике движения, подчиненного дыханию и анатомическим изменениям при дыхательном процессе. М. Грэхем обнажила механизм движения - усилие и расслабление, тщательно скрываемые в классическом танце. Это стало важнейшими элементами ее техники, ее концепцией движения, базирующегося на «сжатии - высвобождении». Это излияние, которое наполняет все тело. Она говорила, что движение нужно не изобретать, а обнаруживать в себе. Марта Грэхем использовала всевозможные способы пробуждения воображения, включая в уроки работу над сотней образов животных. Марта учила в свободной манере, полностью сконцентрировавшись на предмете. Каждый год в классы добавлялись новые движения.

В 1938 году в жизнь Марты вошел Эрик Хоукинс. Он стал первым мужчиной в труппе, а впоследствии - ее мужем. Его появление УОИ шло женское начало в искусстве М. Грэхем. Это был новый этап в ее жизни и творчестве. «С приходом мужчин изменился характер компании, а вместе с этим изменилась техника. То, что было плавным и сильным, стало теперь невесомым и стремительным, как ртуть», - вспоминают первые исполнители труппы Марты Грэхем.

М. Грэхем вводит в работу труппы урок классического танца, который начал преподавать Эрик Хоукинс. Он имел классическую подготовку и до прихода в компанию танцевал в Баланхинском балете. Танцоры были шокированы появлением в студии станка. Балет был для них антагонистом. «Я любил ее старую технику больше. Да, у людей болели колени. Но это было более изобретательно, это было более возбуждающе. Много упражнений с параллельными ногами исчезли, упражнения на полу тоже были изменены...», - вспоминает Джон Батлер. Техника расширилась и обогатилась, но неизменными остались базовые технические принципы. Э. Хоукинс, танцующий в «Американском документе» (1938г.), добавлял в движение весомость, мощь и силу, чего не было до него. В «Письме миру» (1940г.) участвовала созданная мужская группа. М. Грэхем здесь во многом изменила свою технику ради создания «мужских» движений. Внутри некоторых вариаций и части сцен основной танец мужчин и женщин сохранял тендерные отношения, но больше в эмоциональном плане, нежели через движения. Главные изменения были привнесены введением мужского атлетизма, что являлось значительным изменением лексики. В 40-е гг. в труппу стали приходить танцоры с классической хореографической подготовкой. М. Грэхем, учитывая и используя классический танец, создала свою систему соотношения классического танца и собственной техники. Она была заинтересована в использовании классического танца для развития своей техники.

М. Грэхем, интересуясь всеми видами искусства, творила свой «театр танца». Она подходила к процессу создания образа как драматический актер. Драматическая подготовка исполнителей имела важное значение в труппе Грэхем. Драматический подход к танцу был очевиден, этому способствовала внутренняя глубина творчества Грэхем, ее сверхчеловеческая сила и драматический талант, который был легендарен. Здесь уместно будет привести воспоминания Джона Батлера, члена труппы с 1943 по 1953 гг.: «Я слышал ее рыдания. Это не было просто плачем и даже отчаянием. Это было нечто большее и глубокое, почти животное страдание. Это были потоки слез. Было что-то экстраординарное, что-то из готических рассказов или греческих трагедий». Случилось это после разрыва с Эриком Хоукинсом.

На протяжении всей жизни Грэхем ее техника постоянно росла, расширялась и изменялась. Но она всегда оставалась тем, «...от чего мы зависели не только для тренировки выносливости, но и для получения источника к мотивации эмоционального удовлетворения», - говорит Питер Сперлинг, танцовщик труппы с 1973 г. по 1987 г., доцент танца в Университете Мичигана. Участники труппы помогали М. Грэхем в создании и проведении классов и экспериментов, называя ее студию «храмом тазовых истин». В 1957 году был снят фильм «Мир танцовщицы», где раскрываются основные идеи Грэхем и представлена её труппа. Софи Маслова и Гертруда Шурр, будучи в компании Грэхем, сделали практическое Описание урока и создали подробную программу обучения. На практике эта программа имеет 4 уровня обучения и занимает около трех лет. Программа включает, помимо изучения техники Грэхем, изучение музыки, композицию, обучающие семинары и выступления.

В технике Грэхем класс начинается в партере. Далее следовали упражнения, стоя на коленях, упражнения со сгибанием коленей, которые перерастали в серию движений для того, чтобы подняться с пола. Движения корпуса и рук выполнялись в положении стоя с использованием различных уровней. Далее в композиции урока использовались различные шаги, бег и прыжки по диагоналям класса и по кругу. Были введены новые образцы счета: замедленная четверть, двойной счет для ударного движения или счет третями для лирических движений. Изменение акцента и счета, смешение ритмов и неровная размерность стали привычными для танца модерн. Образцы 10 или 5 счетов тоже стали обычными. Танцоры должны танцевать босиком. «Они должны прийти в класс и подготовить свои тела к работе. Школа - это дисциплинированное место, потому что там есть только одна свобода - это дисциплина», - говорила М. Грэхем - «Я предпочитаю обучать своих студентов, начиная с возраста девяти лет. Я необъективна к наличию предшествующей тренировки и предпочла бы, чтобы это был балет. Есть вещи, которые должны быть знакомы: пятая позиция, например, далее - pile, использование различных поз зела, по только упорядоченных».

В 1970 году, в возрасте 76-ти лет, будучи 49 лет на сцене, М Грэхем ушла из труппы. «Мое тело больше не может делать то, что я хочу», - сказала она. Она впала в депрессию, утратив стремление к жизни. Возрождение

произошло лишь в 1973 году: «Моя работа должна продолжаться, даже если я уже не могу танцевать сама». М. Грэхем продолжала жить, репетируя, путешествуя, создавая новые танцы для труппы и наблюдая занятия в Школе. В 1984 году ей был вручен орден Почётного легиона. До самого последнего дня она оставалась элегантно и подтянутой. В 1991 году М. Грэхем не стало. Её книга «Тетради Марты Грэхем», вышедшая в 1973 году проливает свет на источники творчества Грэхем как танцовщицы и хореографа.

Проследив жизненный путь М. Грэхем, можно уверенно сказать, что техника ее танца изменялась по мере изменения самой личности исполнителя, которая трансформировалась в своем эстетическом восприятии, в интуитивных поисках движений, которые бы отражали бы социальные проблемы. «У вас так мало времени, чтобы подготовиться к рождению в мгновение, для мгновения», - отмечала М. Грэхем.

«Мы помним Марту» - под таким названием публикуется серия интервью и воспоминаний под редакцией Джозефа Х. Мазо. Автор создает портрет целеустремленного, преданного искусству художника, верного определенным принципам и ценностям эволюционных перемен. Это портрет женщины, которая, осознавая свою силу, готова признавать ошибки и начать творить заново: «Она могла безжалостно обходиться со своими танцовщиками и щедро вдохновлять их. Она могла быть резкой и тактичной, обладала острым умом и любила смеяться, обожала "содовую", считала пот в классе "чистым притворством", была практичной. А те, кто работал с ней, понимали, что они общаются с гением».

В начале XX в. она, по сути, стала оракулом хореографии нового времени. Различные идеи европейского и американского танца модерн нашли в ее творчестве наиболее целостную и разностороннюю реализацию. В то же время искусство М. Грэхем явилось плодотворной основой нового этапа развития современного танца. Прямо или косвенно ее творчество повлияло почти на всех зарубежных хореографов, пришедших на сцену в начале пятидесятых годов XX века. Школа современного танца М. Грэхем, созданная в 1927 году в Нью-Йорке, является сейчас крупнейшим центром танца модерн.

### ***Тема 5. Хосе Лимон и принципы его танцевальной техники***

Хосе Лимон - один из ярких представителей танца модерн. Он является американским танцовщиком и хореографом, чье искусство стало яркой страницей в истории танца модерн. Техника танца Хосе Лимона - одна из ведущих техник в танце модерн и является полной противоположностью технике танца М. Грэхем.

Хосе Лимон, по происхождению мексиканец. Родился 12 января 1908 г. в городе Кульякане, штата Синалоа в Мексике. Его настоящее имя - Аркадио. Воспитан он был в католическом духе. В 1915 г. он переезжает в Америку и в 1928 году он начинает обучение танцу модерн у Дорис Хамфри и Чарльза Вейдмана. И уже в 1934 г. становится ассистентом на семинаре Беннингтонского Колледжа, который проходил в Вермонте. До 1945 г. он

работает в их труппе, а в 1945 г. совместно с Дорис Хамфри организывает собственную группу и руководит ею до 1958 г., являясь одновременно хореографом и исполнителем ведущих партий в спектаклях. В 1960 г. он становится почётным доктором университета Уэсли, Мидлтаун, Коннемикут, США. С 1964 г. он возглавляет труппу «Американского театра танца». Х. Лимон много работает и на родине, в Мексике. Его и цельность как исполнителя продолжалась до 1969 г. А 2 декабря 1972 г. Хосе Лимона не стало. Его труппа продолжала полнокровно и творчески жить, гастролировать, сохраняя наследие своего основания. В 1973 г. труппа гастролировала в России.

Для хореографа важно отыскать свой собственный стиль, этот стиль - жажда танца. Большое влияние на формирование взглядов Х. Лимона оказала теория Д. Хамфри, согласно которой «все телодвижения представляют собой фазы и вариации двух основных моментов - падения и вставания. Они имеют размах колебаний в границах между неподвижностью равновесия (вертикальное положение) и крайней степенью его нарушения, когда тело полностью находится во власти земного притяжения (горизонтальное положение)». Эти принципы движения и стали основой его техники. Это постоянная «игра» с гравитацией, «разрыв» между верхом и низом. Ощущение неба и земли, рая и ада. Всегда в двух направлениях.

«Как танцовщик Хосе Лимон постоянно противостоит опасности, проходя весь спектр телодвижений между свободой от гравитации и полного подчинения её силам, между моментом зависания и фактическим падением навзничь - этот круг движений Дорис Хам-Фри назвала «аркой между двумя смертями». Стиль его танца в наименьшей степени связан с фиксированием точки окончания движения и конечные точки в технике Х. Лимона являются продолжением движения. Окраска движений строится на присутствии постоянного чувства легких взмахов.

Каждый жест подчинён внутреннему состоянию, как это и происходит и в других техниках танца модерн. Техника Х. Лимона характеризуется сильным мужским началом, зачастую приобретая национальную окраску мексиканского и индейского искусства, которая обуславливалась его происхождением. Выражение мужественного начала - это ещё и влияние искусства Возрождения, которое он изучал в Калифорнийском университете. Таким образом рождается его оригинальный пластический стиль, принципы его техники. В его творчестве присутствует синтез американского танца модерн и традиции испанского и мексиканского искусства.

В своих постановках Х. Лимон достиг абсолютного духовного самовыражения. Его внимание сосредоточено на показе пика человеческих отношений. Вспоминая, Джон Мартин говорил, что эстетика Хосе Лимона вовсе не связана с бравурной техникой, которая характеризуется виртуозными прыжками и вращениями. Для него большую ценность представляла героика телодвижений. Характерные для его техники вращения, его баланс, его длинные, зависающие прыжки являлись «выражением неукротимой природы человеческого духа, достижением внутренней силы, способной преодолеть границы человеческих возможностей». Наиболее известная работа Хосе Лимона -

«Павана Мавра», созданная в 1949 г., по мотивам трагедии Шекспира «Отелло», на музыку Перселла. Эта работа принесла ему успех и всемирную славу.

## **Раздел 2. Приёмы и принципы в методике преподавания танца модерн**

### ***Тема 6. Процесс дыхания и принципы его соединения с движением***

Прежде, чем приступить к изучению танца модерн, необходимо овладеть правильным дыханием, то есть развить его так, чтобы оно было свободным при соединении с движениями тела и с танцевальными па. Развитое дыхание помогает переносить большую физическую нагрузку в танце, и даёт умение рассчитать эту нагрузку. Тогда пропадает мышечная скованность и нервное напряжение, повышается заряд энергии. Дыхание во многом определяет манеру танца в техниках современных направлений хореографии. Правильно поставленное дыхание является неотъемлемой частью танца модерн. Оно при физической нагрузке - залог успеха.

Дыхание является основным жизненным процессом и важной сферой жизнедеятельности человека, оно может контролироваться сознательно и бессознательно. Ритмическое дыхание способствует вентиляции воздуха в легких и поддерживает постоянство его состава. К дыхательному аппарату человека относятся грудная клетка с мышцами, приводящими ее в движение и легкие с воздухоносными путями. Главными дыхательными мышцами являются диафрагма и межреберные мышцы - внутренние и наружные. Движения грудной клетки механически обеспечивают вентиляцию легких, то есть наполнение их чистым атмосферным воздухом (вдох) и изгнание насыщенного углекислым газом воздуха из легких (выдох). К органам дыхания относятся полость носа, гортань, трахея, бронхи и легкие. Через гортань воздух движется к дыхательному горлу (трахея). Трахея начинается на уровне нижнего края 6-го шейного позвонка и заканчивается на уровне 4-5-го грудных позвонков. Дальше, через бронхи, которые отходят от трахеи почти под прямым углом, воздух направляется к воротам легких

Каким образом происходит механизм вдоха и выдоха? В дыхательном центре, расположенном в продолговатом мозге, ритмически возникает возбуждение, и нервные импульсы от дыхательного центра посылаются к дыхательным и. шрам спинного мозга, а затем по диафрагмальным и межреберным нервам - к дыхательным мышцам, вызывая их сокращения. При сокращении мышечных волокон диафрагмы она уплощается и опускается, при этом грудная полость увеличивается в вертикальном направлении, то есть сверху вниз. Сокращение наружных межреберных мышц поднимает ребра и отодвигает их в стороны, а грудину - вперед. Таким образом, объем грудной полости при вдохе увеличивается в трех направлениях. При расширении грудной полости пассивно расширяются легкие за счет атмосферного давления, действующего через воздухоносные пути на внутреннюю поверхность легких. При расширении легких воздух в них распределяется в большом объеме, и, следовательно, давление в полости легких становится ниже атмосфер-

ного. Разность давления является причиной того, что атмосферный воздух начинает поступать в легкие - происходит вдох. Следовательно, активными в акте вдоха являются дыхательные мышцы, а легкие пассивно следуют за движениями грудной стенки.

Выдох осуществляется в результате расслабления дыхательных мышц. Когда прекращается их сокращение, приподнятая и выведенная из положения равновесия грудная клетка в силу своей тяжести опускается и возвращается в исходное положение. Расслабившаяся диафрагма под давлением брюшных внутренностей поднимается вверх и снова принимает форму купола. Растянутые легкие благодаря своей эластичности уменьшаются в объеме. Вес вместе взятое приводит к повышению внутрилегочного давления. Начинается ток воздуха из легких наружу - происходит выдох.

При глубоком усиленном дыхании сокращаются не только главные дыхательные мышцы, но и вспомогательные: мышцы брюшного пресса, груди и шеи. При сильном сокращении мышцы брюшного пресса давят на органы брюшной полости, при этом диафрагма поднимается вверх, и опускаются ребра. Это ведет к мощному выдоху.

При обучении правильному дыханию важно уяснить, что дыхание складывается не из двух, как мы привыкли думать, моментов - вдоха и выдоха. В своей книге «Дыхание в хореографии» Е.А. Лукьянова (педагог по дыхательной гимнастике Московского хореографического училища) определяет эти моменты фазами. И рассматривает дыхание как трехфазовое. Именно трехфазовое дыхание, как утверждает Лукьянова Е.А., дает возможность танцовщику переносить тяжелые физические нагрузки. Первая фаза - длинный упругий выдох, он очищает легочные пузырьки (альвеолы) от избытка углекислоты. Вторая фаза - пауза, она подсказывает, когда и сколько нужно вдохнуть. Третья фаза - вдох после паузы, он заполняет легкие достаточным количеством кислорода.

В танце модерн существует такое понятие, как «дыхание души». Источник энергии, рождающий это «дыхание», находится в центральной области нашего тела, в которой расположены брюшные и ножничные мышцы. Поэтому исполнителю очень важно научиться понимать биологический процесс дыхания внутреннему, эмоциональному состоянию. Это понятие энергии души неразрывно связано с техникой Грэхем. В противоположность технике Грэхем, где выдох происходит при сильном сжатии мышц брюшного пресса, в технике Лимона - наоборот, выдох - это сильное расслабление мышц тела – падение, или же зависание тела в момент выдоха.

Осваивая техники танца модерн, очень важно учиться длинному ровному выдоху. Вдох же должен быть произвольным, руководить им не следует. Он происходит автоматически, не переполняя чрезмерно легкие. Вдох должен осуществляться бесшумно, так как носовые ходы сами собой расширяются. Если вдох производить искусственно, обычно больше, чем нужно, происходит расширение легочных пузырьков, и мы слышим сопенье: носовые ходы сжимаются, затормаживая избыточное поступление воздуха.

На основании ото расставим фазы дыхания так, как это должно проис-

ходить в технике М. Грэхем:

- 1) сжатие - выталкивание воздуха (выдох) через рот;
- 2) пауза («приостановка»), ожидание;
- 3) высвобождение (возврат дыхания) через нос.

На основании трёхфазного дыхания расставим фазы дыхания в технике Х. Лимона:

- 1) момент расслабления - выдох через рот;
- 2) пауза («приостановка»), ожидание;
- 3) вдох через нос - возврат дыхания;

Изучение техник в танце модерн должно начинаться с изучения правильного дыхания. Танцовщики техники танца модерн должны быть сильными физически и внутренне, обладать умением контролировать своё дыхание и грамотно использовать его в определённых техниках танца модерн.

### **Раздел 3. Методика преподавания танца модерн**

#### ***Тема 7. Основные движения и элементы танца модерн***

Обучение технике танца модерн начинается с постановки корпуса в положении стоя на середине класса. Обучающиеся знакомятся с позициями ног, рук, положениями головы, отличными от канонов классического танца, с основными, характерными движениями техники. Движения осваиваются сначала в партере в положении лежа и сидя. Это contraction (контракшен), arch (арка), curve (кёрф), release (релиз), tilt (тилт), движения ног, головы, торса. Все движения должны быть правильно и четко исполнены. При этом работает каждая мышца. Упражнения исполняются длительный период времени. Это вырабатывает в танцорах силу и выносливость.

Постановка корпуса, стоя на середине класса.

Встать прямо в параллельную позицию. Параллель строится по внутреннему ребру стопы. Стопы находятся под тазобедренными костями, пальцы стоп направлены точно вперед. Стопы расправлены на полу, пальцы не сжимаются, голеностоп мягкий. Давления на ноги быть не должно. Контроль за положением тела исходит из центра. Необходимо помнить, что главным источником движения является центр тела. Потеря его ощущения ведет к частым травмам. «Вес и центр - важные концепции - гравитация и корень грации». Присутствует ощущение подвешенного торса. Все тело расположено вертикально.

Спина длинная, расправленная, плечи свободно опущены вниз, лопатки разведены. Ягодичные мышцы и мышцы живота подобраны.

Руки, вытянутые в локтях, опущены вдоль корпуса. Кисть расправлена, шея вытянута, взгляд перед собой.

Очень важно чувствовать прямую вертикальную линию спины - ось. Темя находится над копчиком. Энергия «стекает» с копчика вниз.

Постановка корпуса проучивается вначале по параллельной позиции ног которая характерна для техники, а затем по позициям классического танца, используемых в технике танца модерн. 4-я параллельная позиция проучивается после того, как освоена постановка корпуса по всем остальным пози-

циям.

Позиция «стоя» - позиция новой способности духовного роста, отражающая появление энергетического тела в физическом проявлении. Она означает, что при помощи набранной энергии обретается гармония тела и устойчивость. В теле появляется «свет», что является проявлением энергии, достигающимся энергией танца.

Руки (позиции, положения и уровни).

В танце модерн используются все три позиции рук классического танца, локти в позициях рук танца модерн более удлинены, а кисть оформлена чашевидно. Локти могут быть выпрямлены, кисть меняет направления (наружу, вовнутрь, вниз), поэтому принято такое понятие, как уровни рук. Очень часто используются положения рук с развернутыми ладонями вниз - *arondi*. В классическом танце это положение именуется *allonge*. Руки при этом вытянуты в локтях, кисть продолжает линию руки. Такое положение рук обычно используется при исполнении *release* и растягиваниях, и используется во всех уровнях. Особенностью положений рук в танце модерн, отличной от классического танца, является то, что в данном танце существует 4-я позиция рук.

Особенное внимание уделяется работе рук во время исполнения *contraction*. Руки предельно вытягиваются в локтях, кисть принимает согнутую форму и разворачивается в заданную сторону.

При исполнении *arch* и *curve* руки движутся по анатомическим законам движения человеческого тела, а не удерживаются в заданных позициях, как это выполняется при исполнении перегибов корпуса в классическом танце.

Постановка корпуса в партере (сидя на ягодицах), положение рук и ног.

*Frog position* (фрэг позишн)

1-е положение (позиция) - сесть на пол так, чтобы спина располагалась перпендикулярно полу. Ноги соединены стопами перед собой, колени разведены в стороны, максимально выворотны. Шея и голова находятся на одной вертикальной линии со спиной. Кисти рук находятся на коленях, локти округлены. Это позиция замыкания и восприимчивости. Она воплощает сочетание внешнего спокойствия с внутренней активностью, характерна для перехода энергии из одного состояния в другое, активизирует архетипные энергии нового рождения, стимулирует и создает благоприятные условия для начала нового.

2-е положение - *second position* (позиция): положение спины, головы и шеи сохраняется, а нога разведены в стороны, сохраняя выворотное положение. Колени и стопы вытянуты. В этом положении вы открыты и готовы принять то, что хотите. Позиция притягивает к себе жизнь, приводит к пониманию, даруя любовь. Она способствует артистическому вдохновению и дает положительную энергию.

3-е положение - *change point*: ноги вытянуты вперед, образуя Прямой угол по отношению к корпусу. Ноги могут сохранять первую выворотную позицию или параллельную. Положения спины, шеи и головы сохраняются. Руки вытянуты вперед или могут быть опущены вниз.

4-е положение (позиция) - положение корпуса сохраняется. Правая нога согнута в колене перед собой, колено отведено в сторону, не касается пола. Стопа располагается по центру корпуса, она натянута, касается пола мизинцем, пятка поднята. Левая нога, согнутая в колене, отведена назад, за себя, колено и голень лежат на полу.

5-е положение («закрестная» позиция) - ноги согнуты в коленях. Колени разведены в стороны, не касаясь пола. Натянутые стопы, касаясь мизинцами пола, скрещены между собой, пятки пола не касаются. Вытянутые руки, смягченные в локтях, лежат на коленях. Сидя на опоре в любой из позиций, необходимо помнить, что давления на пол быть не должно. Тело находится почти в подвешенном состоянии.

Contraction (контракшен) - означает сжатие, после которого обязательно следует высвобождение. Работа над сжатием и высвобождением - часть технического танца. Эта часть урока начинается после нескольких продолжительных упражнений для ног и гибкости спины.

Contraction составляет основу танца модерн, основанного на принципах техники Мирты Грехем. Исполняется это движение на выдохе. В этот момент происходит сильное сжатие мышц брюшного пресса. При выдохе кости двигаются: тазовая кость наклоняется, подаваясь вперед, позвоночник растягивается и выгибается назад в области поясничного отдела, плечи остаются впереди. Подбородок поднимается, при этом вытягивается, не мешая выходу энергии, струя воздуха направлена вверх. Напряжения в шее быть не должно, голова не запрокидывается, затылок к спине не прижимается, задняя стенка шеи остается длинной.

После contraction обязательно происходит высвобождение - release - вдох. При вдохе позвоночник возвращается в свое первоначальное положение, двигаясь в том же порядке: бедра, спина, плечи. Корпус вновь становится высоким, приподнятым. «Тянуть, тащить свое тело, изгибая его в дугу: от бедра до головы, приятно ощущая глубокую мышечную работу и волну силы в моих костях, которая, казалось, выплескивается наружу через мои согнутые руки и стопы. Высвобождение распрямляет меня подобно распрямлению пружины.

Когда начинается сжатие, лицо поднято, вытягивается шея. Очень важно открыть глаза и показать пристальный взгляд - «послать взгляд к своду потолка, потом через это воображаемое небо в космос и за космос».

Начинать изучать contraction следует в положении лежа на спине. Необходимо следить, чтобы в момент сжатия спина в поясничном отделе была плотно прижата к полу. Воздух остается под шеей и под коленями. При сжатии задние мышцы удлиняются, передние становятся короче. Во время release мышцы вновь приобретают исходную длину.

Следующий этап изучения contraction - сидя на копчике. После освоения контракции в основных положениях, работа над сжатием и высвобождением включается на всех уровнях и в более сложных положениях и позициях. Руки и стопы реагируют на сжатие и высвобождение по заданию педагога.

Мышцы двигаются вместе с позвоночником. «Не падать» резко при

сжатии, «не складываться». Позвоночник остается удлиненным. Contraction в технике М. Грэхем, отличается от contraction в джазовом танце не только внутренним содержанием, но и техникой исполнения. В джазовом танце contraction - это фиксированное сжатие мышц, а в танце модерн под contraction понимается рождение энергии внутри тела, которая поднимается вверх и выплескивается наружу вместе с release. Поэтому она не фиксированная, а длящаяся длительный период времени. Contraction в танце модерн присуще драматическая окраска движения - это экстаз, активное сопротивление.

Release присуще лирическое качество исполнения. И лирическое, и драматическое движения должны быть сильными, с сохранением внутренней глубины движений. При обучении Contraction и Release очень важно уяснить «задержку». Это момент между этими двумя движениями, момент баланса между выдохом и вдохом. Без задержки дыхание становится усиленным, позиционным.

Curve (кёрф) - это перегиб корпуса от груди вперед и в сторону с ощущением «через вверх». Перегиб происходит за счет первоначального вытягивания позвоночника, curve начинается с движения макушкой наверх. Позвоночник, удлиняясь наверх, закругляется через верхнюю точку вниз или в сторону. При исполнении вперед шея остается удлиненной, голова опущена вниз, но подбородок не прижимается к груди.

Руки могут находиться в любом уровне, по заданию педагога. Направление в исходное положение - «раскручивание» - происходит поочередно - позвонок за позвонком. Заканчивает движение голова.

Arch (арч) - это открытое положение корпуса. При исполнении arch происходит перегиб позвоночника назад в области лопаток. Голова отклоняется назад до положения — лицо параллельно потолку, но не запрокидывается, шея сохраняет удлиненное положение. Перегиб должен происходить с удлинением позвоночника. Затылок не должен касаться спины. Грудь и бедра не смещаются. Первоначально arch изучается стоя на всей стопе, по параллельной позиции, а затем и всем остальным позициям. Следующий этап освоения arch, сидя на опоре, по всем позициям и положениям в партере. В положении сидя необходимо следить, чтобы поясница находилась перпендикулярно полу, давления на копчик необходимо исключить. При исполнении arch, стоя на коленях, надо помнить о вертикальной линии спины. Необходимо избежать чрезмерного давления на колени. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на всю голень, стопы вытянуты, прижаты к полу. Последующее исполнение arch осваивается в положении стоя, с одновременным releve' по всем позициям.

При выполнении releve' очень важно ощущать прямую вертикальную линию позвоночника. Подъем должен быть вертикален, без подачи корпуса вперед. Тело балансирует над стопами. Поднимаясь на полупальцах и опускаясь, мы приводим физическую и духовную энергии в движение.

Contraction и Release - два взаимосвязанных понятия, после Contraction обязательно должен исполняться и Release. В зависимости от положения или

уровня, в котором выполняется Contraction, Release может выполняться в различных направлениях, например, возможно диагональное вытягивание в положении сидя на ягодичных мышцах в заданном направлении. Вытягивание происходит от копчика до макушки. Копчик плотно прижат к полу, шея продолжает линию спины с плоскими лопатками. «Тянуться» вперед необходимо макушкой, а не подбородком, голова всегда должна заканчивать линию позвоночника, она является «последним позвонком». Примеры исполнения release в партере.

Spiral (спайрэл) спираль - положение корпуса, означающее сильный поворот верхней части тела вправо или влево, тогда как нижняя часть сохраняет положение - en face.

Положение стоя: выполнение spiral turn влево. Встать в параллельную позицию, в точку 1, руки опущены вдоль корпуса, голова прямо.

1-4 счета: верхняя часть туловища и голова максимально разворачивается влево к точке 7 (вправо к точке 3), сохраняя горизонтальную линию плеч. Направление тазобедренных костей и позиция ног остаются в исходном положении.

Осваивается spiral стоя - по всем позициям, на всей стопе, в дальнейшем - с releve'. В партере - в положении сидя на ягодицах по всем позициям и стоя на коленях. Когда выработано ощущение спирали, начинается изучение соединений этого движения с другими движениями. Движение верхней части тела по спирали вокруг позвоночника III пользуется практически во всех движениях, основанных на четвертой позиции, сидя в партере.

Tilt (тилт) - это смещение торса, отклонение его с вертикальной оси под углом в сторону, вперед, назад. Величина угла отклонения зависит от степени растянутости мышц и силы мышц стопы. Исходное положение при изучении этого элемента - стоя на середине класса, ноги в 1-й выворотной позиции. Руки опущены вдоль корпуса. Исполняя tilt, следует следить за тем, чтобы не было перегиба корпуса. Стопы плотно прижаты к полу, пальцы стоп широко расставлены.

После изучения tilt с опущенными руками следует усложнение — использование 4-й позиции рук. Следующий этап исполнения tilt - стоя на одной ноге. Другая нога в момент смещения может находиться у колена или открыта в любом из направлений. Tilt комбинируется часто с боковым продвижением через прием triplet, с падением и всевозможными перекатами.

Triplet (триплет) - это тройной шаг, который используется в перемещении ни пространстве класса как самостоятельное движение, так и как tilt исходный шаг от одной позы к другой, как связующее движение в невольных комбинациях. Исполняя triplet, можно менять направление. Характер исполнения поступательный:

- «раз» - шаг вперед правой ногой в demi plie' на всю стопу, выполнив спираль к правой ноге;

- «и» - шаг вперед левой ногой на releve';

- «два» - шаг вперед правой ногой на releve'.

Все повторяется с другой ноги. Шаги должны выполняться энергично,

с широким поступательным движением вперед или назад.

### Перекаты

Перекаты относятся к акробатическому разделу урока. Они развивают координацию, быстроту реакции, смелость, решительность. Перекаты осуществляются на ягодичных мышцах, на спине, через плечо, с разными положениями рук и ног.

Falls (фоле) – падения. Изучение falls на уроке начинается в партере. Необходимо сначала освоить скольжение тела в заданных направлениях. Начинается падение из положения сидя на коленях. Далее, по мере освоения, изучаются падения из положения стоя на коленях, затем из положения стоя на ногах. В момент падения происходит полное расслабление мышц тела. Исполняется выдох. Поза «проходящая», является первой при исполнении падения из положения сидя на коленях, и второй при исполнении падения из положения стоя на коленях.

Исполняя падение, необходимо помнить, что падаем не «под себя», а вдали, вытягивая и расслабляя свое тело. Falls - движения, скользящие над полом. «Вычислите опасность, как если бы вы только столкнулись и упали». Строгого контроля требуют исполнения падения на лопатки. Корпус возвращается на место с взмахом ноги. Необходимо помнить, что раскручивание по полу позвоночника сегментное. Безопасности падения помогает выполнение curve и скольжение рук по полу.

Падение назад и назад по спирали являются сложными по исполнению, поэтому требуют предельного внимания со стороны педагога.

Приведенные позы при исполнении падения назад являются самыми простыми. Дальнейшие позы могут быть:

- с вытянутыми за голову прямыми ногами;
- одна нога прямая, другая согнутая;
- «свеча» с прямыми ногами;
- «свеча» с согнутыми коленями.

Позы могут усложняться по мере освоения и в зависимости от фантазии преподавателя и исполнителя.

Stretch (стретч) – растяжки занимают важное место. Они основаны на естественных движениях, не противоречащих анатомическому строению опорно-двигательного аппарата. Речь идет не только о расшивании мышц бедра и паховых мышц для развития «шага», но и растягивание мышц и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. При воздействии на мышцы растяжением повышается двигательная активность, улучшается подвижность суставов. Во время растяжения в мышцах не должно быть напряжения, а только ощущение мягкого растягивания. Растягивание не должно быть резким, оно выполняется без излишнего усилия. Растяжение желателно проводить по оси мышечного волокна. Прежде чем выполнять растяжку, необходимо знать, какую группу мышц она растягивает. Безболезненное растягивание мышц и связок достигается медленным и постепенным увеличением усилий. Исходное положение может быть вертикальным или горизонтальным. Горизонтальные in41,1: лежа на животе, на спине и на боку.

Руки при этом могут быть вдоль, туловища за головой, в стороны. Нога на ширине плеч, вместе или шире плеч. Вертикальные позы: стоя на ногах, коленях, сидя на ягодицах. Примеры упражнений для растяжения:

#### Stretch мышц спины (позвоночника)

1. Лечь на спину, почувствовав твердую опору. Руки вытянуты над головой. Нога вместе, носки вытянуты. Потянуться сначала одной рукой, потом другой. Потом поочередно ногами. Растянуться и (повременно руками и ногами к противоположным стенкам).

2. Лечь на спину, почувствовав твердую опору, руки положить вдоль корпуса, ладонями вниз. Ноги вытянуты. В этом положении исполнить *curve*.

3. Лечь на живот, ноги вытянуть, руки, согнутые в локтях, положены ладонями вниз под лоб. Спина сохраняет прямую линию. Поочередно приподняв ногу, без отрыва тазобедренной кости, тянуть ее вдаль.

4. Лежа на животе исполнить перегиб назад в области лопаток, затем в области талии. Руки опираются ладонями, локти вытягиваются. Затылок к спине не прижимать.

5. Во *frog*-позиции (стопа в стопу, колени согнуты, разведены в стороны). Это положение позволяет весу корпуса мягко растягивать мышцы нижней части спины. Выполнив *curve over* вперед, исполняются «ударные» наклоны *bends* к ногам. 16 раз корпус наклоняется к ногам, прижатым стопами друг к другу, 16 раз к развернутым и разведенным в стороны ногам, 16 раз к ногам, вытянутым вперед.

#### Side stretch (сайд стретч) - боковые растягивания

1. Исходное положение: сидя на ягодицах, с опорой на копчик, ноги разведены в стороны (2-я позиция). Не заваливаясь на внутренние мышцы бедра, наклониться вправо. Сохраняя прямую линию позвоночника, тянуться вдаль. Руки в третьей позиции, локти вытянуты, ладони направлены друг к другу. Следить, чтобы противоположная наклону ягодичная мышца была плотно прижата к полу. Исполнить растягивание вправо и влево.

2. Исходное положение то же. Повернуть торс к правой ноге. Руки в положении 4-го арабеска. Ягодичные мышцы плотно прижаты к полу. Растягивание происходит в спиральном положении корпуса. Тянуться вперед вдоль правой ноги. Правая рука может быть согнута за спиной. Выполняется в обе стороны.

3. Исполнить боковые наклоны - перегибы корпуса, используя все известные позиции в партере. В исполнении этих наклонов происходит растягивание боковых мышц противоположной наклону стороны. Ягодичные мышцы при этом плотно прижаты к полу. Руку со стороны наклона можно положить на иол, насколько позволяет растянутость мышц бока. Вторая рука, находясь в третьей позиции, направлена в сторону наклона, корпус своим весом помогает растягиванию.

#### Stretch мышц рук

1. Исходное положение: сидя на ягодицах с опорой на копчик, ноги скрещены перед собой. Взять левой рукой локоть правой руки. Правая рука тянется назад за спину, обвивая шею перед собой, а левая рука толкает пра-

вую в локоть.

2. Исполняется предыдущее растягивание с изменением направления. Растягиваемая рука находится над головой.

3. Исходное положение сохраняется. Обе руки сгибаются в локтях. Пальцы обеих рук сцепляются за спиной. Локоть одной руки направлен вниз, локоть другой направлен вверх.

4. Исходное положение сохраняется. Обе руки, сгибаясь в локти, соединяются за спиной ладонями (ладонь в ладонь). Локти обеих рук направлены вниз.

Stretch мышц ног

Исходное положение - сидя на ягодицах ноги во второй позиции (ickond):

спираль торса к правой ноге и, исполняя глубокий curve вперед, повиснуть над ногой, сохранить это положение 8 тактов 2/4;

- не поднимая корпус наверх, перевести наклон по центру, соединяя глубокий curve;

- сохранить это положение 8 тактов 2/4.

Затем повторить все к другой ноге. Растягивание происходит за счет собственного веса. Необходимо во время исполнения растягивания сидеть точно на копчике, не заваливаться на внутренние мышцы бедра.

### ***Тема 8. Методика построения урока танца модерн***

Структура урока состоит из 3-х основных частей:

- floor work - упражнения в партере;
- centre work - упражнения в положении стоя, на середине класса;
- moving in space - передвижение в пространстве.

Floor work (фло ворк) - упражнения в партере

Это упражнения для определенных групп мышц в положениях - лежа на спине, животе, на боку, сидя на копчике, сидя и стоя на коленях с разными позициями рук. Это упражнения для растягивания мышц спины, шеи, боковых мышц торса, внутренних мышц бедра, мышц ног и работа с дыханием. В партерных упражнениях используются contraction, curve, arch, release с изменением уровней и направлений. В партере осваивается положение spiral, спирального положения корпуса. Упражнения на полу начинаются с разогрева суставов, мышц спины и ног в 2-х уровнях (лежа и сидя), затем следуют упражнения на дыхание, потом продолжительная работа над contraction и release. По мере усвоения учащимися основных элементов и движений следует их варьирование, комбинирование, изменение ритма их исполнения и изменение темпа. Количество повторов каждого упражнения, как правило, личное решение педагога.

Порядок упражнений.

1. Упражнения stretch-характера, растягивание мышц ног, рук, шеи, спины, бока.
2. Упражнения на дыхание (лежа, сидя), при которых необходимо проанализировать движение позвоночника при вдохе и выдохе.

3. Исполнение contraction по всем позициям и уровням:
- а) с изменением позиций рук и ног;
  - б) комбинирование curve, arch, release, bangs;
  - в) release в нейтральное положение;
  - г) release в заданное положение, с изменением уровней.
4. Положение корпуса - spiral - (спиральное):
- а) в соединении со всеми позициям ног;
  - б) в соединении с движением ног и рук;
  - в) в комбинации с основными движениями - contraction, arch, release;
  - г) изменение уровней.
5. Упражнения для стопы - point, flex (вытягивание и сокращение);
- а) с подъемом пятки;
  - б) с change point (вытягиванием ног вперед в скрещенном положении);
  - в) с second position (вытягиванием ног в сторону);
  - г) с изменением уровней ног, чередованием положения стопы - point, flex.
6. Упражнения с движением бедер (таза).  
Выполняются spiral (кручения и повороты) на полу на неподвижной основе, то есть на копчике:
- а) «закрестная» позиция ног, с изменением направлений головы;
  - б) 4-я позиция ног.
7. Упражнения в 4-й позиции (сидя).  
Верхняя часть корпуса заворачивается - spiral:
- а) расслабление корпуса по полу вперед и назад (лечь на спину);
  - б) release (вытягивание корпуса);
  - в) выполнение поз с использованием rond de jambe и table top (наклон корпуса вперед параллельно полу);
  - г) варианты contraction вокруг бедра с изменением уровней ног и рук.
8. Упражнения сидя на коленях:
- а) contraction, release;
  - б) подготовка к падению, исполнение falls.
9. Перекаты на спине:
- а) в группировке;
  - б) с открыванием ног;
  - в) с различными вариантами положений рук;
  - г) с вставанием на одно колено;
  - д) с вариантами перехода и вращения на ягодичных мышцах.
10. Броски и медленное открывание ног в положении лежа на спине, на боку, на животе:
- а) варианты бросков (вперед - лежа на спине, в сторону - лежа на боку, назад - лежа на животе);
  - б) варианты подъема с помощью ноги.

#### Упражнения на коленях

В технике танца модерн множество элементов и движений исполняется на коленях, поэтому мышцы вокруг коленного сустава должны быть развиты, и быть достаточно сильными. Все упражнения должны исполняться с большой

концентрацией внимания. Безопасность выполнения этих упражнений зависит от следующих правил: все упражнения на коленях, которые выполняет танцор, должны быть исполнены с одинаковой силой всегда. Тяжесть корпуса следует распределять на всю голень, не передавать вес корпуса на колени. Тогда упражнения не повредят коленям. Упражнения на коленях является второй частью работы в партере

Порядок движений.

1. Plie' - опускание копчика на пятки:

- а) стоя на двух коленях по параллельной по второй позициям;
- б) в положении, когда колени находятся рядом, а стопы разведены;
- в) одна нога отведена в сторону с согнутым коленом, стопа находится на полу;
- г) одна нога отведена в сторону с вытянутым коленом, стопа расположена на полу в положении point;
- д) с наклоном корпуса.

2. Исполнение contraction, arch, curve:

- а) стоя на двух коленях;
- б) используя spiral upper body;
- в) стоя на одном колене, вторая нога вытянута в заданном направлении (вперед, в сторону, назад).

3. Falls - падения в сторону:

- а) с полным расслаблением;
- б) с частичным расслаблением.

4. Battements:

- а) grand battement jete' в сторону с опусканием на предплечье, grand battement jete' вперед, назад.

5. Slide (скольжения):

- а) на открытую ногу с опусканием на ягодичную мышцу;
- б) на бок, в противоположную от открытой ноги сторону, с использованием руки;
- в) назад, с опорой на предплечье.

6. Передвижения на коленях:

- а) «ползком» на одном колене (исполняется шаг стопой одной ноги, с переходом на колено, а другая нога подтягивается коленом с переносом тяжести на неё);
- б) «ползки» по кругу (одна нога пересекает другую над коленом);
- в) продвижение вперед на коленях (одна нога подменяет другую через rond);
- г) повороты на коленях.

7. Подъемы с колен:

- а) через стопы с двух коленей;
- б) с одного колена с вертикально расположенным корпусом;
- в) с одного колена, выполняя release;
- г) используя spiral upper body при подъеме;
- д) «мгновенный» подъем, используя позы (arabesques, attitude), туры.

Centre work (сентер ворк) - упражнения для ног, рук и корпуса на сере-

дине класса. Это группа движений и упражнений в положении стоя. Функциональные задачи этого раздела урока: усваивается постановка корпуса, характерная для танца модерн, развивается ощущение центра тяжести, вырабатывается параллельная позиция ног, параллельное положение корпуса. Приобретаются навыки чередования параллельных и выворотных позиций ног. Развивается координация рук и ног, спины и головы, отличной от координации классического танца. В эту часть урока включается большое количество комбинаций на развитие пространственной координации, на сохранение равновесия I позах, усвоение основных элементов, характерных для техники. Набивается сила ног в сочетании с общей выносливостью, которая становится доступной, когда ноги работают вместе со спиной, не сохраняющей статичного положения. В этом разделе урока большое внимание уделяется работе над contraction. Contraction может исполняться во всех комбинациях, в любой позе по усмотрению педагога. Движения на середине класса строятся по принципу последовательности движений из экзерсиса классического танца. Но строгого соблюдения этой последовательности не существует в силу того, что обучение танцу модерн идет в параллель с обучением классическому виду.

Порядок движений.

1. l'lie":

- а) по параллельным и выворотным позициям;
- б) с releve';
- в) с исполнением contraction;
- г) используя различные положения корпуса - table top, spiral и различные положения головы;
- д) с исполнением основных элементов техники.

2. Battement tendu и battement tendu jete'.

Исполняются по параллельным и выворотным позициям во всех направлениях. Стопа должна быть очень активной и напряженной. Активно используются спирали торса. В упражнениях, кроме силы ног, вырабатывается координация с руками и головой:

- а) с подъемом пятки рабочей ноги;
- б) с переходом на рабочую ногу;
- в) с изменением уровня рабочей ноги и рук;
- г) spiral к впереди стоящей ноге, к сзади стоящей ноге;
- д) исполнение flex рабочей ногой с опорой на нее;
- е) исполнение push рабочей ногой;
- ж) battement tendu jete" по 1/8 в сторону с наклоном головы к рабочей ноге и от ноги.

3. Rond de jambe.

С этого движения начинается изучение передвижения в пространстве. Кроме свободы движения ноги в тазобедренном суставе вырабатывается длинный шаг, парящее состояние в передвижении за счет spiral turn upper body:

- а) чередуя rond de jambe an deor, an dedan подряд с двух ног;
- б) исполнение с шагом через подмену опорной ноги;

- в) с прохождением через положение *sur le cou-de-pied* рабочей ногой;
- г) с четвертными поворотами.

#### 4. Tilt (тилт).

- а) стоя на двух ногах;
- б) с движениями рук;
- в) стоя на одной ноге, вторая нога может быть открыта в любом направлении или находится в положении *pas de deux* у колена;
- г) передвигаясь в сторону, вперед, назад, в соединении с *contraction*;
- д) в соединении с позами и выпадами.

#### 5. Grand battement jete':

- а) по открытым позициям;
- б) из положения выпада;
- в) в передвижении, с поворотом торса по точкам;
- г) с наклоном корпуса (в сторону при броске в сторону, вперед при броске назад);
- д) используя вариации поз классического танца.

#### 6. Adagio:

- а) *Battement releve*, *battement de'veloppé*, *battement aveloppé*, *MUcrnent fondu* по выворотным позициям ног;
- б) по параллельным позициям ног;
- в) в соединении с *contraction*;
- г) комбинирование с положениями *table top*, *lay out*;
- д) комбинирование с позами *arabesques*, *attitude*, со спиралью Горса;
- е) с падениями в сторону, назад.

#### Moving in the space. Передвижение в пространстве.

Этот раздел урока включает в себя танцевальные элементы, комбинации и этюды. В этой части урока студенты начинают использовать выученные элементы и движения для раскрытия внутренних чувств и вырабатывать навык исполнителей. Тело становится инструментом для выражения эмоций через движение.

Начинается раздел с освоения пространства различными вариантами шагов, бега, триплетов по диагонали и по кругу. В движениях «вдоль пола», как в проходках, тело должно как бы проталкиваться сквозь тяжелую массу, что очень похоже на движения в воде. Бегущие шаги, похожие на маленькие прыжки на 2 счета: вверх, вниз (тяжелый, легкий). Затем в более нежном темпе. При исполнении «путешествующего» шага колени сгибаются мягко, носки касаются пола кончиками пальцев, затем касание происходит пяткой.

В этот раздел урока включаются прыжки, повороты и вращения. Попороты (туры) изучаются и осваиваются последовательно: подготовка, полуповорот и полный поворот (тур). Особенностью вращательных движений в танце модерн является то, что глаза не фиксируют «точку» для вращения, как в традиционной хореографии, а тело может передвигаться во время вращения от нижнего уровня до верхнего положения. Часто торс находится в наклонном положении, параллельно полу (*table top*). Форс для поворота берется за счет корпуса или скручивания по спирали, или за счет исполнения

contraction. Голова и руки следуют за корпусом.

Порядок движений.

1. Комбинации шагов - триплеты по диагонали:
  - а) шаг - триплет с опущенными вдоль корпуса руками;
  - б) в координации с движениями рук;
  - в) в соединении с различными вариантами поз и arabesques;
  - г) в соединении с основными элементами техники, исполняемых в заданных позах;
  - д) боковые передвижения;
  - е) свинговые движения ног и корпуса.
2. Вращения:
  - а) walking turn - повороты на двух ногах в передвижении, триплет в повороте;
  - б) pivot turn - тур на одной ноге, в позах и arabesques;
  - в) pivot повороты в attitude с contraction;
  - г) pivot повороты в attitude с параллельным положением бедра в стороне;
  - д) contraction roll в повороте в параллельной позиции ног;
  - е) варианты вращения с параллельным положением торса;
  - ж) повороты с contraction, изменяя уровень и положения рук.
3. Прыжки:
  - а) «подскоки», прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед, по выворотным позициям ног;
  - б) с фиксацией sur le cou-de-pied;
  - в) temps leve' по параллельным позициям;
  - г) прыжки классического танца, комбинируемые с падением и с перекатами на полу;
  - д) летящие прыжки, комбинированные;
  - е) прыжки, заканчивающиеся падением;
  - ж) большие прыжки;
  - з) stag leap - прыжки с согнутыми коленями;
  - и) комбинирование прыжков с вытянутыми коленями и с согнутыми коленями;
  - к) чередованием положения стопы - point, flex.
4. Танцевальные комбинации:
  - а) с отработкой исполнительского, технического мастерства;
  - б) с созданием образа.

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

*Технологии, используемые на занятиях по практической подготовке*

Методы и средства организации образовательного процесса, направленные на теоретическую подготовку:

- самостоятельная работа;
- консультация.

Методы и средства, направленные на практическую подготовку:

– практическое занятие.

1. *Педагогические технологии на основе гуманно-личностной ориентации педагогического процесса* отличаются своей гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, помощь ей. Они основаны на идеях всестороннего уважения и любви к обучающемуся, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая при этом принуждение. Используются при реализации следующих видов учебной работы:

- коллоквиум;
- консультирование;
- самооценивание, взаимооценивание,
- работа над портфолио.

Среди технологий на основе гуманно-личностной ориентации педагогического процесса можно выделить *технология сопровождения*, которая применяется на практических занятиях, когда преподаватель выступает в роли наблюдателя, организатора, партнера, наставника. Основная цель взаимодействия – активизация самостоятельности студентов, воспитание педагогической культуры, сотворчество.

2. *Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся* опираются на проблемное обучение, коллективное взаимообучение, организационно-деятельностную игру, разбор конкретных ситуаций.

Среди них выделяются: игровые технологии, имитационные технологии, деятельностные технологии, технология критического мышления.

*Технология критического мышления* предполагает, прежде всего, рефлексивное, оценочное осмысление исторических основ хореографического искусства. Схематично эту педагогическую технологию можно представить следующим образом: фаза вызова - стимул для формулировки собственных целей-мотивов студентом; фаза реализации, фаза рефлексии. Результативность технологии: развитие профессионально-педагогического мышления через формирование уважительного и бережного отношения к истории хореографического искусства.

3. *Технологии индивидуальной работы, нового информационного обучения*. Данные варианты технологий используются при реализации следующих видов самостоятельной учебной работы студентов:

- изучение литературных источников, архивных материалов;
- работа с интернет-источниками;
- подбор иллюстративного материала;
- подготовка презентаций;
- натурное обследование, фотофиксация;
- выполнение творческих заданий.

4. *Технологии современного проектного обучения*.

*Технология разработки учебного проекта* рассматривается как система

обучения, дающая возможность приобретать знания и умения в процессе планирования и выполнения постепенно и последовательно усложняющихся практических заданий – проектов: а) работа с литературой и интернет-источниками, подбор иллюстративного материала, подготовка кратких сообщений; б) написание аннотаций, рефератов, творческих работ; в) подготовка докладов, презентаций; г) написание курсовых работ; д) выполнение выпускной квалификационной работы.

Работа по предложенному плану:

– создает условия, позволяющие студентам самостоятельно приобретать недостающие знания из разных источников для решения научно и практически значимых проблем;

– применять приобретенные знания для решения познавательных и практических задач, понимания социальной и личностной значимости учебной деятельности и ее результатов;

– развивать исследовательские умения (выявление проблем, построение гипотез, сбор и обработка информации, разработка и проведение эксперимента, интерпретация результатов исследования и т.п.);

– развивать системное мышление в процессе определения цели проектного задания, планирования работы, реализации проекта, оформления результатов, общественной презентации экспертизы проекта на семинарских занятиях в соответствии с заданными критериями, обсуждения процесса и итогов работы, групповых и личностных достижений.

Для студентов с **ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов** предлагается построение *индивидуального образовательного маршрута с использованием дистанционных образовательных технологий*, а также используется *технология социально-педагогического сопровождения*, которая представляет собой целенаправленный, поэтапный процесс, обусловленный знанием индивидуальных особенностей каждого студента с ОВЗ. Социально-педагогическое сопровождение может быть выстроено как в отношении отдельного учащегося, так и группы лиц. Данная технология включает следующие этапы:

**I. Диагностико-прогностический** – изучение индивидуальных возможностей и особенностей студента, прогнозирование перспектив его адаптации к учебному процессу и самопроявления в ситуациях развития, обучения. Данный этап предполагает сбор информации о студенте с ОВЗ. Собирается следующая информация: о патологии, существующей у студента с ОВЗ; перспективы развития патологии, возможности преодоления, снижения уровня негативного проявления или стабилизации; об индивидуальном потенциале студента, на который можно опираться при организации социально-педагогического сопровождения; об индивидуальных особенностях в самосовершенствовании, преодолении трудностей, возникающих при адаптации к учебному процессу и дальнейшем саморазвитии; об особенностях развития и воспитания студента с ОВЗ; об уровне адаптивных возможностей студента к социокультурной среде образовательного учреждения, к получению инфор-

мации, предоставлению усвоенного знания в процессе его получения.

**II. Выявление возможных проблем (трудностей)**, существенно сказывающихся на адаптации и самопроявлении студента в ситуации развития, процессе получения высшего образования.

**III. Проектирование перспектив преодоления возможных проблем (трудностей)** самим студентом с ограниченными возможностями здоровья.

**IV. Определение содержания, специфики и способов сопровождения студентов в преодолении проблем (трудностей)** в процессе обучения. Цель социально-педагогической технологии заключается в том, чтобы способствовать адаптации студента с ОВЗ к учебному процессу, обеспечить наиболее целесообразное и полное проявление его возможностей и способностей.

Основные направления реализации:

- Предупреждение ситуаций, которые студент с ОВЗ не может самостоятельно преодолеть.

- Побуждение студента с ОВЗ к самостоятельному поиску путей, самостоятельному преодолению трудностей в обучении.

**V. Реализация социально-педагогического сопровождения** студентов с ОВЗ с учетом их самопроявления и возникающих у них проблем.

**VI. Оценка эффективности социально-педагогического сопровождения** и определение перспектив дальнейшего повышения его адаптивности.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

### **Примеры практических занятий**

#### ***Пример урока танца модерн для первоначального обучения***

Урок разработан для первого года обучения.

Задачи урока:

Освоить: а) основные элементы техники, комбинирование движений, координацию в трех уровнях; б) в части centre work исполнения элементов в положении spiral; в) комбинирование перемещений по пространству.

Особые рекомендации:

- Тянуться нужно макушкой, а не подбородком, всегда чувствовать ось.

- Помнить, что существует нейтральное положение после исполнения определенного движения.

- Когда работают ноги, корпус не должен «спать», мышцы тела находятся в тонусе. Ягодицы и живот втянуты.

- Ногу всегда надо чувствовать от бедра до кончиков пальцев.

- При исполнении releve, нужно оттолкнуться пятками от пола и расти наверх, взгляд направить на что-то перед собой.

- Если делаем движение головой, всегда удлиняем шею.

- Если делаем движения руками, всегда удлиняем руки.

- Энергия в руках должна стремиться к кончикам пальцев.
- Рука не должна быть «бесполезной», она должна быть активной и выразительной.

Начало урока

И.п. встать на середине класса, ноги в параллельной позиции. 1-4 - Исполнить arch, руки в 3-м уровне. 5-6 - Сохранить положение. 7-8 - Вернуться в исходное положение. 1 -4 - Исполнить arch, поднимаясь на releve'. 5-6 - Сохранить положение, руки в 3-м уровне. 7-8 - Опуститься на всю стопу, вернувшись в исходное положение.

Исполнение повторяется по всем позициям классического танца, исключая 4-ю, добавив вместо нее 4-ю параллельную позицию.

Исполнение arch в начале урока способствует глубокому внутреннему настрою, необходимому для работы на уроке.

При исполнении следить за вертикально расположенной линией спины, за правильным перегибом назад в грудном отделе, положением головы.

Floor work (фло ворк) - работа в партере.

### **Комбинация 1.**

И.п. 1-я позиция, руки обхватывают колени.

1-4 - Исполнить contraction.

5-6 - Исполнить curve.

7-8 - Исполнить 4 bangs по 1/8 такта.

1-4 - Исполнить 8 bangs по 1/8 такта.

5-6 - Выполнить «высвобождение», вернув торс и голову в вертикальное положение.

7-8 - Положение сохранить.

1 -6 - Выполнить arch.

7-8 - Вернуться в исходное положение.

1-6 - Выполняется release.

7-8 - Вернуться в исходное положение и повернуть торс на 1/8 счета вправо в положение spiral.

Это упражнение комбинируется со всеми позициями ног в партере с положением spiral вправо и влево по всем позициям. Стопы принимают положение flex. Руки - положение contraction в позициях ног: zenz point, second и в 4-й.

Закончить комбинацию: выполнив bangs вдоль hoі в позиции zenz point.

### **Комбинация 2.**

И.п. Frog position, руки обхватывают колени. 1 -2 - Поднять пятки, вытягивая подъем, пальцы ног остаются на полу.

3-4 - Вернуть в исходную позицию.

5 - Вытянуть обе ноги по полу вперед, стопы flex, руки опускаются свободно, вдоль корпуса.

6 - Сохраняя положение ног вытянутое, стопы point.

7 - Сохраняя положение ног вытянутое, стопы flex.

8 - Вернуть ноги в исходное положение.

1 - Вытянуть правую ногу по полу вперед, стопа flex, правая рука опус-

кается свободно, вдоль корпуса, левая рука остается на левом колене.

2 - Сохраняя положение правой ноги вытянутое, стопа выполняет point.

3 - Сохраняя положение правой ноги вытянутое, стопа выполняет flex.

4 - Вернуть правую ногу в исходное положение, правая рука возвращается на колено.

5-8 - Исполнить все с другой ноги.

1 -2 - Обе ноги, сохраняя стопы flex, открыть на second position. 3-4 - Стопы обеих ног исполняют point. 5-6 - Стопы обеих ног исполняют flex. 7-8 - Вернуть ноги в исходное положение.

1 - Вытянуть обе ноги по полу вперед, стопы flex, руки опускаются свободно, вдоль корпуса.

2 - Стопы исполняют point, одновременно ноги открываются на second position.

3 - Позиция second, стопы исполняют flex.

4 - Вернуться в исходную позицию.

5 - Обе ноги, сохраняя стопы flex, открыть на second position.

6 - Стопы исполняют point, одновременно ноги скользят по полу до положения zenz point вперед.

7 - Стопы исполняют flex.

8 - Вернуться в исходную позицию.

### **Комбинация 3.**

И.п. Frog position, руки обхватывают колени. 1 -2 - Поднять пятки, вытягивая подъем, пальцы ног остаются на полу.

3-4 — Вернуть в и.п. 5-8 — Повторить.

1-2 - Правую ногу вытянуть вперед на высоту 25 градусов со стопой flex, правая рука свободна вдоль корпуса. 3-4 - Стопа правой ноги выполняет point. 5-6 - Стопа правой ноги выполняет flex.

7-8 - Правая нога и рука возвращаются в исходное положение.

1-2 - Правую ногу вытянуть вперед на высоту 25 градусов со стопой flex, правая рука свободна вдоль корпуса.

3-4 - По дуге правую ногу отвести вправо до второй позиции, опустив на пол, одновременно стопа выполняет point.

5-6 - По дуге правую ногу вернуть вперед на 25 градусов, одновременно стопа выполняет flex.

7-8 - Вернуть в исходное положение.

1-2 - Правую ногу вытянуть в сторону на высоту 25 градусов со стопой flex, правая рука свободна вдоль корпуса.

3-4 По дуге правую ногу отвести вперед, опустив на пол в zenz point, одновременно стопа point.

5-6 - По дуге правую ногу вернуть в сторону на 25 градусов стопой flex.

7-8 - Вернуть в исходное положение.

С другой ноги повторяется, начиная со второй восьмерки.

При исполнении необходимо помнить, что отклонять корпус от ноги нельзя, на руки, которые свободно располагаются вдоль тела, не опираться.

#### **Комбинация 4.**

И. п. Second position.

1-4 - Исполнить spiral вправо, глубокий curve над правой ногой, руки «тяжелыми» лежат на правой ноге.

5-8 - Выпрямляя спину, разворачиваем торс в наклоне направо, сохраняя с ногами прямой угол. Руки вытягиваются в 3-й уровень, на одну линию с торсом, голова продолжает линию спины, ухом к полу.

1-4 - Разворачиваем торс над ногой, release, левая рука в 3-м уровне, правая рука убирается за спину. 5-7 - Сохраняем положение. 8 - Исходное положение.

Все исполняется в другую сторону, с другой ногой. Растягивание выполняется с point стопой, а затем с flex стопой. Следить, чтобы ягодичные мышцы были плотно прижаты к полу.

#### **Комбинация 5.**

И.п. лежать на спине, руки вдоль корпуса.

1-6 - Исполнить contraction, руки, лежащие вдоль корпуса, предельно вытягиваются в локтях, прижимаясь к бедрам, кисть сгибается. Голова запрокидывается, шея длинная.

7-8 - Высвобождение в и.п.

1-6 - Исполнить contraction, грудной отдел позвоночника постепенно отрывается от пола, руки при этом поднимаются до второго уровня.

7-8 - Высвобождение в и.п.

1 -6 - Исполнить contraction, грудной отдел позвоночника постепенно отрывается от пола, руки при этом поднимаются до второго уровня, правая нога отрывается от пола на 25 градусов.

7-8 - Высвобождение в и.п.

1-4 - Исполнить arch, поднимая центр спины от пола до составления прямого угла торса с ногами. Руки свободно располагаются вдоль тела.

5-6 - Торс кладется на вытянутые вперед ноги, руки располагаются сзади.

7-8 - Укладывая спину на пол, выполняя curve вперед, руки скользят по полу ладонями, вернуться в исходное положение. Комбинация повторяется с другой ногой.

#### **Комбинация 6.**

И.п. сесть в second position, руки во второй позиции.

1-2 - Исполнить contraction, правая нога при этом сгибается в колене, не сдвигая пятку, правая рука по дуге переносится в 3-й уровень.

3-4 - Высвобождение в и. п.

5-6 - Исполнить contraction, обе ноги сгибаются в коленях, не сдвигая пятку, руки по дуге переносятся в 3-4.

7 -8 - Высвобождение в положение arch, ноги вытягиваются в коленях, руки остаются в третьем уровне.

1-6 - Повторить исполнение contraction с левой ноги и с двух ног.

7-8 - Высвобождение выполнить в release, руки продолжают линию спины.

### **Комбинация 7.**

И.п. сесть в 4-ю позицию с правой ноги.

1-4 - Исполнить spiral направо на 90 градусов. Правая нога, согнутая в колене, кладется на пол, голень и бедро плотно прижаты к полу («swastika»), позицию рук сохраняется, голова поворачивается вместе с торсом.

5 - Вернуться en face, в исходную позицию.

6-7 - Исполнить spiral налево, руки и ноги сохраняют исходное положение.

8 - Вернуться en face в исходную позицию.

1-4 - Повторить spiral направо, левая рука поднимается в 3-ю позицию. Голова к левому плечу.

5-6 - Открывая левую руку через сторону, возвращаем торс в исходное положение, наклоняемся влево, захватывая левый бок, правая нога открывается в сторону, на 45 градусов, левую руку в первой позиции.

7-8 - Сохраняем положение.

1 -2 - Опуская правую ногу, выходим на нее в шпагат, правая рука поднимается в 3-ю позицию.

3-4 - Скрутить максимально торс направо, опираясь на правое предплечье, которое кладется на пол, левая рука поднимается в 3-ю позицию, взгляд вниз на правую руку, ноги принимают положение «свастик»

5-6 - Положение сохраняется.

7-8 - Развернуть торс в положение боком, положение правой ноги остается без изменения, левая нога переносится накрест, вся стопа ставится на пол, левая рука кладется на левое колено.

1 -4 - Поза сохраняется.

5-6 - Левая рука поднимается в 3-ю позицию.

7 - Ноги change point, торс развернуть влево на 90 градусов, выполнив bangs вдоль ног, руки продолжают линию спины.

8 - Вернуться в и.п. с левой ноги.

### **Комбинация 8.**

И.п. Change point, руки, вытянутые в третьем уровне.

1 -2 - Bangs вдоль ног

3-4 - Bangs up с перекатом на лопатки.

5-6 - Вернуться в позу сидя на одном колене.

7-8 - Перекат на ягодичных мышцах, выходя на колено.

1 -2 - Второй перекал так же, но в обратную сторону.

3-4 - Боковой drop, правая нога остается вытянутой наверху.

5 - Перейти на правую ногу в split.

6 - Поворот вправо на ягодичных мышцах, сгруппировавшись, придя в положении сидя на коленях.

7 - Перекал на спине с открыванием ног на second.

8 - Перекал на спине в группировке и встать на одно колено. Комбинация может выполняться в другую сторону, с другой ноги.

Работа на коленях

### **Комбинация 9.**

И.п. сидя на коленях, спина table top, голова продолжает линию спины, руки опущены назад вдоль ног или же вытянуты вперед.

1-2 - Исполняется contraction. Сильное сжатие поднимает центр спины, тогда как голова и плечи наклоняются к полу.

3-8 - Сохраняя contraction, корпус поднимается, разворачиваясь назад, бедра вытягиваются изнутри.

1-2 - Происходит высвобождение, копчик опускается на пятки, спина выпрямляется.

3-4 - Возврат в исходное положение.

### **Комбинация 10.**

И.п. Встать на два колена, руки опущены вдоль корпуса. 1-2-РКе

3-4 - Вернуть исходную позицию. 5-8 - Повторить.

1-4 - Выполнить curve и вернуться в исходное положение.

5-8 - Выполнить arch и вернуться в исходное положение.

Комбинацию повторить, меняя уровень рук. При исполнении комбинации следить за вертикально расположенным торсом, не давить на колени, равномерно распределяя тяжесть корпуса на голень.

### **Комбинация 11.**

И.п. Сидя на корточках. Руки опущены вниз.

1 - Высоко поднять пятки, выдавливая подъем над пальцами.

2 - Вернуть в исходную позицию. 3-8- Повторить.

1-6 - Опустить пятки на пол, расправив стопу на полу, руки вытянуть вперед перед собою.

7-8 - Вернуться в исходное положение.

1 - Высоко поднять пятки, выдавливая подъем над пальцами, раскачивая.

2 - Вернуть в исходную позицию. 3-8- Повторить.

1-4 - Опустить пятки на пол, расправив стопу на полу, руки вы тянуть вперед перед собою.

5 - Руки ладонями опустить на пол, ближе к стопам, сгруппировавшись.

6 - Выпрямить колени, как бы опрокинув себя, сложившись по полам.

7-8- Сохранить положение.

1-4 - Выполнить roll up - сегментное раскручивание торса вдоль ног.

5-7 - Исполнить arch.

8 - Вернуться в положение стоя.

Centre work — работа на середине класса

### **Комбинация 12.**

И. п. Параллельная позиция. 1-2 - Demi plie.

3-4 - Вернуться в исходное положение. 5-8 - Повторить.

1-2 - Выполнить releve'.

3-6 - Spiral вправо.

7-8 - Вернуться в положение en face.

1-4 - Spiral влево.

5-6 - Вернуться в положение en face.

7 - Опуститься на обе стопы.

8 - Смена позиции.

### **Комбинация 13** (работа стопы).

И. п. Параллельная позиция, руки вдоль корпуса.

1-2 - Поднять пятку п.н., выдавливая подъем над полупальцами.

3-4 - Вернуть в исходное положение.

5-8 - Повторить.

1-4 - Поднять пятку правой ноги выполнить brach.

5-8 - Вернуть в и. п.

1-8 - Два battement tendu правой ногой вперед, на 2 счета.

1-2 - Battement tendu вперед правой ногой.

3-4 - Стопа правой ноги расправляется на полу, перенести тяжесть корпуса на обе ноги.

5-6 - Правая нога исполняет flex.

7-8 - Стопа правой ноги расправляется на полу.

1-2 - Правая нога - point.

3-4 - Вернуть в позицию.

5-6 - Поднять пятку правой ноги.

7 - Поднять пятку левой ноги, одновременно правую ногу опустить на всю стопу

8 - Опустить пятку левой ноги, принять исходное положение. Исполнение повторяется в сторону и назад. Движение brach при этом исполняется только вперед.

Вся комбинация повторяется с другой ноги.

### **Комбинация 14.**

И.п. 1-я открытая позиция ног, руки вдоль корпуса.

Исполнить battement tendu не полный крест по 4 (1-2 - отвести, 3-4 - вернуть в позицию), торс в положении spiral. При выдвигании правой ноги вперед, торс развернуть вместе с головой вправо, в точку 2. Положение торса сохраняется при работе ноги в сторону. При работе назад, торс с первым выдвиганием ноги разворачивается в точку 8.

1 - Battement tendu в сторону правой ногой, spiral к левой ноге.

2 - Demi plie' по 2-й позиции, сохраняется положение spiral влево.

3 - Перейти на правую ногу, выпрямляя колени. Левая нога -point. Выполняется spiral вправо.

4 - Левая нога закрывается в 1-ю позиции, spiral сохраняется влево.

5-8 - Все повторить с другой ноги.

1-4 - Исполнить 4 battement tendu правой ногой, перегнув правый бок направо, голову наклонить на бок. Положение en face.

5-8 - 4 battement tendu с другой ноги в другую сторону.

### **Комбинация 15.**

И.п. 1-я параллельная позиция, руки опущены вдоль корпуса.

1-2 - Tilt вправо, правая рука сопровождает смещение.

3-4 - Tilt влево. Позиция рук - swastika.

5-8 - Повторить.

1-2 - Tilt вправо.

3 - Один шаг левой ногой накрест правой ноги.

4 - Шаг правой ногой вправо. Руки открываются во вторую позицию. Ноги second position.

5-6 - Исполняется contraction. При этом разворачивается правая нога, сгибаясь в колене, коленом вовнутрь. Опора в этот момент на полупальцах правой ноги. Тяжесть корпуса на двух ногах. Руки двигаются вперед, кисти рук сжимаются в contraction.

7 - Правая нога разворачивается обратно - point. Руки поднимаются в 3-ю позицию. Происходит высвобождение.

8 - Правая нога опускается на всю стопу, руки открываются во вторую позицию - и.п.

Всю комбинацию следует повторить с другой ноги, в другую сторону.

### **Комбинация 16.**

И.п. Выпад на левую ногу. Руки во второй позиции, кисть руки - arrondie.

1-2 - Grand battement вперед правой ногой, выпрямляя колено опорной ноги.

3-4 - Вернуться в и.п. Исполнить 4 раза.

1-2 - Grand battement в сторону правой ногой, выпрямляя колено опорной ноги. Нога обязательно проходит через первую позицию перед броском и обратно.

3-4 - Вернуться в и.п. Исполнить 4 раза.

1-2 - Grand battement назад правой ногой, выпрямляя колено опорной ноги.

3-4 - При возвращении ноги, происходит изменение в исходном положении. Рабочая нога проводится вперед, с переносом на нее тяжести корпуса - выпадом на нее.

Дальнейшие броски назад происходят ногой, меняя тяжесть корпуса с рабочей на опорную.

Исполнить 3 grand battement назад правой ногой и остаться в этом положении. Оно будет исходным положением для исполнения комбинации с другой ноги.

Moving in the space - работа в пространстве

### **Комбинация 17.**

И.п. Руки вдоль корпуса, позиция ног свободная.

1-3 - Исполнить triplet вперед с правой ноги, правая рука в 3-ю позицию.

4-6 - Повернувшись вправо на 90 градусов, исполнить triplet с левой ноги, двигаясь в том же направлении спиной.

7-9 - Повернувшись вправо на 90 градусов, продолжить triplet с правой ноги, двигаясь в том же направлении en face.

10-12 - Повторяется.

### **Комбинация 18.**

И.п. Руки вдоль корпуса, позиция ног свободная.

- 1 - Длинный шаг вперед в *demi plie'* правой ногой.
- 2 - Шаг левой ногой вперед на *releve*.
- 3 - Шаг вперед правой ногой на всю стопу, левая нога остается сзади - *point* на полу.

4-6 - Сохраняя положения ног, выполнить *spiral* вправо. Правая рука в 1-й позиции, левая рука во второй позиции. Ладони развернуть наружу.

7-8 - Сохранить положение.

1-8 - Повторить с другой ноги.

1 - Опуститься на правое колено.

2-4 - Выполнить перекаат на ягодицах влево с выходом на л. колено.

5-8 - Перекаат на ягодицах вправо.

### **Комбинация 19.**

И.п. 1-я классическая позиция ног. Руки вдоль корпуса.

1 - Шаг правой ногой вправо в *demi plie'*, на 2-ю позицию. *Spiral* вправо.

2 - Шаг левой ногой вперед на полупальцы. *Spiral* влево.

3 - Правую ногу подставить на полупальцы к левой ноге, левое скручивание сохраняется.

4 - Пауза.

5-8 - Повторить с другой ноги в другую сторону.

### **Комбинация 20.**

И.п. 1-я классическая позиция ног. Руки вдоль корпуса.

1-8 - Повторить комбинацию 19.

1 - Шаг правой ногой вправо в *demi plie'*, на 2-ю позицию. *Spiral* вправо и наклонить на правый бок.

2 - Переступить на полупальцы левой ноги, вытягивая колено, которая переносится назад за правую ногу в 4-ю позицию. Уровень *demi plie'* и положение торса сохранить.

3 - Переступить на правую ногу. Положение выпада и *spiral* сохраняется.

4 - Шаг левой ногой вправо в *demi plie'* на 2-ю позицию. *Spiral* влево и наклонить на левый бок.

5 - Переступить на полупальцы правой ноги, вытягивая колено, которая переносится назад за левую ногу в 4-ю позицию. Уровень *demi plie'* и положение торса сохранить.

6 - Переступить на левую ногу. Положение выпада и *spiral* сохраняется.

7 - Шаг правой ногой вправо в *demi plie'* на 2-ю позицию. *Spiral* вправо и наклонить на правый бок.

8 - Переступить на полупальцы левой ноги, вытягивая колено, которая переносится назад за правую ногу в 4-ю позицию. Уровень *demi plie'* и положение торса сохранить.

1 - Переступить на правую ногу. Положение выпада и *spiral* сохраняется.

2 - Шаг левой ногой вперед в *demi plie'*, разворачиваясь при этом на 180 градусов через левый бок, скрутившись *spiral* в левую сторону. Торс наклонить на левый бок.

3 - Переступить на полупальцы правой ноги, вытягивая колено, которая остается сзади в 4-й позиции. Уровень *demi plie'* и положение торса влево сохранить.

4 - Переступить на левую ногу. Положение выпада и *spiral* сохраняется.

5 - Шаг правой ногой вправо в *demi plie'* на 2-ю позицию. *Spiral* вправо, и наклонить на правый бок. Оставаясь спиной к точке 1.

6 - Переступить на полупальцы левой ноги, вытягивая колено, которая переносится назад за правую ногу в 4-ю позицию. Уровень *demi plie'* и положение торса сохранить.

7 - Переступить на правую ногу. Положение выпада и *spiral* сохраняется.

8 - Шаг левой ногой вперед в *demi phV*, разворачиваясь при этом на 180 градусов через левый бок, исполняя *spiral* влево. Положение *en face* в точку 1. Торс наклонить на левый бок.

1 - Переступить на полупальцы правой ноги, вытягивая колено, которая остается сзади в 4-й позиции. Уровень *demi plie4* и положение торса влево сохранить.

2 - Переступить на левую ногу. Положение выпада и *spiral* сохраняется.

3 - Шаг правой ногой вперед по диагонали, выйдя из *demi plie'*, левая нога остается сзади - *point*.

4-6 - *Spiral* вправо в позе *arabesque*. 7-8 - *Triplet* с левой ноги.

### **Комбинация 21.**

И.п. Свободная позиция ног, руки вдоль корпуса.

1-4 - Начиная с правой ноги выполнить *leap* 4 раза вперед.

5-8 - Выполнить *jump* 4 раза на месте по параллельной позиции.

1-4 - Выполнить с левой нога *leap* 4 раза вперед.

5-8 - Выполнить *jump* 4 раза на месте по параллельной позиции на двух ногах.

1-4 - Начиная с правой нога выполнить *leap* 4 раза вперед.

### **Комбинация 22.**

И.п. Свободная позиция ног, руки вдоль корпуса.

1 -4 - Начиная с правой ноги выполнить 4 *leap* вперед.

5-6 - Повернувшись в воздухе на 180 градусов влево выполнить 2 раза *jump* по параллельной позиции.

7-8 - Повернуться в воздухе на 180 градусов вправо, вернувшись в исходное направление выполнить 2 *jump* по параллельной позиции.

Комбинация повторяется 4 раза, продвигаясь вперед. Затем следует повторить с другой ноги с соответственно поворотами в другую сторону.

### **Комбинация 23.**

И.п. Свободная позиция ног, руки вдоль корпуса.

1-4- Начиная с правой ноги выполнить 4 *leap* вперед.

5-6 - Выполнить 2 *jump* по параллельной позиции.

7-8 - Повернувшись в воздухе на 180 градусов влево, выполнить 2 *jump* по параллельной позиции.

Последующие *leap* с правой ноги следует выполнять, одновременно по-

ворачиваясь в момент прыжка на 180 градусов влево. Комбинацию повторяется 4 раза. При исполнении комбинации с левой ноги, повороты исполняются вправо.

Окончание урока.

1-8 - выполнить arch по параллельной позиции. 1-8 - опустившись на колено вниз исполнить curve.

### **Виды самостоятельной работы**

- знакомство с постановками мастеров танца модерн;
- просмотр видеоматериалов, с последующим изучением репертуара, с дальнейшим разучиванием комбинаций и номеров;
- поисковое чтение профессионально значимой литературы;
- работа с использованием Интернет-технологий;
- индивидуальное и групповое выполнение проектов;
- написание аннотаций, рефератов;
- оформление результатов проделанной работы в форме докладов, постеров, РР презентаций.

Самостоятельная работа студентов (индивидуальная, групповая, коллективная) является важной частью в рамках данного курса. Студент получает рекомендации преподавателя об организации самостоятельной деятельности, а преподаватель выполняет функцию управления через учет, контроль и коррекцию ошибочных действий. Функциональное предназначение самостоятельной работы студентов в процессе практических занятий заключается в самостоятельном прочтении, просмотре, прослушивании, наблюдении, конспектировании, осмыслении, запоминании и воспроизведении определенной информации.

### **Вопросы к зачету 4 семестра**

1. Основные техники танца модерн: Техника Грэхем.
2. Основные техники танца модерн: техника Х. Лимона.
3. Основные техники танца модерн: техника М. Каннингхема.
4. Основные техники танца модерн: техника М. Мэттокса.
5. Основные техники танца модерн: техника Л. Хортон.
6. Основные техники танца модерн: техника Г. Джордано.

### **Практические задания к зачету 6 семестра**

Виды движений

1. Упражнения в партере:
  - положения корпуса, рук, ног и головы;
  - расслабление, дыхание;
  - stretch (растягивание) мышц спины, боковых мышц, рук, ног;
  - stretch (растягивания) позвоночника;
  - side stretch (боковые растягивания);
  - позиции ног;

- позиции рук;
- contraction в основных позициях;
- release во всех позициях;
- curve, arch;
- point, flex;
- упражнения для стопы с вытягиванием ног вперед, в сторону;
- falls (падения) (1-й этап изучения);
- варианты перекатов на спине и на ягодицах;
- grand battement jete' в положении лежа на спине, боку, животе;
- de' veloppe' лежа на спине, боку, животе.

## 2. Упражнения стоя на середине зала:

- постановка корпуса, позиции ног, рук;
- curve, arch;
- спиральное положение корпуса;
- releve'; -plie';
- rond de jamb par lerre (в спиральном положении корпуса) по выворотной и параллельной позициям;
- stretch;
- battement tendu (с переносом тяжести на две ноги);
- battement releve' lent с исполнением contraction;
- tilt.

## 3. Перемещение в пространстве:

- перемещения по диагонали (исполняются лицом и спиной по направлению движения);
- triplet;
- шаги, бег;
- падения, перекаты;
- бег на месте, с изменением направления;
- прыжки на месте по всем позициям, по параллельным и по выворотным - saute (соте) - с двух ног на две, jump (джамп) - на двух ногах, leap(лип) - с одной нош на другую;
- комбинирование;
- простейшие танцевальные комбинации.

## **Вопросы к зачету 8 семестра**

1. Законы построения композиции урока модерн танца.
2. Основные виды разогрева: разогрев у станка, разогрев на середине зала, разогрев на полу, смешанные виды разогрева, разогрев приемом «нон-стоп» и приемом блокового построения, вариации движений классического экзерсиса в разогреве.
3. Комбинации изолированных центров. Бицентриа в параллель и в оппозицию. Координация двух центров в передвижении. Комплексы изоляций. Изоляция на различных уровнях. Сочетание двух ритмов изолированных центров
4. Основные виды уровней и способы перехода из уровня в уровень.

5. Упражнения stretch характера в различных уровнях.
6. Упражнение на contractin и release в различных уровнях.
7. Различные виды наклонов торса. Сочетание их с движениями ног.
8. Виды спиралей и изгибов торса в сочетании с движениями ног.
9. Основные виды передвижения (cross).
10. Музыкальное сопровождение урока.

### **Требования к зачету, который проходит в форме практического показа**

Студенты должны:

- 1) знать технику исполнения, согласно программным требованиям,
- 2) уметь грамотно выполнять заданные комбинации на уроке.

### **Программа экзамена 5 семестра:**

#### **Теоретическая часть**

1. Техника дыхания Грэхем.
2. Техника дыхания Лимона.

#### **Практическая часть**

1. Разогрев у станка и на середине.
2. Изоляция. Комбинации движений одного центра и бицентриа в параллель и оппозицию.
3. Партер. Упражнения стретч-характера, упражнения contraction и relies.
4. Спирали и изгибы торса, упражнение на смену уровней.
5. Адажио. Соединение подъемов ног на  $90^0$  с наклонами, изгибами торса, contraction и release.
6. Кросс. Комбинации шагов, прыжков и вращения на двух ногах.
7. Танцевальная комбинация на 32 или 64 такта.

### **Программа практического экзамена 7 семестра:**

#### **Виды движений**

1. Упражнения в партере:
  - закрестная позиция;
  - варианты открытия ноги для перехода из позиции в позицию 11 и крытые и закрытые позы);
  - перегибы корпуса;
  - release в 4-й позиции;
  - table top 4-ой в партерной позиции;
  - положение arabesque и attitude в партере;
  - contraction в позиции second с flex коленей и стоп (поочередно И вместе);
  - contraction в положении лежа в соединении со спиралью; с отрывом от пола, подниманием спины до диагонального положения;
  - движения стопы с одновременным подниманием ноги на воздух (вперед и в сторону) в положении сидя;
  - slide на спину из положения сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на полу в параллельной позиции.
2. Упражнения на коленях:

- plie' по параллельной позиции с использованием различных положений рук;
- curve, arch;
- falls;

### 3. Стоя на середине класса:

- исполнение arch с одновременным relevc', в pНс';
- наклон flat back вперед на прямых ногах и в соединении с plie';
- падение в сторону из положения стоя;
- contraction с переходом из 2-й выворотной в параллельную помп шю, с поворотом корпуса на 90 градусов и plie';
- перенос тяжести корпуса с ноги на ногу, используя позу arabes-
- rond de jamb par terre (с продвижением вперед и назад) по выворотной позиции;
- маленькие позы вперед и назад;
- battement de veloppe";
- grand battement из положения выпада.

### 4. Передвижение в пространстве:

- triplet в полуповороте, продвигаясь вперед лицом и спиной, и в walking turn (полный поворот);
- комбинирование;
- перемещение боковыми шагами, исполняя curve, arch;
- боковые перемещения по диагонали, используя позу ekarte', нога поднимается на 45 и 90 градусов;
- arabesgue, lay out;
- бег стремительный в plie в соединении с arch.

### 5. Прыжки:

- leap - с одной ноги на другую, продвигаясь вперед;
- на одной ноге, с «отбиванием» рабочей ногой (flex, point);
- с двух на одну с разворотом на 90 градусов;
- pas e'chappe' (из параллельной позиции во вторую выворотную);
- pas chassc' в сторону, вперед.

### 6. Большие прыжки:

- hop с использованием открытых и параллельных позиций;
- в положении позы ekarte' вперед и назад;
- падения влево, вправо через pas chassc' в сторону.

## **Программа практического экзамена 9 семестра:**

### Виды движений

#### 1. Упражнения в партере:

- усложнение комбинаций с использованием всех позиций;
- contraction по 4-й позиции;
- перегибы корпуса в 4-й позиции;
- rond an air в 4-й позиции;

#### Упражнения стоя на коленях:

- pliev - опускание копчика на пятки:
- а) стоя на двух коленях (колени вместе или расставлены);

- б) в положении, когда колени находятся вместе, а стопы разведены;
  - в) одна нога отведена в сторону с согнутым коленом, стопа на полу;
  - г) одна нога отведена в сторону с вытянутым коленом, стопа на полу;
  - д) с наклоном корпуса вперед или в сторону;
  - contraction, arch, curve:
  - а) стоя на двух коленях;
  - б) используя spiral;
  - в) стоя на одном колене, вторая нога вытянута в заданное направление (вперед, в сторону, назад);
  - падение в сторону:
  - а) с полным расслаблением;
  - б) с частичным расслаблением;
  - Battements:
  - а) grand battement в сторону с опусканием на предплечье, grand battement вперед, назад;
  - slides (скольжения):
  - а) split на открытую ногу;
  - б) side lying в противоположную от открытой ноги сторону, с использованием slide рукой;
  - в) назад, с опорой на предплечье;
  - передвижения на коленях:
  - а) боковое передвижение;
  - б) «ползком» на одном колене (исполняется шаг стопой одной ноги, сгибая в колене, а другая нога подтягивается коленом);
  - в) slide на голени обеих ног (исполняя движение «б», но при этом нога, делающая движение вперед, опускается на голень, оттолкнувшись при этом полупальцами для проскальзывания);
  - подъемы с колен:
  - а) через стопы с двух коленей;
  - б) с одного колена с вертикально расположенным корпусом.
2. Стоя на середине класса:
- contraction;
  - demi plie' с releve';
  - grand plie' на releve';
  - battement tendu в повороте по точкам по параллельной и выворотной позиции;
  - battement tendu jete во всех направлениях по выворотной и параллельной позициям;
  - rond de jambe par terre с четвертными поворотами по выворотной позиции;
  - rond de jambe par terre через восьмерку с шагом вперед и в сторону (выполняя contraction) по выворотной позиции;
  - поза с параллельным бедром в стороне (колени согнуты);
  - battement fondu (обволакивающее);
  - tilt на одной ноге, с перемещением в сторону;
  - боковая contraction.

### 3. Передвижение:

- contraction в позах (ekarte arabesques);
- вращения через шаг на вторую позицию в plie, вытягиваясь на releve' на двух ногах;
- шаг battement de veloppe на 45, на 90 градусов вперед, исполняя contraction (стопа flex и point);
- pivot с исполнением contraction (нога на 45, 90 градусов впереди).

### 5. Прыжки:

- комбинации различных видов прыжков в сложной ритмической структуре;
- pas chasse, двигаясь спиной;
- трамплинные прыжки по параллельной позиции, с поворотом на 180 градусов и 360 градусов.

### 6. Большие прыжки:

- использование вариаций прыжков классического танца;
- подход к прыжку через triplet, чередуя направления ног, положений корпуса, согнутых и вытянутых положений коленей.

### **Требования к экзамену:**

Студенты должны:

- 1) знать методику преподавания техники,
- 2) уметь грамотно показать элементы и движения,
- 3) уметь сочинять комбинации,
- 4) анализировать цели и задачи определенной комбинации,
- 5) уметь грамотно показать элементы и движения различных техник танца модерн.
- 6) предоставить запись урока с определением педагогических целей и задач.

### **Контрольная работа на тему: «Музыкальное сопровождение»**

- Значение и роль музыкального сопровождения в уроке.
- Дыхание и голос как музыкальное сопровождение.
- Анализ различных форм музыкальных сопровождений.
- Соответствие стиля и характера исполняемого движения и музыкального сопровождения.
- Подбор музыкального материала.

### **Практическая подготовка включает:**

Изучение методики преподавания модерн танца в хореографическом искусстве.

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1.2 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
3	0	0	20	20	0	0	0	40
4	0	0	20	20	0	0	20	60
<i>Итого</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>40</i>	<i>40</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>20</i>	<i>100</i>
5	0	0	20	40	0	0	40	100
6	0	0	20	40	0	0	40	100
7	0	0	20	40	0	0	40	100
8	0	0	30	30	0	0	40	100
9	0	0	30	30	0	0	40	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента

#### 3 семестр

##### Лекции

Не предусмотрены

##### Лабораторные занятия

Не предусмотрены

##### Практические занятия

№ п/п	Вид деятельности студента	Критерии оценки	Диапазон баллов (минимальное - максимальное количество баллов)
1	Устный опрос	Активность работы в аудитории, уровень подготовки к опросу	0-20
Итого			0-20

##### Самостоятельная работа

№ п/п	Вид деятельности студента	Критерии оценки	Диапазон баллов (минимальное - максимальное количество баллов)
1	Реферат	Качество выполненной работы, ответы на вопросы по теме реферата	0-20
Итого			0-20

##### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

##### Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрены

##### Промежуточная аттестация

Не предусмотрена

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за **3 семестр** по дисциплине «Танец модерн» составляет **40 баллов**.

#### 4 семестр

##### Лекции

Не предусмотрены

##### Лабораторные занятия

Не предусмотрены

##### Практические занятия

№ п/п	Вид деятельности студента	Критерии оценки	Диапазон баллов (минимальное - максимальное количество баллов)
1	Устный опрос	Активность работы в аудитории, уровень подготовки к опросу	0-20
Итого			0-20

##### Самостоятельная работа

№ п/п	Вид деятельности студента	Критерии оценки	Диапазон баллов (минимальное - максимальное количество баллов)
1	Доклад	Выступление, ответы на вопросы по теме доклада	0-20
Итого			0-20

##### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

##### Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрены

##### Промежуточная аттестация

На промежуточной аттестации студент отвечает на два вопроса билета

При проведении промежуточной аттестации:

**11-20 баллов** – «зачтено»

**0-10 баллов** – «не зачтено»

11-20 баллов	Выполняет требования на высоком уровне, соответствует основным требованиям
	Не знает основные положения дисциплины, не владеет умениями, соответ-

0-10 баллов	ствующими данному курсу, делает грубые ошибки, частично соответствует требованиям
-------------	---

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за **4 семестр** по дисциплине «Танец модерн» составляет **60 баллов**.

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за **3 и 4 семестры** по дисциплине «Танец модерн» составляет **100 баллов**.

Таблица 2.1 Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Танец модерн» в зачет:

60 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 60 баллов	«не зачтено»

### 5 семестр

#### Лекции

Не предусмотрены

#### Лабораторные занятия

Не предусмотрены

#### Практические занятия

№ п/п	Вид деятельности студента	Критерии оценки	Диапазон баллов (минимальное - максимальное количество баллов)
1	Устный опрос	Активность работы в аудитории, уровень подготовки к опросу	0-20
Итого			0-20

#### Самостоятельная работа

№ п/п	Вид деятельности студента	Критерии оценки	Диапазон баллов (минимальное - максимальное количество баллов)
1	Реферат	Качество выполненной работы, ответы на вопросы по теме реферата	0-20
2	Доклад	Выступление, ответы на вопросы по теме доклада	0-20
Итого			0-40

#### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено  
**Другие виды учебной деятельности**  
Не предусмотрены

**Промежуточная аттестация – экзамен от 0 до 40 баллов**

На промежуточной аттестации студент отвечает на один теоретический вопрос билета (от 1 до 10 баллов) и выполняет практическое задание (от 1 до 30 баллов)

При проведении промежуточной аттестации:

**31-40 баллов** – ответ на «отлично»

**22-30 баллов** – ответ на «хорошо»

**13-21 балл** – ответ на «удовлетворительно»

**0-12 баллов** – неудовлетворительный ответ

31-40 баллов	Обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала; умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой; решает нестандартные задачи; усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой.
22-30 баллов	Обнаруживает полное знание учебного материала; успешно выполняет практические задания; усвоил основную литературу, рекомендованную программой; способен к самостоятельному пополнению знаний в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности.
13-21 балл	Обнаруживает знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; выполняет практические задания; знаком с основной литературой, рекомендованной программой; обладает необходимыми знаниями для устранения допущенных ошибок.
0-12 баллов	Не знает основные теоретические положения дисциплины; не владеет умениями, соответствующими данному курсу; не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательного учреждения без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за **5 семестр** по дисциплине «Танец модерн» составляет **100 баллов**.

Таблица 2.2 Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Танец модерн» в экзамен:

80 баллов и более	«отлично»
50 – 79 баллов	«хорошо»

29 – 49 баллов	«удовлетворительно»
0 – 28 баллов	«неудовлетворительно»

### 6 семестр

#### Лекции

Не предусмотрены

#### Лабораторные занятия

Не предусмотрены

#### Практические занятия

№ п/п	Вид деятельности студента	Критерии оценки	Диапазон баллов (минимальное - максимальное количество баллов)
1	Устный опрос	Активность работы в аудитории, уровень подготовки к опросу	0-20
Итого			0-20

#### Самостоятельная работа

№ п/п	Вид деятельности студента	Критерии оценки	Диапазон баллов (минимальное - максимальное количество баллов)
1	Контрольная работа	Качество выполненной работы	0-40
Итого			0-40

#### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

#### Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрены

#### Промежуточная аттестация – зачет от 0 до 40 баллов

**Зачет носит практический характер, где студент показывает:**

- постановку корпуса, позиций рук, ног, движений головы;
- развитие элементарных навыков техники;
- освоение правильного дыхания;
- овладение позициями и положениями в партере;
- перемещение в пространстве.

21-40 баллов	Выполняет требования на высоком уровне, соответствует основным требованиям
	Не знает основные положения дисциплины, не владеет умениями, соответ-

0-20 баллов	отвечающими данному курсу, делает грубые ошибки, частично соответствует требованиям
-------------	---

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за **6 семестр** по дисциплине «Танец модерн» составляет **100 баллов**.

Таблица 2.1 Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Танец модерн» в зачет:

61 балл и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 61 балла	«не зачтено»

## 7 семестр

### Лекции

Не предусмотрены

### Лабораторные занятия

Не предусмотрены

### Практические занятия

№ п/п	Вид деятельности студента	Критерии оценки	Диапазон баллов (минимальное - максимальное количество баллов)
1	Устный опрос	Активность работы в аудитории, уровень подготовки к опросу	0-20
Итого			0-20

### Самостоятельная работа

№ п/п	Вид деятельности студента	Критерии оценки	Диапазон баллов (минимальное - максимальное количество баллов)
1	Составление учебных танцевальных комбинаций	Правильность и своевременность выполнения заданий	0-20
2	Сочинение концертных номеров	Творческий подход к выполнению заданий	0-20
Итого			0-40

### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

## Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрены

### Промежуточная аттестация – экзамен от 0 до 40 баллов

Экзамен носит практический характер, где студент показывает:

- использование всех уровней расположения исполнителя;
- сформированность полиритмического мышления (усложненный ритмический рисунок комбинаций);
- увеличенный темп исполнения;
- движение на полупальцах.

При проведении промежуточной аттестации:

**31-40 баллов** – «отлично»

**21-30 баллов** – «хорошо»

**11-20 баллов** – «удовлетворительно»

**0-10 баллов** – «неудовлетворительно»

31-40 баллов	Обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала; умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой.
21-30 баллов	Обнаруживает полное знание учебного материала; успешно выполняет практические задания; способен к самостоятельному пополнению знаний в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности.
11-20 баллов	Обнаруживает знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; выполняет практические задания; обладает необходимыми знаниями для устранения допущенных ошибок.
0-10 баллов	Не знает основные теоретические положения дисциплины; не владеет умениями, соответствующими данному курсу; не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательного учреждения без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за **7 семестр** по дисциплине «Танец модерн» составляет **100 баллов**.

Таблица 2.2 Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Танец модерн» в экзамен:

80 баллов и более	«отлично»
50 – 79 баллов	«хорошо»
29 – 49 баллов	«удовлетворительно»
0 – 28 баллов	«неудовлетворительно»

## 8 семестр

### Лекции

Не предусмотрены

### Лабораторные занятия

Не предусмотрены

### Практические занятия

№ п/п	Вид деятельности студента	Критерии оценки	Диапазон баллов (минимальное - максимальное количество баллов)
1	Подбор музыкального материала	Правильность, творческий подход	0-15
2	Выучивание комбинаций и этюдов с сокурсниками	Требовательность, конечная результативность	0-15
Итого			0-30

### Самостоятельная работа

№ п/п	Вид деятельности студента	Критерии оценки	Диапазон баллов (минимальное - максимальное количество баллов)
1	Сочинение комбинаций по разделам урока	Правильность и творческий подход к выполнению заданий	0-15
2	Сочинение образной хореографии	Правильность и творческий подход к выполнению заданий	0-15
Итого			0-30

### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

### Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрены

### Промежуточная аттестация – зачет от 0 до 40 баллов

На промежуточной аттестации студент отвечает на два вопроса в билете

При проведении промежуточной аттестации:

**21-40 баллов** – «зачтено»

**0-20 баллов** – «не зачтено»

21-40 баллов	Выполняет требования на высоком уровне, соответствует основным требованиям.
0-20 баллов	Не знает основные положения дисциплины, не владеет умениями, соответствующими данному курсу, делает грубые ошибки, частично соответствует

требованиям.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за **8 семестр** по дисциплине «Танец модерн» составляет **100 баллов**.

Таблица 2.1 Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Танец модерн» в зачет:

60 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 60 баллов	«не зачтено»

## 9 семестр

### Лекции

Не предусмотрены

### Лабораторные занятия

Не предусмотрены

### Практические занятия

№ п/п	Вид деятельности студента	Критерии оценки	Диапазон баллов (минимальное - максимальное количество баллов)
1	Подбор музыкального материала	Правильность, творческий подход	0-15
2	Выучивание комбинаций и этюдов с сокурсниками	Требовательность, конечная результативность	0-15
Итого			0-30

### Самостоятельная работа

№ п/п	Вид деятельности студента	Критерии оценки	Диапазон баллов (минимальное - максимальное количество баллов)
1	Сочинение комбинаций по разделам урока	Правильность и творческий подход к выполнению заданий	0-15
2	Сочинение образной хореографии	Правильность и творческий подход к выполнению заданий	0-15
Итого			0-30

### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено  
**Другие виды учебной деятельности**  
Не предусмотрены

### **Промежуточная аттестация – экзамен от 0 до 40 баллов**

**Экзамен носит практический характер, где студент показывает:**

- собственную сценическую выразительность;
- устойчивости при исполнении движений на полупальцах;
- использование в комбинациях вращений, туров, больших прыжков;
- умение соединять изученные элементы в развернутые формы сольного танца.

При проведении промежуточной аттестации:

**31-40 баллов – «отлично»**

**21-30 баллов – «хорошо»**

**11-20 баллов – «удовлетворительно»**

**0-10 баллов – «неудовлетворительно»**

31-40 баллов	Обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала; умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой.
21-30 баллов	Обнаруживает полное знание учебного материала; успешно выполняет практические задания; способен к самостоятельному пополнению знаний в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности.
11-20 баллов	Обнаруживает знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; выполняет практические задания; обладает необходимыми знаниями для устранения допущенных ошибок.
0-10 баллов	Не знает основные теоретические положения дисциплины; не владеет умениями, соответствующими данному курсу; не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательного учреждения без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за **9 семестр** по дисциплине «Танец модерн» составляет **100 баллов**.

Таблица 2.2 Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Танец модерн» в экзамен:

80 баллов и более	«отлично»
50 – 79 баллов	«хорошо»
29 – 49 баллов	«удовлетворительно»
0 – 28 баллов	«неудовлетворительно»

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Танец модерн»**

### **а) литература:**

1. Александрова, Н. А. Танец модерн. Пособие для начинающих: учебное пособие / Н. А. Александрова, В. А. Голубева. 5-е изд., стер. Санкт-Петербург: Планета музыки, 2022. 128 с. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/233429>

2. Озджевиз, Е.Л. Модерн и постмодерн в танцевальной культуре. Саратов, 2015, 95 с. Режим доступа: [http://elibrary.sgu.ru/uch\\_lit/1364.pdf](http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/1364.pdf)

3. Озджевиз, Е.Л. Методические указания по предмету "Трюковые элементы танца модерн" [Электронный ресурс]; ГОУ ВПО "Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского", Пед. ин-т. Саратов: [Б. и.], 2011. 11 с.

4. Озджевиз, Е.Л. Модерн танец [Текст]: [учебно-методическое пособие]; Саратов. гос. ун-т им. Н.Г. Чернышевского. Саратов: Наука, 2009. 92 с.

5. Шевченко, Е. П. Методические рекомендации по дисциплине «Танец на эстраде»: методические рекомендации для студентов заочного отделения Института искусств / Е. П. Шевченко; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского". Саратов: [б. и.], 2016. 19 с.

### **б) лицензионное программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

Windows (60192252) Starter 7

Windows (607 922 5 3) Professional 7 RussianUpgrade

Office (607 92253) ProfessionalPlus 2010 Russian OLP

Windows (62761406) 8 (SL) LegagalizationGetGenuine

Windows (627 61406) 8.1 Professional;

Windows (627 61406) 8.1 Professional;

Office (627 61406) 2013 ProfessionalPlus;

Office (64257428) 2013 ProfessionalPlus;

Windows (64257422) 8.1;

Windows (64257428) 8.1 Professional;

Kaspersky, Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1500-2499

Node 1 year Educational Renewal License № лицензии 0B0O16O530091836187178

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Танец модерн»**

Аудитория для проведения хореографических дисциплин, аудитория с мультимедийным оборудованием, подключение к Internet, медиазал ЗНБ СГУ, мультимедийное оборудование.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство и профилю Искусство современного танца.

Авторы:

Кандидат пед. наук, доцент  
кафедры теории, истории и  
педагогике искусства

Е.П. Шевченко

Старший преподаватель  
кафедры теории, истории и  
педагогике искусства

Е.Л. Озджевиз

Программа разработана в 2019 г., одобрена на заседании кафедры теории, истории и педагогике искусства от 20 мая 2019 года, протокол № 5, актуализирована в 2021 г. (протокол № 11 от 22.11.2021), в 2023 г. (протокол № 8 от 28.08.2023 г.).