

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«КРЫМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КУЛЬТУРЫ, ИСКУССТВ И ТУРИЗМА»
(ГБОУ ВО РК «КУКИИТ»)

ФАКУЛЬТЕТ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
Кафедра хореографии

УТВЕРЖДАЮ

Председатель учебно-методического
совета ГБОУ ВО РК «Крымский
университет культуры, искусств и
туризма»

Л.Ф. Ващенко
Протокол УМС от 15.01.2026 №3



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.04 СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

Направление подготовки
53.03.01 Музыкальное искусство эстрады

Профиль Эстрадно-джазовое пение

Квалификация Концертный исполнитель. Артист ансамбля. Преподаватель.

Форма обучения
очная, заочная

Нормативный срок освоения
Основной профессиональной образовательной программы 4/5 года

Симферополь, 2026

Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 Сценическое движение для обучающихся по направлению подготовки 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады.

Программа составлена в соответствии с Основной профессиональной образовательной программой, утвержденной Ученым советом ГБОУ ВО РК «КУКИИТ» протокол от 20.01.2026 № 1, разработанной на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15.06.2017г. № 563.

Рабочая программа дисциплины разработана:
Старший преподаватель кафедры театрального
искусства

Соколова / Л.А. Соколова/

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании
кафедры хореографии протокол от 17.12.2025 № 5

Заведующий кафедрой

Минина /О.М. Минина/

Представители работодателя:

Государственное автономное учреждение
культуры Республики Крым
«Крымская государственная филармония»
М.П.



/A.V. Приказюк/

Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Симферопольская детская музыкальная
школа №5» муниципального образования
городской округ Симферополь



/И.А. Резрова/

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины:

Целью учебной дисциплины Б1.В.04 Сценическое движение является освоение практических навыков танцевально-пластической культуры, обеспечивающих необходимый художественно-творческий уровень исполнителя эстрадно-джазового пения, формирование общекультурных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады.

Задачи дисциплины:

подготовить обучающихся к творческой деятельности, владению базовыми элементами танцевальной техники, органичному соединению движения с пением, управляя дыханием и опорой звука в условиях физической нагрузки.

сформировать знание основных направлений современного танца, методы тренинга и работы над пластической выразительностью исполнителя, индивидуальный, естественный сценический стиль, соответствующий разнообразным эстрадно-джазовым направлениям.

приобщить к культуре использования элементов современной хореографии в профессиональной деятельности;

дать представление об актуальных тенденциях в развитии современного танца, приёмах и принципах композиции в современной хореографии, основных элементах сценического движения и пластики.

Общая трудоёмкость дисциплины для очной и заочной форм обучения составляет 12 зачетных единиц (далее – з.е.), 432 часа.

Для очной формы обучения аудиторные занятия – 160 часов, самостоятельная работа – 272 часов.

Для заочной формы обучения аудиторные занятия – 30 часов, самостоятельная работа – 390 часов, контроль – 12 часов.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций обучающихся по направлению подготовки 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады: ПК-1.

Шифр и содержание компетенции	Индекс индикатора компетенции	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (индикатора компетенции)	знатъ	уметь	владеТЬ

<p>ПК-1 Способен демонстрировать артистизм и проявлять исполнительскую волю в процессе музыкально-исполнительской деятельности</p>	<p>ПК – 1.1. Знает основные методы формирования и развития исполнительской воли и артистизма; основные принципы работы над исполнительским репертуаром различных жанров и стилей.</p>	<p>Разделы 1, 2, 3, 4, 5</p>	<p>-основы сценического движения; особенности движения в сценическом пространстве; -правила безопасности при выполнении травмоопасных заданий на сцене; -методы тренинга и самостоятельно работы; -определенную степень знаний профессиональной терминологии.</p>	<p>- самостоятельно поддерживать физическую форму; - демонстрировать пластичность телодвижений.</p>	<p>-основами сценического движения; - навыками техники безопасности в решении творческих задач средствами пластики.</p>
	<p>ПК – 1.2 Умеет в процессе подготовки к публичному выступлению проявлять сформированную исполнительскую позицию, основанную на понимании стилевых, жанровых, композиционных особенностей произведений</p>	<p>Разделы 3,4,5</p>		<p>- использовать в сценической работе разнообразные средства пластической выразительности; - ориентироваться в сценическом пространстве; -передавать характер и образ через сценическое поведение; -выполнять индивидуальные, парные и групповые пластические импровизации на заданную тему под музыку и без</p>	

				музыки, с привлечением реквизита.	
ПК – 1.3 Владеет навыками концертно-исполнительской деятельности, эстрадно-джазовым репертуаром.	Разделы 3.4.5				- самостоятель но, осмысленно применять полученные по предмету знания и умения при подготовке творческих работ, в том числе и по другим специальным дисциплинам.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	
Код УД ОПОП	Учебный блок
Б1	Блок 1. Дисциплины (модули)
Б1.В.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
Б1.В.04	Сценическое движение

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры						
		1	2	3	4	5	6	7
Аудиторные занятия (Ауд) (всего)	160		32	32	32	32	32	
в том числе								
Лекции (Л)*								
Семинарские занятия (С)*								
Практические занятия (ПР)*	160		32	32	32	32	32	
Индивидуальные занятия (Инд)*								
Самостоятельная работа обучающихся (СРО) (всего)	272		76	76	40	40	40	
Промежуточная аттестация								
Зачет (Зач)*				+		+		

Зачет с оценкой (ЗачО)*									+	
Экзамен (Экз)*										
Курсовая работа/ проект (КР/КП)*										
Общая трудоемкость	12 з.е.	432		108	108	72	72	72		

Для очно-заочной формы обучения

Учебным планом не предусмотрено

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Аудиторные занятия (Ауд) (всего)										
в том числе										
Лекции (Л)*										
Семинарские занятия (С)*										
Практические занятия (ПР)*										
Индивидуальные занятия (Инд)*										
Самостоятельная работа обучающихся (СРО) (всего)										
Промежуточная аттестация										
Зачет (Зач)*										
Зачет с оценкой (ЗачО)*										
Экзамен (Экз)*										
Курсовая работа/ проект (КР/КП)*										
Общая трудоемкость	3.е.									

Для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Аудиторные занятия (Ауд) (всего)	30	6	6	6	6	6	6			
в том числе										
Лекции (Л)*										
Семинарские занятия (С)*										
Практические занятия (ПР)*	30	6	6	6	6	6	6			
Индивидуальные занятия (Инд)*										
Самостоятельная работа обучающихся (СРО) (всего)	390	66	62	66	98	98				
Промежуточная аттестация										
Зачет (Зач)*	8			4		4				
Зачет с оценкой (ЗачО)*	4						4			
Экзамен (Экз)*										
Курсовая работа/ проект (КР/КП)*										
Общая трудоемкость	12 з.е.	432		72	72	72	108	108		

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1 Содержание разделов дисциплины, структурированное по темам

п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание дисциплины по темам
1.	Раздел 1. Физический тренинг.	Тема 1.1. Подготовительный тренинг. Тема 1.2. Развивающий тренинг. Тема 1.3. Пластиический тренинг. Тема 1.4. Специальный тренинг.
2.	Раздел 2. Работа над пластическими этюдами	Тема 2.1. Партнеринг (дуэтное взаимодействие) Тема 2.2. Время, пространство, темпо-ритм Тема 2.3. Пение в движении: техника, выносливость, выразительность. Тема 2.4. Работа над этюдами.
3.	Раздел 3. Драматическая выразительность и образность	Тема 3.1 Пластические выразительные средства пантомимы. Тема 3.2 Отработка локальных движений по заданным заранее траекториям. Тема 3.3 Замысел и драматургия номера. Тема 3.4 Этюдная и постановочная работа.
4.	Раздел 4. Техника современного танца.	Тема 4.1. Работа над исполнительской техникой. Тема 4.2. Методика составления комбинаций на основе изученных движений и техник.
5.	Раздел 5. Актуальные тенденции в развитии современного танца.	Тема 5.1 Приёмы и принципы композиции в современной хореографии. Тема 5.2. Стилизация народной хореографии посредством пластических средств современного танца. Тема 5.3 Композиционное построение сольного, массового танцевального этюда в современном танце. Тема 5.4 Анализ композиционного построения, технического мастерства и выразительного исполнения.

5.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов, видов учебных занятий и форм проведения

5.2.1. Для очной формы обучения

2 семестр

Наименование раздела	Наименование тем лекций, тем занятий семинарского типа, тем самостоятельной работы	Индикаторы компетенций	Контактная работа						СРО/акад. часы	Форма контроля СРО		
			Занятия лекционного типа/акад. часы	Занятия семинарского типа (акад.часы) и форма проведения								
				Семинарские занятия	Практические занятия	Индивидуальные занятия						
Раздел 1. Физический тренинг	Тема 1.1. Подготовительный тренинг	ПК 1.1	Не предусмотрены учебным планом	Не предусмотрены учебным планом	8	Практические занятия № 1-4	Не предусмотрены учебным планом	18	отработка техник и приемов, пройденных на практических занятиях, работа с источниками, работа в ЭБС			
	Тема 1.2. Развивающий тренинг		Не предусмотрены учебным планом	Не предусмотрены учебным планом	8	Практические занятия № 5-8	Не предусмотрены учебным планом	18				
	Контрольная точка 1				Контрольный показ				Подготовка к контролю			
	Тема 1.3. Пластический тренинг	ПК 1.1	Не предусмотрены учебным планом	Не предусмотрены учебным планом	8	Практические занятия № 9-12	Не предусмотрены учебным планом	18	отработка техник и приемов, пройденных на практических занятиях, работа с источниками, работа в ЭБС			
	Тема 1.4. Специальный тренинг		Не предусмотрены учебным планом	Не предусмотрены учебным планом	8	Практические занятия № 13-16	Не предусмотрены учебным планом	22				
	Контрольная точка 2				Контрольный показ				Подготовка к контролю			
									<i>Проведение групповой консультации</i>	<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>		
ИТОГО	108				32				76			

3 семестр

Наименование раздела	Наименование тем лекций, тем занятий семинарского типа, тем самостоятельной работы	Индикаторы компетенций	Контактная работа							СРО/акад. часы	Форма контроля СРО		
			Занятия лекционного типа/акад. часы	Занятия семинарского типа (акад.часы) и форма проведения									
				Семинарские занятия	Практические занятия	Индивидуальные занятия							
Раздел 2. Работа над пластическими этюдами	Тема 2.1. Партнеринг – дутное взаимодействие.	ПК 1.1	Не предусмотрены учебным планом	Не предусмотрены учебным планом	8	Практические занятия № 1-4	Не предусмотрены учебным планом	18	отработка техник и приемов, пройденных на практических занятиях, работа с источниками, работа в ЭБС				
	Тема 2.2. Время, пространство, темпопритм.	ПК 1.1	Не предусмотрены учебным планом	Не предусмотрены учебным планом	8	Практические занятия № 5-8	Не предусмотрены учебным планом	18	отработка техник и приемов, пройденных на практических занятиях, работа с источниками, работа в ЭБС				
	Контрольная точка 1			Контрольный показ					Подготовка к контролю				
	Тема 2.3. Пение в движении: техника, выносливость, выразительность.	ПК 1.1	Не предусмотрены учебным планом	Не предусмотрены учебным планом	8	Практические занятия № 9-12	Не предусмотрены учебным планом	18	отработка техник и приемов, пройденных на практических занятиях, работа с источниками, работа в ЭБС				
	Тема 2.4. Работа над этюдами.	ПК 1.1	Не предусмотрены учебным планом	Не предусмотрены учебным планом	8	Практические занятия № 13-16	Не предусмотрены учебным планом	22	отработка техник и приемов, пройденных на практических занятиях, работа с источниками, работа в ЭБС. Подготовка к промежуточной аттестации.				
	Контрольная точка 2			Контрольный показ					Подготовка к контролю				
									Проведение групповой консультации				
ИТОГО									Подготовка к промежуточной аттестации				
Промежуточная аттестация – зачет									76				

4 семестр

Наименование раздела	Наименование тем лекций, тем занятий семинарского типа, тем самостоятельной работы	Индикаторы компетенций	Контактная работа						СРО/акад. часы	Форма контроля СРО		
			Занятия лекционного типа/акад. часы	Занятия семинарского типа (акад.часы) и форма проведения								
				Семинарские занятия	Практические занятия	Индивидуальные занятия						
Раздел 3. Драматическая выразительность и образность	Тема 3.1. Пластические выразительные средства пантомимы	ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3	Не предусмотрены учебным планом	Не предусмотрены учебным планом	8 Практические занятия № 1-4	Не предусмотрены учебным планом	10	отработка техник и приемов, пройденных на практических занятиях, работа с источниками, работа в ЭБС				
	Тема 3.2. Отработка локальных движений по заданным заранее траекториям.	ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3	Не предусмотрены учебным планом	Не предусмотрены учебным планом	8 Практические занятия № 5-8	Не предусмотрены учебным планом	10	отработка техник и приемов, пройденных на практических занятиях, работа с источниками, работа в ЭБС				
	Контрольная точка 1				Контрольный показ				Подготовка к контролю			
	Тема 3.3.Замысел и драматургия номера	ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3	Не предусмотрены учебным планом	Не предусмотрены учебным планом	8 Практические занятия № 9-12	Не предусмотрены учебным планом	10	отработка техник и приемов, пройденных на практических занятиях, работа с источниками, работа в ЭБС				
	Тема 3.4. Этюдная и постановочная работа	ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3	Не предусмотрены учебным планом	Не предусмотрены учебным планом	8 Практические занятия № 13-16	Не предусмотрены учебным планом	10	отработка техник и приемов, пройденных на практических занятиях, работа с источниками, работа в ЭБС.				
	Контрольная точка 2				Провести анализ пантомимического номера как произведения искусства				Подготовка к контролю			
									<i>Проведение групповой консультации</i>			
									<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>			
ИТОГО	72				32			40				

5 семестр

6 семестр

5.2.2. Для очно-заочной формы обучения (Не предусмотрено учебным планом)

5.2.3. Для заочной формы обучения

2 семестр

Наименование раздела	Наименование тем лекций, тем занятий семинарского типа, тем самостоятельной работы	Индикаторы компетенций	Контактная работа						СРО/акад. часы	Форма контроля СРО		
			Занятия лекционного типа/акад. часы	Занятия семинарского типа (акад.часы) и форма проведения			Семинарские занятия	Практические занятия	Индивидуальные занятия			
Раздел 1. Физический тренинг	Тема 1.1. Подготовительный тренинг	ПК 1.1	Не предусмотрены учебным планом	Не предусмотрены учебным планом	2	Практическое занятие № 1	Не предусмотрены учебным планом	16	отработка техник и приемов, пройденных на практических занятиях, работа с источниками, работа в ЭБС			
	Тема 1.2. Развивающий тренинг		Не предусмотрены учебным планом	Не предусмотрены учебным планом								
	Контрольная точка 1				Контрольный показ						Подготовка к контролю	
	Тема 1.3. Пластический тренинг	ПК 1.1	Не предусмотрены учебным планом	Не предусмотрены учебным планом	2	Практическое занятие № 2	Не предусмотрены учебным планом	16	отработка техник и приемов, пройденных на практических занятиях, работа с источниками, работа в ЭБС			
	Тема 1.4. Специальный тренинг		Не предусмотрены учебным планом	Не предусмотрены учебным планом						отработка техник и приемов, пройденных на практических занятиях, работа с источниками, работа в ЭБС.		
	Контрольная точка 2				Контрольный показ						Подготовка к контролю	
ИТОГО		72				6		66				
										<i>Проведение групповой консультации</i>		
										<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>		

3 семестр

4 семестр

Наименование раздела	Наименование тем лекций, тем занятий семинарского типа, тем самостоятельной работы	Индикаторы компетенций	Контактная работа							СРО/акад. часы	Форма контроля СРО		
			Занятия лекционного типа/акад. часы			Занятия семинарского типа (акад.часы) и форма проведения							
			Семинарские занятия	Практические занятия	Индивидуальные занятия	Семинарские занятия	Практические занятия	Индивидуальные занятия					
Раздел 3. Драматическая выразительность и образность	Тема 3.1. Пластические выразительные средства пантомимы	ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3	Не предусмотрены учебным планом	Не предусмотрены учебным планом	2	Практическое занятие № 1	Не предусмотрены учебным планом	16	отработка техник и приемов, пройденных на практических занятиях, работа с источниками, работа в ЭБС				
	Тема 3.2. Отработка локальных движений по заданным заранее траекториям.	ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3	Не предусмотрены учебным планом	Не предусмотрены учебным планом	2	Практическое занятие № 2	Не предусмотрены учебным планом	16	отработка техник и приемов, пройденных на практических занятиях, работа с источниками, работа в ЭБС				
	Контрольная точка 1				Контрольный показ				Подготовка к контролю				
	Тема 3.3.Замысел и драматургия номера	ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3	Не предусмотрены учебным планом	Не предусмотрены учебным планом	2	Практическое занятие № 3	Не предусмотрены учебным планом	16	отработка техник и приемов, пройденных на практических занятиях, работа с источниками, работа в ЭБС				
	Тема 3.4. Этюдная и постановочная работа	ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3	Не предусмотрены учебным планом	Не предусмотрены учебным планом			Не предусмотрены учебным планом	18	отработка техник и приемов, пройденных на практических занятиях, работа с источниками, работа в ЭБС.				
	Контрольная точка 2				Провести анализ пантомимического номера как произведения искусства				Подготовка к контролю				
										<i>Проведение групповой консультации</i>			
										<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>			
ИТОГО	72				6				66				

5 семестр

6 семестр

6. Примеры оценочных средств текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Оценка знаний обучающихся по ОФО осуществляется в баллах в комплексной форме с учётом:

- оценки по итогам текущей аттестации (работа на занятиях семинарского типа и выполнение заданий в рамках «контрольных точек» (от 40 до 60 баллов);
- оценки уровня сформированности компетенций в ходе промежуточной аттестации (от 20 до 40 баллов).

Ориентировочное распределение максимальных баллов по видам отчетности

№	Виды отчётности	Баллы
1	Работа на занятиях практического типа	30 - 40
2	Выполнение заданий в рамках «контрольных точек»	10 - 20
4	Результаты промежуточной аттестации	20 - 40
5	Итого	60-100

Контрольно-оценочные мероприятия (экзамен, зачет с оценкой, зачет) проводятся по 40 балльной шкале. Минимальная сумма баллов – 10, максимальная – 40.

Минимальная сумма баллов по итогам текущей аттестации – 40, максимальная – 60 баллов.

На основе окончательно полученных баллов успеваемость обучающихся в семестре определяется следующими оценками: «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично» и на основании выставляется итоговая оценка.

При этом действует следующая итоговая шкала:

- менее 60 баллов – незачтено (оценка «неудовлетворительно»);
- от 60 до 73 баллов – зачтено (оценка «удовлетворительно»);
- от 74 до 89 баллов – зачтено (оценка «хорошо»);
- от 90 до 100 баллов – зачтено (оценка «отлично»).

6.1. Критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций в рамках текущей аттестации

Порядок, критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации определяется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам магистратуры а Государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования Республики Крым «Крымский университет культуры, искусств и туризма».

6.1.1. Виды средств оценивания, применяемых при проведении текущего контроля и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при выполнении отдельных форм текущего контроля

2 семестр ОФО

Практические занятия № 1-4

Раздел 1. Физический тренинг.

Тема 1.1 Подготовительный тренинг

Количество часов: 8 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Развитие телесной свободы, координации и сценической выразительности, необходимых для естественного и органичного исполнения эстрадно-джазового репертуара.

Задачи:

Снять психофизические зажимы.

Установить связь между дыханием, голосом и движением.

Развить координацию и чувство ритма в движении.

Освоить базовые элементы сценического поведения: работа в пространстве, взаимодействие с публикой, использование жеста.

Применить полученные навыки на фрагменте песни.

Содержание практического занятия 1:

1. Введение. Цель и задачи изучения предмета.
2. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:
 - выполнение общеразвивающих упражнений;
 - специальные подготовительные упражнения.
3. Выполнение упражнений для проработки и укрепления мышц пресса (скручивание):
 - классические скручивания;
 - косые скручивания;
 - вертикальные скручивания;
 - скручивания с использованием фитнес-мяча;
 - обратные скручивания;
 - скручивания с поднятыми ногами.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 2:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

2. Выполнение упражнений на вращение:

- круговые вращения шеи без предмета и с гимнастической палкой;
- круговые и поочередные круговые вращения в плечевых суставах;
- вращение кистей и круговые вращения предплечьями;
- сгибания рук на верхнюю зону спины;
- сведения локтей перед собой;
- вращения прямыми руками;
- наклоны и повороты корпуса по сторонам;
- позы кошки стоя;
- круговые вращения тазом;
- круговые вращения коленей и стоп;
- наклон к ноге вперед и выгибание назад;
- боковые выпады с разворотами;
- вытяжение позвоночника с подъемом на носки.

3. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 3:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:
 - выполнение общеразвивающих упражнений;
 - специальные подготовительные упражнения.
2. Выполнение упражнений на силу:
 - укрепление мышц рук, плечевого пояса, шеи, спины, брюшного пресса и ног;
 - динамические упражнения;
 - упражнения для развития взрывной силы;
 - статические (изометрические) упражнения.
3. Выполнение упражнений на выносливость:
 - берпи;
 - кросс-кантри;
 - планка;
 - приседания с прыжками;
 - «медвежий шаг».
4. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 4:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:
 - выполнение общеразвивающих упражнений;
 - специальные подготовительные упражнения.
2. Выполнение упражнений на координацию (повышение точности организации движений во времени и пространстве, совершенствование многоплоскостного внимания, повышение скорости освоения новых движений, умений и навыков):
 - координационные упражнения для рук, выполняемые в одной, двух и трех плоскостях и со сменой плоскостей;
 - сочетание координационных упражнений для рук с различными движениями ног) и реакцию;
 - на прыгучесть и подвижность стопы;
 - на ощущение центра тяжести;
 - на вестибулярный аппарат.
3. Выполнение упражнений на мышечную память:
 - освобождение мышц (произвольное управление мышечными напряжениями;
 - попеременное напряжение и расслабление отдельных групп мышц и частей тела в различных положениях;
 - расслабление отдельных групп мышц без предварительного их напряжения; расслабление одних мышц при одновременном напряжении других;
 - «переливание» напряжений и расслаблений из одних мышц в другие;
 - полное расслабление всех мышц с падением и без падения.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

Практические занятия № 5-8

Тема 1.2 Развивающий тренинг

Количество часов: 8 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Углубить навыки сценического движения, развить пластическую выразительность,

образное мышление и умение осознанно работать в сценическом пространстве.

Задачи:

Повысить уровень телесной осознанности и координации.

Развить навыки пластической характеристики (создание образа через движение).

Изучить законы сценического пространства (планы, мизансцены, векторы).

Содержание практического занятия 5:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

2. Выполнение фиксирования позиций в разных ситуациях:

- в критической позиции;
- в позиции, которая определяет структуру движения;
- в позиции, которая помогает выразить эмоцию или мысль.

3. Выполнение упражнений:

- «Стоп-кадр»;
- «На бревне над пропастью» (различные варианты выполнения);
- «Веревка»;
- «Прыгающий столбик»;
- «Зеркало»;
- «Эмоция в движении»;
- «Пластилиновый человечек»;
- «Движение в ритм»;
- «Материя и состояние».

4. Текст в движении.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 6:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

2. Выполнение упражнений для развития баланса и координации:

- «Ласточка»;
- «Пистолетик»;
- «Стойка на одной ноге»;
- бег с изменениями положения тела;
- удерживаем равновесие с закрытыми глазами;
- приседания на баланс;
- подъем на носочки и пятки;
- подъем на носки и пятки с закрытыми глазами;
- упражнение стоя с неустойчивой поверхностью;
- упражнение сидя с неустойчивой поверхностью.

3. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 7:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

2. Выполнение упражнений для развития прыгучести и подвижности стопы:

- беговые ускорения с прыжковыми элементами;
- прыжки с акцентом на технику взлёта;
- запрыгивание на платформу;
- прыжковые выпады;
- подъёмы на носки;
- ращение стопами;
- ходьба на носках и пятках;
- сгибания стоп с эластичной лентой.

3. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 8:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

2. Выполнение упражнений на чувство скорости, инерции, напряжения:

- «Пропасть»;
- «Столкни камень»;
- «Ходьба»;
- «Лечь - встать под счет»;
- упражнения с воображаемым камнем;
- стояние на одной ноге;
- «Прыгающая тряпочка»;
- упражнения с «броской» ногой;
- упражнения с препятствиями;
- упражнения с реакцией на движущийся объект.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Контрольная точка 1. Контрольный показ

Практические занятия № 9-12

Тема1.3 Пластический тренинг

Количество часов: 8 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Раскрыть пластические возможности тела, развить выразительность, чувство ритма и умение создавать физический образ.

Задачи:

1. Освободить тело от привычных двигательных стереотипов и зажимов.
2. Развить мышечную чувствительность, гибкость и координацию.
3. Изучить принципы работы с весом, импульсом и течением движения.
4. Соединить движение с дыханием, эмоцией и намерением.
5. Создать короткие пластические этюды.

Содержание практического занятия 9:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

2. Выполнение упражнений на гибкость (упражнения для развития пассивной и активной гибкости) и растяжку;

- «открытая книга» (для мягкого раскрытия грудной клетки);
- на гибкость рук и плечевого пояса (арки руками — сгибание плеча, арки руками — вращение плеча);
- на гибкость спины («Русалка» — боковой наклон, «Русалка» — сгибание-разгибание позвоночника в ротации);
- на гибкость ног;
- внешнее вращение в тазобедренном суставе из опоры на четырех точках (на четвереньках);
- наклоны корпуса из позиции выпада на колене;
- «Бабочка»;
- «Собака, смотрящая вниз»;
- «Кошка-корова»;
- «Складка»;
- прогибание поясницы стоя;
- «Собака-охотник»;
- ««Кобра»;
- скольжение.

3. Создание короткого пластического этюда «Стихия»: Группа делится на 4 подгруппы. Каждая получает карточку со стихией: ОГОНЬ, ВОДА, ЗЕМЛЯ, ВОЗДУХ. Задача — за 5 минут создать коллективный пластический этюд (1-2 минуты), передающий суть стихии через групповое взаимодействие, качество движения, использование пространства.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 10:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:
- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

2. Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости кистей и пальцев, а также на развитие выразительности жеста:

- «Змейка»;
- «Корзинка»;
- изоляция движений рук;
- импровизация «Жест без слов»;
- «Живопись в воздухе»;
- жесты через дыхание;
- работа с весом жеста;
- танцевальная импровизация рукам;
- замедленная мимика жестов;
- «Молчаливая речь» пальцев;
- «Оркестр»;
- «Лебедь».

3. Базовые элементы пластического движения: волна и спираль:

- волна по вертикали (standing wave);
- волна по горизонтали (side wave, body roll);
- спираль как развитие волны;
- соединение: волна, переходящая в спираль и обратно.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 11:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:
 - выполнение общеразвивающих упражнений;
 - специальные подготовительные упражнения.
2. Пластика тела в предлагаемых обстоятельствах. Выполнение упражнений:
 - «Предмет меняет вес»;
 - «Предмет – магнит»;
 - «На пароходе»;
 - «Пройтись, как...»;
 - «Ведра с водой».
3. Создание коротких пластических этюдов:
 - «Приключения в невесомости»;
 - «Вода и человек».
4. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 12:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:
 - выполнение общеразвивающих упражнений;
 - специальные подготовительные упражнения.
2. Упражнения для освоения различных типов и характеров движения в сценическом искусстве, которые развивают пластику, координацию, работу с напряжением и пространственное движение:
 - а) пластическое движение:
 - «Эмоция в движении»;
 - «Пластилиновый человечек»;
 - «Работа с импульсом».
 - б) напряжение:
 - «Передача напряжения мышц»;
 - «Зажимы по кругу».
 - в) пространственное движение:
 - движение по заданным траекториям;
 - работа с предметами;
 - «Письмо телом»;
 - «Стержень».
 - г) координация:
 - «Повторение танцевальных движений»;
 - «Тень».
3. Упражнения на восстановление дыхания.

Практические занятия № 13-16

Тема 1.4 Специальный тренинг

Количество часов: 8 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Интегрировать технику джазового танца (джаз-модерн) в инструментарий актера для создания динамичных, ритмически сложных и стилистически точных сценических образов.

Задачи:

1. Освоить базовую лексику и принципы джаз-модерна (изоляция, полицентрия,

полиритмия, импульс).

2. Научиться использовать джазовую ритмику как драматургический инструмент.
3. Развить навык стилизации движения под разные эпохи и жанры (мюзикл, нео-джаз, комедийный номер, драматическая сцена).
4. Создать короткий пластический этюд в джазовой эстетике.

Содержание практического занятия 13:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:
 - выполнение общеразвивающих упражнений;
 - специальные подготовительные упражнения.
2. Упражнения и методы тренировок по джазу:
 - a) Разогрев, разминка (WARM UP):
 - разминка АЯКС 1;
 - разминка АЯКС 2. Связка стрэтч – характера;
 - разминка связка для ног: plie, releve, battement tendu, battement jete;
 - разминка джаз универсальная;
 - экзерсис на середине зала.
 - б) Постановка корпуса в джазе:
 - джаз позиции рук и кистей в стиле классический джаз;
 - позиции ног в джазе;
 - положение стоп в джазе.
 3. Выполнение упражнений и комбинаций на изоляцию:
 - a) голова:
 - крест;
 - круг;
 - фиксированный полукруг;
 - свинговый полукруг.
 - б) плечи:
 - крест;
 - квадрат;
 - полукруги;
 - круг;
 - «восьмерка».
 - в) грудная клетка:
 - движение из стороны в сторону;
 - движение вперед - назад;
 - подъем и опускание.
 - г) таз (пельвис):
 - движение вперед - назад;
 - движение из стороны в сторону;
 - hip lift подъем бедра вверх;
 - shimmi - спиральное закручивающее движение
 - jelly roll аналогично шейку, мелкое дрожание внутренними ягодичными мышцами.
 - д) руки;
 - е) ноги.
 4. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 14:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени

его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

2. Упражнения на позвоночник и общее развитие тела. Положения корпуса. Тренировочные комбинации:

- Arch (Арка);
- Curve (Изгиб);
- Flat back (вперед, в диагонали, с разворотом корпуса, с уходом в выпаде, переходы в диагонали через bounce и ровно);
- Deep body bend (Глубокий наклон на 120°);
- Twist торса;
- спирали;
- Contraction (вперед, side). Deep contraction. Side contraction / Боковое сжатие;
- Lunge (выпад) - вперед, в сторону, назад , обе стопы полностью прижаты к полу, из батман тандю, из жетэ, вывод ноги со скольжением;
- LayOut (наклон корпуса в противоположную ноги сторону, вперед front, Side (lateral)+ с наклоном корпуса вперед, back,);
- Swing;
- Shimmy (спиральные движ. по 8).

3. Джазовые упражнения на развитие навыков:

- упражнение магнит;
- упражнение спираль;
- упражнение на баланс - рисуем ногой, переходим в партер на 2-3 точки;
- упражнение арабеск - аттитюд - перекат - поднимаем арабеск 90 градусов нога назад, далее аттитюд сгиб колена и параллельный аттитюд - поворачиваем плечи и уходим одним плечом вниз с ровной спиной и руками в сторону - не опускаем колено поднятой ноги и держим спину -линия сины и колена единая, далее уход в перекат. (не допускать колено "собачка под дерево");
- Mattox jazz dance technique

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 15:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

2. Упражнения в партере и отработка элементов на нижнем и среднем уровне:

- упражнения для позвоночника в партере: наклоны торса; изгибы торса; спирали; body roll ("волна"); contraction, release, high release;
- 3 вида свинга в партере : открытый закрытый, кольцо, облет;
- упражнения на растяжку: релаксирующую, статическую.

3. Батманы, кики, затяжки.

4. Вращения и повороты.

5. Прыжки.

6. Кроссы (перемещение в пространстве зала).

7. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 16:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

2. Комбинации и импровизации в джазе:

- комбинации по афроджазу;
- комбинации по сценическому джазу.

3. Работа с реквизитом.

- Шляпа: Изучить 5-7 стандартных джазовых пассов с шляпой (снять, провести по кругу, надеть, щелкнуть). Создать мини-историю: «Флирт», «Хвастовство», «Прощание».

- Стул: Использовать стул как партнера. Номер в стиле Боба Фосса: работа в основном в плоскости сиденья, угловатые, четкие движения, взгляд прямо в зал.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Контрольная точка 2. Контрольный показ

3 семестр ОФО

Практические занятие № 1-4

Раздел 2. Работа над пластическими этюдами

Тема 2.1 Партнеринг – дуэтное взаимодействие

Количество часов: 8 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Развить у вокалистов навыки синхронного, безопасного и выразительного дуэтного взаимодействия на сцене, где движение становится продолжением музыкального и эмоционального диалога.

Задачи:

1. Сформировать базовые навыки физического контакта и доверия между партнерами.
2. Освоить принципы совместного движения: ведение/следование, синхронность, контрапункт.
3. Создать и отрепетировать фрагмент дуэтного номера, основанного на взаимодействии.

Содержание практического занятия 1:

1. Настройка и создание атмосферы доверия. Взаимная растяжка мышцы спины, плеч, ног.

2. Освоение базовых принципов обмена весом, точки контакта, ведения и следования. Обозначение зон работы: центр тяжести (таз, живот, спина), «рабочие» точки контакта (плечи, лопатки, таз, бедра). Запретные зоны (шея, лицо, суставы под нагрузкой).

3. «Падение-доверие» :

-Вертикальное: Партнер А стоит прямо, закрыв глаза. Партнер Б стоит сзади, положив руки ему на лопатки. А начинает медленно отклоняться назад, как падающее дерево. Б мягко принимает его вес и возвращает в вертикаль. Смена ролей. Принцип: падающий полностью отдает вес, принимающий — полностью его контролирует.

- Боковое (опора на плечо): Стоя боком друг к другу, плечом к плечу. Мягко переносить вес друг на друга, создавая взаимную опору, как два свода арки. Найти общий баланс.

4.«Ведение спиной»: Партнер А встает спиной к партнеру Б, их спины соприкасаются. А начинает медленно вести Б по залу, перемещаясь сам. Б полностью доверяет, сохраняя контакт спинами. Задача А — двигаться плавно, предсказуемо, заботясь о партнере. Смена ролей. Это основа для многих сценических передвижений в дуэте.

5. Выполнение упражнений для индивидуальной и парной настройки:

- соло:

- «Заземление и центрирование». Стоя, почувствовать вес тела, распределенный на две стопы. Мягкие покачивания вперед-назад, с переносом веса. Осознать свой центр (ниже пупка);
- в парах, без движения:
- «Дыхание в унисон»: Стоя спиной друг к другу, попытаться синхронизировать дыхание. Затем – сидя, положив ладони на спины друг друга.
- «Слепой ведущий»: Один закрывает глаза. Второй, с открытыми глазами, ведет его за кисти по залу, избегая столкновений. Меняются. Акцент на чуткости ведомого и предупредительности ведущего.
- «Давление-опора»: Лицом друг к другу, ладони соприкасаются. Мягко давить на ладони партнера, находя взаимную точку равновесия, где оба прилагают усилие, но никто не падает.
- «Зеркало»: Стоя лицом друг к другу на расстоянии 2 метров. Один — ведущий, делает медленные, плавные движения (поднятие рук, наклоны, шаги). Второй — «отражение», старается синхронно повторить. Акцент на качестве, а не на скорости. Смена ролей.
- «Энергетический мяч»: Партнера представляют, что между их ладонями находится упругий энергетический шар. Совместными движениями они его «сжимают», «растягивают», «перекатывают» вокруг друг друга, не теряя контакта. Развивает чувствительность и невербальную связь.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 2:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

2. Принципы и техники партнеринга.

3. Обмен весом и простые опоры. Выполнение упражнений:

- «Качели» (сидя спиной к спине). Сесть на пол спинами друг к другу, сцепившись локтями. Поочередно передавать вес, мягко выталкивая партнера вперед, позволяя себе откинуться назад. Движение должно быть плавным, непрерывным;
- «Стол» (пассивная опора). Один партнер («стол») встает на четвереньки, сохраняя спину прямой и жесткой. Второй партнер осторожно, с контролем, помещает на его спину сначала таз, затем грудную клетку, полностью расслабляясь. «Стол» дышит глубоко, удерживая положение. Меняются. Ключ: Умение быть и надежной опорой, и расслабленным грузом.
- наклон с опорой. Стоя лицом к лицу, один партнер начинает падать вперед (сохраняя тело прямым, как доска). Второй мягко ловит его, упираясь своими ладонями в его плечи, и мягко отталкивает обратно в вертикаль. Меняются. Постепенно увеличивать амплитуду «падения».

4. Синхронизировать движение с музыкой и действиями партнера.

- «Единый импульс» : Партнера стоят в легком контакте (например, соприкасаясь предплечьями). Включается джазовая композиция с четким битом (swing). Задача: начать любое совместное движение (шаг, покачивание, поворот) строго на первую долю такта. Найти общий источник импульса в музыке. Усложнить: начинать движение на слабую долю (синкопу).

- «Диалог жестов» : Исполняется под медленную джазовую балладу. Один партнер начинает пластическую фразу (жест рукой, движение головой, разворот корпуса). Второй

партнер «подхватывает» это движение, развивает его и завершает, передавая инициативу обратно. Движение должно течь, как импровизационная музыкальная фраза в диалоге.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 3:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

2. Ведение и следование, точка контакта. Выполнение упражнений:

- «Одна точка контакта» (ладони, предплечья). Установить контакт одной парой рук. Закрыть глаза. Задача ведущего: двигать «точку контакта» в пространстве медленно и предсказуемо. Задача ведомого: следовать за точкой всем телом, как будто приклеенным;

- «Фразы-отклики». Открыть глаза. Ведущий начинает делать короткую, простую двигательную фразу (2-3 движения). Ведомый наблюдает, а затем, по сигналу, повторяет ее максимально точно, но не как копия, а как эхо, отклик. Затем ведомый начинает свою фразу, и ведущий становится откликом.

3. Освоение совместного движения в пространстве. Выполнение упражнений:

- перекат через спину партнера. Один партнер стоит на четвереньках. Второй, стоя сбоку, аккуратно кладет поясницу ему на спину и, перекинув вес, делает медленный перекат через его спину, мягко приземляясь на мат с другой стороны. Партнер на четвереньках слегка прогибает спину, помогая перекату;

- «Вращение вокруг общей оси». Встать спиной к спине, слегка согнув колени. Найти общую точку опоры. Начиная медленно шагать, вращаться вокруг общей оси, сохраняя спины в контакте.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 4:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

2. Свободная дуэтная импровизация. Выполнение упражнения: Начать с одной точки контакта (например, спина к спине). Отказаться от ролей «ведущий/ведомый». Двигаться, следя общим импульсам, пробуя то отдавать вес, то принимать, то вести, то следовать.

3. Групповая пластическая композиция:

Разбиться на малые группы (3-4 человека). Создать коллективный образ: «Сад», «Стихия» или «Механизм».

4. Создание микро-этюда. Создать короткую дуэтную композицию, используя не менее 3 принципов, (например: 1) обмен весом спиной к спине, 2) опора «стол», 3) перекат или вращение).

5. Создание дуэтного фрагмента

- Флирт и игра (стиль: легкий свинг, песня типа «Let's Call the Whole Thing Off»).
- Драматический конфликт и примирение (стиль: блюз-баллада, песня типа «The Girl from Ipanema» в медленной аранжировке).
- Радостное единство и энергия (стиль: фанк, соул, песня типа «Ain't No Mountain High Enough»).

6. Упражнения на восстановление дыхания.

Практические занятия № 5-8

Раздел 2. Работа над пластическими этюдами

Тема 2.2 Время, пространство, темпо-ритм

Количество часов: 8 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Научить вокалистов осознанно управлять темпо-ритмом, временем и пространством как ключевыми элементами сценической выразительности, создавая динамичный и захватывающий номер.

Задачи:

1. Осознать разницу между темпом (скоростью) и ритмом (внутренней пульсацией).
2. Изучить сценическое пространство как инструмент (планы, уровни, векторы движения).
3. Научиться создавать и менять темпо-ритм через движение и взаимодействие со временем (пауза, замедление, ускорение).
4. Создать мини-этюд, где драматургия строится исключительно на управлении временем, пространством и ритмом.

Содержание практического занятия 5:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

Разминка «Дирижер времени»:

Обучающиеся хаотично ходят по залу в обычном темпе.

Команды на темп: «Замедление x2» (как в замедленной съемке), «Ускорение x2» (как в комедийном фильме), «Норма». Смена каждые 30 секунд.

Команды на ритм: «Шагать, как метроном» (ровно), «Шагать, как джазовый барабанщик» (синкопированно, с неожиданными акцентами), «Шагать, как уставший человек» (рвано, с паузами).

2. Время (длительность, пауза, темп). Выполнение упражнений:

- «Растянуть и сжать». Выполнить простое движение (например, поднять руку). Сначала сделать его за 1 секунду. Затем выполнить то же самое движение (той же траекторией, с тем же финальным положением), но растянув его на 30 секунд. Потом — сжать до 0.1 секунды.
- «Живые часы» (работа с паузой);
- «Темповая прогрессия».

3. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 6:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

2. Пространство (Направление, уровень, рисунок). Выполнение упражнений:

- на полу цветным скотчем обозначены простые фигуры (круг, треугольник, зигзаг).

Задача: пройти по линии фигуры, но с разными внутренними установками:

а) Вы — король, обходящий владения (прямые, веские линии).

б) Вы — вор, крадущийся от охраны (рваный ритм, смена уровней).

в) Вы — сомневающийся Гамлет (зигзаг как метания, петли, возвраты).

- «Скульптор и пространство»: Один участник («скульптор») молча, жестом указывает другому («глине»), как занять пространство: «Растянись от этой стены к той!», «Заполни собой весь этот угол», «Сожмись в точку под столом». Акцент на объемности заполнения.

3. Импульс и пауза:

Обучающиеся в парах разыгрывают без слов простой сценарий: «Один предлагает, другой отказывается».

1-й прогон: В обычном темпе, с словами.

2-й прогон: Без слов, только через жест и взгляд, но с обязательной длинной паузой между действием "предложения" и "отказа". Пауза должна быть наполнена внутренним диалогом (темпо-ритмом), видимым по микро-движениям тела.

4. Джазовая фразировка телом :

Включается инструментальное джазовое соло (саксофон, труба).

Задача участника: двигаться, визуализируя фразировку музыки.

Легато (плавные, связные звуки) — длинные, текущие движения.

Стаккато (отрывистые звуки) — резкие, точечные жесты.

Кульминация (верхние ноты, крещендо) — движение вверх, к авансцене, раскрытие.

Спад (диминуэндо) — движение вниз, в центр, закрытие.

Суть: тело должно стать «инструментом», играющим ту же партию, что и саксофон.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 7:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

2. Выполнение упражнений для развития темпо-ритмической организации движений:

- воспроизведение и характеристика темпа на основе тактильно-кинестетических, зрительных и слуховых ощущений;
- восприятие и воспроизведение ритма.

Упражнения:

- «Темп — дыхание»;
- «Темп — касание»;
- «Темп — время»;
- «Ритм — джаз»
- «Ритм — мизансцена»

3. Темпо-ритм как синтез времени и энергии. Выполнение упражнений:

- «Ритмические слои тела» (полиритмия). Запустить в теле три независимых ритма: ноги шагают на 4/4, руки двигаются на 3/4, голова совершает легкие кивки на 5/4;

- «Эмоция как темпо-ритм»;

- «Музыкальный контрапункт». Включается музыка с четким ритмом (например, марш). Задача: двигаться вне этого ритма, в контрапункте (например, на паузах музыки или в своем, плавном ритме). Затем — наоборот, музыка плавная (эмбиент), а движение резкое, отрывистое;

- «Простые физические действия на классическую музыку».

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 8:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

2. Композиция: Создание темпо-ритмического этюда.

- создать микро-этюд на тему «Ожидание». Обязательные условия:
 - использовать три разных темпа.
 - сделать одну значимую паузу.
 - использовать не менее трех уровней (пол, стоя, что-то среднее).
 - менять два типа ритма (например, ровный на рваный).

3. Этюд "Три состояния"

Цель: Применить все элементы на практике.

Задание: Каждый участник готовит 30-секундный бессловесный этюд на тему "Ожидание → Встреча → Реакция", используя:

- пространство: Четкую смену 3-х разных зон.
- темпо-ритм: Контрастное изменение скорости и внутренней пульсации в каждой части.
- время: Использовать как минимум одну смысловую паузу.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Контрольная точка 1. Контрольный показ

Практические занятия № 9-12

Раздел 2. Работа над пластическими этюдами

Тема 2.3 Пение в движении: техника, выносливость, выразительность

Количество часов: 8 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Сформировать у обучающихся устойчивый навык качественного пения во время активного сценического движения, развив специальную выносливость и координацию.

Задачи:

1. Укрепить мышечный корсет и поставить дыхание, устойчивое к физической нагрузке.
2. Развить координацию: способность вести независимые ритмические линии голосом и телом.
3. Научиться распределять энергозатраты в номере, сохраняя тембр и интонацию.
4. Создать выразительную пластику, которая не мешает, а усиливает фонацию.

Содержание практического занятия 9:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения:
 - «Дыхательный квадрат» в движении: 4 шага вперед на вдохе, 4 шага назад на выдохе. Затем 4 шага в сторону на задержке дыхания после вдоха, 4 шага в другую сторону на паузе после выдоха.
 - динамическая растяжка с фонацией: В положении выпада делать пружинящие движения, на каждом выдохе произнося шипящий звук «ш-ш-ш» или «с-с-с» для активации мышц пресса.
 - артикуляция в наклоне: Наклонившись вперед с прямой спиной, четко проговорить скороговорку («Тридцать три корабля лавировали...»). Это создает непривычные условия для артикуляции, готовя ее к нагрузке.

2. Интеграционная разминка: «От дыхания к жесту». Выполнение упражнений:

- «Дыхание в движении» стоя на месте, в простом движении;
- «Воздушный мяч».

3. Дыхание и опора в условиях нестабильности:

- «Несбиваемая ось»:

- пение длинных нот на устойчивом звуке (например, на «а») во время:
- медленных приседаний;
- наклонов в сторону;
- поворотов корпуса.

Задача: Сохранить ровность тембра и высоту тона. Внутреннее ощущение: позвоночник — неподвижная ось, вокруг которой движется тело.

- «Ходьба певца»:
- пение гаммы или простой мелодической фразы во время ходьбы с разным темпом.
- уровни сложности:
- ровная ходьба, акцент на шаге совпадает с сильной долей.
- ходьба с изменением темпа (ускорение/замедление).
- ходьба с остановками (замирание на паузе в музыке).

4. Артикуляционная гимнастика в действии:

- упражнения для губ, языка, щек («лошадка», «иголочка-лопаточка»), но не статично, а в ходьбе, с наклонами, с круговыми движениями рук;
- Скороговорки с заданием: Пройтись по залу как «важный индюк» и четко произносить скороговорку. Затем — как «испуганный заяц».

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 10:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

2. Принципы координации. Стабильность звука при нестабильности тела.

- Упражнения:
- «Маятник» (работа с наклонами). Во время пения начать медленно наклоняться вперед, сохраняя ту же силу и высоту звука. Подняться. Повторить в стороны, назад;
 - «Несгибаемая колонна» (работа с импульсом). Встать в паре. Партнер мягко и неожиданно толкает в грудь/спину/плечо. Задача: сохранить равновесие, не прерывая пропеваемой длинной ноты или фразы. Звук становится «стержнем», который помогает устоять.
 - пение в партере (на полу). Лежа на спине, спеть фразу. Понять, как лежит тело, как дышится. Затем медленно, не прерывая пения, подняться в положение сидя, затем в стойку. И обратно. Звуковая линия должна быть непрерывной.

3. Координация и полиритмия

- «Противоход» :

Тело выполняет одно ритмическое движение (например, ровные шаги на каждую четверть).

Голос поет синкопированную мелодию или скэт, где акценты не совпадают с шагами.

Усложнение: Добавить хлопки или щелчки, создающие третьью ритмическую линию.

Аналог: Как барабанщик, ведущий независимо разные линии руками и ногами.

- «Дирижирование собой»: Одна рука «дирижирует» мелодической линией голоса (плавно ведет фразу), а все тело в это время выполняет жесткие, стаккато движения под ритм-секцию. Координация полушарий мозга.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 11:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени

его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

2. Ритм как мост между движением и пением. Выполнение упражнений:

- «Ритмическая расшифровка». Взять простую песню с четким ритмом. Сначала отстучать её ритм руками по коленям. Затем пройти этот ритм ногами по залу (шаги, притопы, хлопки). Наконец, пропеть, добавив это движение.

Вариант: Группа делится на две части: одна вышагивает ритм песни, другая её поет. Затем меняются. Синхронизироваться.

- «Контрапункт тела и голоса».

3. Жест как продолжение звука. Выполнение упражнений:

- «Звук рисует линию». Взять в руку воображаемую кисть. Начать петь долгий звук. Пусть ваша рука, ведомая этим звуком, начинает «рисовать» его траекторию в воздухе. Звук высокий — линия летит вверх, звук вибрирует — рука дрожит, звук затихает — линия сходит на нет.

- «Броски звука». Представить, что звук — это физический предмет (мяч, копьё, птица). Спеть фразу, «бросая» звук в разные точки зала: в дальнюю стену, в пол у своих ног, в потолок, конкретному партнеру.

4. Интервальная тренировка

Цикл (повторить 3 раза):

- 30 сек. высокоинтенсивного движения: Прыжки на месте, бег с высоким подниманием бедра + пение энергичного скэта или риффа на одном звуке.

- 45 сек. низкоинтенсивного движения: Медленная ходьба, глубокие вдохи/выдохи + пение длинных, легато нот на устойчивом дыхании.

Задача: Восстановить ровное дыхание и чистое звукоизвлечение уже на этапе низкой интенсивности. Это моделирует смену куплета (активность) и припева (кульминация на опоре).

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 12:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

2. Практикум: Песня-действие.

Задание: Взять простую песню с ясным нарративом (например, русскую народную «Ах, вы сени, мои сени» или «Калинка»).

- анализ текста: О чём? Кто поёт? Кому? Зачем? (Не просто «девушка поёт», а «девушка зовёт подружек на вечёрку, топнув ногой от нетерпения»).

- действие: Придумать простое, но конкретное физическое действие, в котором могло бы возникнуть это пение (например, «убирать избу и звать гостей», «идти по дороге и подбадривать себя»).

- реализация: Исполнить песню, совершая это действие. Действие должно быть не иллюстрацией к словам, а причиной для пения. Прервать действие — прервать пение.

4. Создание динамического фрагмента

Работа над песней (на примере энергичного стандарта: «Get Happy» или «Sing, Sing, Sing»).

Анализ и «разметка» :

Где в песне «точки покоя» для взятия дыхания? (Часто это не паузы, а долгие ноты, которые можно спеть с минимумом движения).

Где «энергетические всплески», требующие активного движения? (Как правило, инструментальные проигрыши, кульминационные повторы).

Создаем «дорожную карту» номера: когда идем, когда стоим, когда прыгаем, когда просто качаемся в ритм.

Репетиция по частям с приоритетом звука (15 мин.):

Шаг 1: Стоя на месте, исполнить фрагмент идеально с точки зрения вокала.

Шаг 2: Добавить движение только ногами (перемещения, шаги), сохраняя вокальное качество из Шага 1.

Шаг 3: Добавить движение корпусом и руками, продолжая контролировать звук.

Шаг 4: Полный прогон фрагмента. Если качество звука падает — вернуться на шаг назад.

5. Восстановительное дыхание и расслабление.

Практические занятие № 13-16

Раздел 2. Работа над пластическими этюдами

Тема 2.4 Работа над этюдами

Количество часов: 8 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: На основе освоенных техник создать и отрепетировать законченный пластический этюд, синтезирующий вокал, движение и драматургию в эстрадно-джазовой манере.

Задачи:

- Структурировать процесс работы над этюдом: от анализа песни до финального показа.
- Применить на практике навыки пластической характеристики, работы с пространством, темпо-ритмом и партнерингом.
- Сформировать умение самостоятельно находить и воплощать пластическое решение для песни.
- Провести анализ и конструктивную критику готовых работ.

Содержание практического занятия 13:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

Разминка-настройка «Стиль и характер»:

Обучающиеся свободно перемещаются по залу. Педагог называет стиль музыки и характер:

- «Блюз — отчаяние» (тяжелые, низкие, тягучие движения).
- «Свинг — ликование» (энергичный bounce, широкие улыбки, открытые жесты).
- «Босса-нова — томность» (плавные, закругленные, медленные линии).
- «Фанк — сарказм» (угловатые, резкие изоляции, «кивание» головой).

2. Качество и текстура движения.

а) работа с тканью:

- двигаться так, чтобы ткань стала продолжением тела — она летит, тянется, обвивается;

- двигаться в контрапункте ткани: тело жесткое и угловатое, а ткань мягкая и летящая, и наоборот.

б) работа с метафорами:

- «Вода»: движение в трех состояниях — лед (резкие, фиксированные формы), вода (текучая, адаптивная), пар (невесомая, рассеивающаяся);

- «Глина и огонь»: Одна часть тела — тяжелая, податливая «глина», другая — активный, формирующий «огонь», который ее «обжигает» и меняет форму.

3. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 14:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:
 - выполнение общеразвивающих упражнений;
 - специальные подготовительные упражнения.
2. Разработка и выполнение пластических этюдов с предметами (мяч, скакалка, обруч, шарф, лента и т. д.); с использованием.
3. Разработка и выполнение пластических этюдов с использованием детских музыкальных инструментов (бубнов, колокольчиков, маракас, ложек, барабана и т. д.).
4. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 15:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:
 - выполнение общеразвивающих упражнений;
 - специальные подготовительные упражнения.
2. Выражение образа в пластике движений:
 - этюд на заданную тему;
 - предлагаемые обстоятельства-эмоции;
 - музыкально-ритмические игры (сюжетные и ролевые).
3. Упражнения на восстановление дыхания.

Содержание практического занятия 16:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:
 - выполнение общеразвивающих упражнений;
 - специальные подготовительные упражнения.
2. Работа над музыкально-ритмическими этюдами:
 - сочинение действенной партитуры сценического этюда, взяв за основу структуру музыкального фрагмента.
3. Взаимодействие с музыкой: от иллюстрации (самого примитивного способа взаимодействия) до довольно сложной партитуры физических действий, включающих в себя контрапункт и перпендикулярное относительно музыки действие.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

Контрольная точка 2. Контрольный показ

4 семестр ОФО

Практические занятия № 1-4

Раздел 3. Драматическая выразительность и образность

Тема 3.1 Пластические выразительные средства пантомимы.

Количество часов: 8 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Интегрировать базовые средства классической пантомимы (иллюзия предмета, характерность, метафора) в арсенал эстрадно-джазового вокалиста для создания ярких, визуально насыщенных образов.

Задачи:

1. Освоить принципы «оправдания предмета» и работы с воображаемым объектом.
2. Научиться передавать характер и эмоцию через точность пластического рисунка (пантомимическая характерность).
3. Изучить приём «оживления метафоры» для визуализации поэтического текста.
4. Создать короткий вокально-пантомимический этюд.

Содержание практического занятия 1:

1. Основные выразительные средства пантомимы. Движение:
 - последовательные действия;
 - действия с воображаемыми предметами;
 - условные приемы.
2. Разминка «Проснувшаяся кожа»:
Обучающиеся стоят с закрытыми глазами. Педагог дает задания на тактильное воображение:
 - «По вашим ладоням стекает густой мед» (медленные, тягучие движения).
 - «Вы держите рассыпающиеся песочные часы» (осторожность, работа с сыпучестью).
 - «Вы гладите горячую кошку» (сочетание тепла, мягкости и осторожности).Цель: активировать сенсорную память и мышечное внимание.
3. Выполнение упражнений для растяжки мышц шеи и плеч воротниковой зоны.
3. Выполнение упражнений для развития пластичности рук.
4. Выполнение упражнений для развития гибкости корпуса.
5. Выполнение упражнений для ног. Шаг на месте. Бег на месте.

Содержание практического занятия 2:

1. Работа с предметом и пространством.
Классические упражнения на точность :
 - «Веревка»: Перетягивание каната. Важно показать: толщину, вес, усилие, момент, когда «противник» отпускает.
 - «Стеклянная стена»: Обнаружение, исследование поверхности (гладкая, холодная), попытка заглянуть, опереться, постучать.
 - «Подъем по лестнице»: Фиксация высоты каждой ступени, веса тела, работы мышц бедра при подъеме.
 - «Магазин свойств»: На середину зала кладется нейтральный предмет (например, мяч). Каждый обучающийся по очереди подходит и взаимодействует с ним, но меняет его свойства по заданию:
Мяч — это... пушечное ядро (неподъемный вес), мыльный пузырь (невесомость, боязнь лопнуть), колючий еж (острая боль, осторожность). Изменяются не только руки, а все тело, мимика, дыхание.

2. Основные выразительные средства пантомимы. Жесты:
 - жесты, выражающие эмоциональное состояние;
 - жесты-действия, показывающие способ употребления предмета.
3. Культура жеста.
4. Сила жеста.
5. Широкий жест.
6. Эмоциональная пластика.
7. Интеграция с вокалом. Жест-амплификатор.

- Цель: Соединить пантомимический жест с вокальной фразой так, чтобы они усиливали друг друга.
- Анализ текста: Разбираем фрагмент песни (например, «Cry Me a River»). Ищем строки, которые просятся быть усиленными жестом:

«Now you say you're lonely...» («Теперь ты говоришь, что одинок...») — жест «показывания» на невидимого собеседника.

«You cried a river...» («Ты выплакал реку...») — иллюзия: показать, как слезы создают поток, реку.

- Упражнение «Жест вместо слова» : Спеть выбранную фразу, но ключевое слово заменить пантомимическим жестом. Например, спеть «You cried a...» и вместо слова «river» широким, текущим движением рук показать реку. Пауза, отведенная жесту, должна быть музыкальной.

- Работа с метафорой: Взятие абстрактной строки. Например, «My heart is a locked door» («Мое сердце — запертая дверь»). Задача: найти пластическую метафору. Это может быть не буквальный жест открывания двери, а, например, скрещенные руки на груди, которые с усилием размыкаются на высокой ноте.

Содержание практического занятия 3:

1. Основные выразительные средства пантомимы. Мимика:

- беззвучная речь;
- преувеличение.

2. Выполнение упражнений для развития мимической техники лица:

- тренаж рта;
- тренаж глаз;
- тренаж бровей;
- мимический этюд Марселя Марсо «Шторка».

3. Характер и состояние. Пантомимический портрет.

- «Эмоциональный багаж»: Обучающиеся получают карточку с «багажом» — тяжелой эмоцией или состоянием:

Карточка 1: «Вы несете чемодан, набитый старыми обидами».

Карточка 2: «Вы везете тележку с хрупкими надеждами».

Карточка 3: «Вы тащите за собой якорь усталости».

Задача: найти пластическое решение. Как вес «багажа» влияет на походку, осанку, ритм? Куда смотрят глаза?

- «Миниатюра персонажа»: Работа в парах. Один участник получает роль (старый джазмен, настраивающий контрабас; светская львица на вечеринке; бродяга, ищащий монету). Без слов, за 30 секунд, через 2-3 пантомимических действия нужно создать узнаваемый образ. Партнер отгадывает. Акцент на детализации действия (как именно крутится колокол контрабаса, как держится бокал, как перебирается грязь).

4. Дополнительные выразительные средства пантомимы:

а) музыка:

- музыка аккомпанирует артисту;
- движения в пантомиме как своеобразная видимая музыка;
- создание музыки пластикой своего тела.

б) шумы;

в) свет.

Содержание практического занятия 4:

1. Эмоциональная пластика. Разыгрывание этюда пластическим действием (сольная и групповая импровизация):

- импровизация под музыку;
- импровизация на тему стихотворений;
- импровизация на песню.

2. Пантомимический бридж.

Задание-импровизация (5 мин. на подготовку): обучающиеся (индивидуально) получают задание создать пантомимический «бридж» (связку) между двумя куплетами своей песни. Сценарий: Вы пропели первый куплет о потере. Перед вторым куплетом есть инструментальный проигрыш (4 такта). Задача: заполнить эти 4 такта не бесцельным движением, а пантомимической мини-историей (например, найти и взглянуть на старую фотографию в воображаемом кармане, попытаться ее порвать, но не решиться, спрятать обратно). Затем начать второй куплет.

Практические занятие № 5-8

Раздел 3. Драматическая выразительность и образность

Тема 3.2 Отработка локальных движений по заданным заранее траекториям.

Количество часов: 8 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Сформировать у вокалистов мышечную память для точного, контролируемого исполнения локальных движений (рук, головы, корпуса) по заданным схемам, интегрировав эту технику в сценический номер.

Задачи:

- 1.Развить нейромышечную связь для осознанного управления изолированными движениями.
- 2.Отработать 5-7 базовых траекторий движения (линия, круг, волна, спираль, дуга, зигзаг, восьмерка) в разных плоскостях.
- 3.Синхронизировать точные локальные движения с дыханием и вокальной фразировкой.
- 4.Научиться встраивать отточенные «пластические паттерны» в контекст песни для акцентации смысла.

Содержание практического занятия 5:

1. Изолирующая разминка «Часовой механизм» (8 мин.):
 - исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, легкий bounce в коленях (для связи с джазовой пульсацией).
 - последовательно включаем и «рисуем» маленькие круги:
 - только кистями (вперед/назад).
 - только предплечьями.
 - только головой (макушкой рисуем круг).
 - только плечами.
 - только бедрами (тазом).
2. Движение от импульсов. Выполнение упражнений:
 - «Работа с импульсом»;
 - «Импульс и импакт»;
 - «Работа с импульсом от партнёра»;
 - «Перекат в парах».
3. Освоение волновой техники.

Содержание практического занятия 6:

1. Движения под «диктовку» представляемого образа (животных, предметов, явлений природы и др.). Выполнение упражнений для отработки движений под «диктовку» представляемого образа:
 - имитация движений, характерных для животных;
 - движение под музыку (имитация пластики животных);
 - работа с «воображаемыми предметами».
2. Выполнение движения под «диктовку» одновременно с двумя и более

воображаемыми объектами.

3. Отработка чистых линий в трех плоскостях.

- Сагиттальная плоскость (вперед-назад):

Упражнение «Выстрел»: Из положения рук у груди резко, по прямой линии, выбросить указательный палец вперед, фиксируя точку в конце. Медленно вернуть по той же линии. Повторить с разной скоростью.

Связь с пением: Сделать «выстрел» пальцем на акцентированном слоге в слове (напр., на слове «YES!»).

- Фронтальная плоскость (в стороны):

Упражнение «Отодвинуть занавес»: Плавное, непрерывное движение ладонью от центра груди в сторону, как будто раздвигая тяжелую штору. Остановить ровно на линии плеча.

- Горизонтальная плоскость (над головой/у пола):

Упражнение «Достать до полки»: Медленное поднятие руки по воображаемой вертикальной стене перед собой. Контроль, чтобы рука не уходила вперед или назад.

- Интеграция: Спеть гамму или короткую фразу, сопровождая каждую ноту движением руки по четкой вертикали вверх или вниз. Звук и движение должны начаться и закончиться синхронно.

Содержание практического занятия 7:

1. Отработка криволинейных траекторий:

- «Циферблат»: Нарисовать перед собой кистью идеально ровный круг большого диаметра. Мысленно отмечать точки 12, 3, 6, 9 часов. Сделать круги внутрь и наружу.-

«Радуга» (Дуга): Нарисовать в воздухе полукруг от левого бедра к правому (и наоборот). Акцент на сохранении одинакового радиуса кривизны.

Музыкальная задача: Выполнить дугообразное движение рукой ровно за время одного длинного выдоха на sustained note.

- Волна и спираль:

«Волна по позвоночнику»: Передавать импульс снизу вверх через последовательное движение бедрами, грудной клеткой, плечами, головой. Это «вертикальная волна».

«Раскручающаяся спираль»: Начать движение кончиком пальца по малому кругу у живота и, раскручивая, перевести его в большой круг на уровне головы, двигаясь по воображаемой конусообразной спирали.

- Восьмерка и зигзаг :

«Ленивая восьмерка» (infinity): Рисовать перед собой горизонтальную «восьмерку» (знак бесконечности). Связать с джазовым свингом: центр восьмерки — на сильной доле, крайние точки — на слабых.

«Молния» (Зигзаг): Резкие, угловатые движения по ломаной траектории. Характер для номера в стиле фанк или для передачи эмоции раздражения.

2. Синхронизация с музыкой и текстом.

- Упражнение «Дирижер» : Под инструментальную джазовую композицию дирижировать одной рукой, но не просто отбивать ритм, а:

На сильные доли рисовать вертикальные линии вниз.

На синкопы — короткие горизонтальные зигзаги.

На протяжные мелодические ноты — широкие горизонтальные дуги.

Рука становится визуализацией музыкальной структуры.

- Работа с текстовой строкой : Взять одну осмысленную строку из песни (напр., «A smooth wave, carrying me away»).

Разбить её на смысловые единицы.

Назначить каждой единице свою траекторию:

«A smooth wave» — движение кистью по синусоиде (волне).

«carrying me» — плавная спираль от центра тела наружу.

«away» — длинная, уходящая прямая линия от себя.

Отработать связку, добившись плавных переходов от одной траектории к другой.

3. Упражнение-этюд с использованием воображаемой средой для создания сценического образа.

4. Упражнения на развитие мимической выразительности.

5. Выполнение этюдов, решаемых пластичностью всего тела.

Содержание практического занятия 8:

1. Встраивание паттерна в этюд:

Задание: Используя куплет знакомой песни, создать «пластический рефрен» — повторяющееся движение по сложной траектории (например, «восьмерка» + «вертикальная волна»), которое будет возникать в конце каждой музыкальной фразы.

2. Творческое применение полученных навыков в этюдах:

- составление упражнения-этюда на развитие мимической выразительности;
- составление упражнения-этюда с использованием волновой техники;
- выполнение упражнения-этюда «свеча»;
- выполнение упражнения-этюда «мороженое»;
- выполнение упражнения-этюда «ледяная скульптура».

Контрольная точка 1. Контрольный показ

Практические занятия № 9-12

Раздел 3. Драматическая выразительность и образность

Тема 3.3. Замысел и драматургия номера.

Количество часов: 8 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Освоить язык точного, условного жеста (пантомимы) как основу для создания убедительного сценического действия и усиления эмоционального посыла вокального номера. Развить воображение, телесную осознанность и навык рассказа истории без слов.

Содержание практического занятия 9:

1. Разминка-настройка «Пробуждение тела»:

Осознание веса и объема: Упражнения на напряжение/расслабление. «Лепим» из своего тела воображаемую глину: тянемся, сжимаемся, заполняем пространство.

Изоляция как основа четкости: Отработка движений отдельных центров (голова, плечи, кисти, грудная клетка, таз) по принципу пантомимы — изолированно и с фиксацией.

Базовый элемент: «Взятие предмета». Отработка единого для всех алгоритма: Взгляд → фиксация → оценка расстояния/веса → движение руки → взятие → фиксация веса/объема в руке и во всем теле. Прорабатываем взятие стакана с водой, пустого стакана, тяжелой книги, перышка.

Пантомима как эстрадный жанр.

2. Идейно-тематическая направленность номера.

3. Условность пластики в пантомиме.

4. Специфика драматургии пантомимического номера.

5. Работа с воображаемыми объектами

Этюды по цепочке: Группа в кругу. Первый участник пантомимически «берет» предмет (например, надувает воздушный шарик), передает его следующему, тот трансформирует действие или предмет (шарик превращается в бутылку шампанского,

которую нужно открыть).

6. От жеста к образу: «Эмоциональная трансформация предмета»

Индивидуальные мини-этюды. Задание: Один и тот же условный предмет (например, веревка) в руках героя становится разным в зависимости от контекста:

Вариант 1: Спасательный круг (паника, надежда).

Вариант 2: Поводок для экстравагантной собаки (надменность, неловкость).

Вариант 3: Нить Ариадны в лабиринте (осторожность, концентрация).

Содержание практического занятия 10:

1. Три составляющие номера: сюжет + музыка + действие = целостный образ.

2. Основные выразительные средства для создания пластического номера:

- движение;

- мизансцена;

- музыка;

-костюм и грим.

3. Драматургия: от идеи к мини-номеру

Создание «пантомимической партитуры»:

Работа в мини-группах по 2-3 человека. Задание: Придумать историю на 1 минуту без слов на тему «Неожиданная находка».

Алгоритм создания драматургии:

Герой и его исходное состояние (Усталый клерк, мечтательная девушка, суетливый бродяга).

Событие — находка (Что это? Конверт, ключ, странный прибор, живое существо).

Развитие действия и кульминация (Исследование, попытка использования, неожиданный эффект).

Развязка (Восторг, разочарование, удивление, трансформация героя).

Упражнение-этюд с использованием воображаемой средой для создания сценического образа.

4. Упражнение-этюд на создание сценического образа с помощью позы, ракурса, статики.

Содержание практического занятия 11:

1. Отработка различных техник.

2. Упражнение-этюд с использованием волновой техники;

3. Упражнение-этюд на усложнение координации.

4. Упражнение-этюд на внутреннюю динамику, с изменение физического состояния.

5. Упражнение-этюд с использованием рапида.

6. Интеграция с вокальным номером.

Мост к песне:

Групповое упражнение: Выбираем известную джазовую стандартную фразу, например, «My baby left me» («Моя детка меня покинула»).

Задача: Произнести эту фразу только с помощью пантомимы, без единого звука. Показать: 1) Горе, 2) Облегчение, 3) Ярость, 4) Иронию.

Вывод: Одна и та же текстовая фраза в пении может быть раскрашена телесным намерением, которое рождается из пантомимической конкретики. Жест предваряет и усиливает смысл, который прозвучит в голосе.

Содержание практического занятия 12:

1. Постановка этюда на основе техники М. Марсо..

2. Постановка этюда на эмоциональное состояние в соответствии с характером

музыкального произведения.

3. «Синхронность и «контрастность» пластического действия при создании дуэтного (группового) пластического номера.

Практические занятие № 13-16

Раздел 3. Драматическая выразительность и образность

Тема 3.4. Этюдная и постановочная работа.

Количество часов: 8 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Освоить разницу между импровизационной этюдной работой (как методом поиска выразительных средств) и целенаправленной постановочной работой (как методом создания финальной формы номера). Научить студентов трансформировать найденный в этюдах органичный материал в продуманную сценическую композицию.

Содержание практического занятия 13:

1. Разминка с акцентом на качество движения

«Джазовые состояния»: Под разные треки (свинг, латина, соул) выполняем простые шаги, но меняем качество: 1) Играем (легко, импровизационно) – это этюдное состояние. 2) Показываем (четко, с фиксацией, акцентами) – это постановочное состояние.

2. Творческое применение полученных навыков в этюдах.

- Этюд на предлагаемые обстоятельства:

Задание: Исполняется фрагмент песни (например, «Summertime» или «All That Jazz»). Студентам дается установка-зерно: «Вы – усталый, но харизматичный музыкант после ночного джем-сейшна», «Вы – дива, примеряющая образ перед выходом на сцену».

Процесс: Студенты двигаются под музыку, полностью погружаясь в образ, исследуя его взаимодействие с пространством и воображаемыми предметами (настраивает контрабас, поправляет платье перед зеркалом). Акцент на правду проживания, а не на красоту формы.

- Этюд «Развитие жеста»:

Индивидуальная работа. Каждый студент берет один органичный жест из предыдущего упражнения (например, «поправить прическу»).

Задание по шагам (творческая алгоритмизация):

Увеличить масштаб: Сделать этот жест в два раза больше, используя все тело.

Изменить ритм: Выполнить его в два раза медленнее, затем – в два раза быстрее.

Повторить с разным намерением: Сделать тот же жест, как будто вы раздражены, потом – кокетливо, потом – трагически.

Найти кульминационную точку: В какой момент жеста эмоция/форма наиболее выразительна? Зафиксировать эту позу.

3. Работа над образом через развитие выразительности мимики и движений.

Показ мини-номеров от каждой группы.

Структурный анализ (вопросы к группе):

Замысел: Уловили ли мы исходный образ (уставшего музыканта, диву)?

Драматургия: Было ли развитие от начала к концу?

Композиция: Использовалось ли все пространство? Была ли разнообразна группировка (линия, круг, клин, разрозненно)?

Четкость: Был ли материал «собран» и исполнен убедительно или чувствовалась нерешительность?

4. Поэтический символ в пантомиме.

Содержание практического занятия 14:

1. Упражнение-этюд на внутреннюю динамику, с изменение

физического состояния.

2. Упражнение-этюд с использованием передвижения.
3. Упражнение-этюд с использованием волновой техники.
4. Этюд с передачей эмоционального состояния в соответствии с характером музыкального произведения.

Содержание практического занятия 15:

1. Раскрепощение, работа над узнаваемостью предлагаемых обстоятельств.
2. Упражнение-этюд на создание сценического образа с помощью позы, ракурса, статики.
3. Упражнение-этюд с использованием жестким, мягким и «живых» предметов.
4. Упражнение-этюд с воображаемым препятствием.
5. Упражнение-этюд воображаемым партнером.

Содержание практического занятия 16:

1. Работа над постановкой этюдов на основе техники М. Марсо.
2. Подбор музыки, реквизита, грима и костюма для этюда.

Контрольная точка 2. Контрольный показ

5 семестр ОФО

Практические занятие № 1-8

Раздел 4. Техника современного танца.

Тема 4.1. Работа над исполнительской техникой.

Количество часов: 16 ч.

Форма проведения: тренинг

Содержание практического занятия 1:

1. Разминка, изоляция:
 - изучение различных видов изолированных движений головой, движений по кругу, крестом, «взмахов маятника»;
 - изучение видов изолированных движений плечевым поясом в одном и в разных направлениях;
 - изучение видов изолированных движений грудной клеткой, крестом, по кругу, твист;
 - изучение видов изолированных движений тазом, вправо, влево, вперед, назад, по кругу, диагонально, комбинации движений;
 - изучение разогревающих движений коленного сустава, стопы.

2.Разминка «От дыхания к движению»

Лежа на ковриках. Студенты концентрируются на дыхании: вдох — живот поднимается, выдох — опускается.

Упражнение «Дыхательная волна»: На вдохе импульс от копчика идет через позвоночник до макушки (тело вытягивается), на выдохе — волна в обратном направлении (расслабление, округление спины). Это основа техники contemporay.

Переход в партер: Из положения лежа — перекаты, простые спирали, отталкивания от пола. Активизация центра и чувства веса тела.

2.Освоение базовой техники: Принципы и элементы

Работа в партере (на полу) и low-level:

Цель: Почувствовать вес, безопасно поработать с амплитудой, активировать центр.

Упражнения:

- Контракция и релиз (сжатие и освобождение): Сидя или на коленях. На выдохе — активное втягивание живота и округление спины (контракция, как от удара). На вдохе — раскрытие грудной клетки и прогиб (релиз). Связь с пением: Контракция = активная подача звука на согласной, релиз = распев гласной.
- Спирали и скручивания: Движение, идущее от центра вокруг своей оси. Развивает подвижность корпуса, необходимую для работы с микрофоном, взаимодействия с музыкантами.
- Перекаты через позвоночник: Контроль и осознание каждого позвонка. Аналогия: Плавность движения = плавность голосоведения.
- Работа на вертикаль (standing, middle-level):

Цель: Перенести принципы в положение стоя, добавить работу с пространством.

Упражнения:

- Падения и восстановления (fall & recovery): Перенос веса тела с ноги на ногу, с использованием инерции, работа с балансом. Важно: Падение контролируемое, «отданное» силе тяжести, а не потеря равновесия.
- Изоляции с импульсом от центра: Техническое упражнение на полицентрию. Импульс из центра (таз) запускает движение грудной клетки, затем плеч, затем головы — и обратно. Связь с пением: Позволяет делать акценты в ритме (например, в фанке) не всем телом, а отдельным его элементом, оставляя остальное расслабленным и стабильным для пения.
- Базовые шаги и перемещения (jazz square, step-touch с динамикой): Изучение шагов не как заученной схемы, а как смены уровней (присед — подъем) и направлений. Акцент на работе стопы (перекат) для бесшумности и устойчивости.

3. Изучение методики постановки корпуса, основных позиций рук и ног в джазовом танце.

Содержание практического занятия 2:

1. Изучение экзерсиса:
 - комбинация *plié*;
 - комбинация с работой корпуса;
 - комбинация «на падение»;
 - комбинация *battement tendu* с работой рук;
 - комбинация на вращения;
 - комбинация с работой корпуса;
 - прыжки по диагонали.
2. Изучение методики изоляции как одного из главных принципов джазового танца
 - бедр;
 - руки и ноги;
 - изоляция частей центров — «ареалы».
3. Интеграция техники в исполнительский контекст.

Этюд «Голос тела» :

Задание: Педагог дает простую вокальную фразу (например, «ba-da-bap» или сольфеджио) с джазовой ритмикой (swingовой восьмой, синкопой).

Первый круг: Студенты только поют ее, стоя на месте, концентрируясь на ритме.

Второй круг: Тоже поют, но ритм должен быть выражен изоляцией одного центра (только кисти, только голова, только грудная клетка).

Третий круг: Ритм выражается через перемещение в пространстве (шаги, смена направления на сильную долю).

Вывод: Мы не «танцуем и поем», а озвучиваем движение и двигаем звук. Техника служит для артикуляции музыки телом.

Содержание практического занятия 3:

1. Постановка корпуса в джазе:

- стопы параллельно на уровне бедер. Полная стопа на полу. Колени при сгибе смотрят вперёд Копчик вниз, лобковая кость вверх - на одной линии параллельной полу. Центральная линия плеча соответствует центральной линии бедра. Плечи опущены, плечевые суставы раскрыты, лопатки вставлены. Мышцы шеи подтянуты, но напряжены. Затылок, лопатки и крестец находятся на одной плоской поверхности. Макушка тянется вверх.

2. Джаз позиций рук и кистей в стиле классический джаз:

- Подготовительная - руки округлены, овальной формы

1-я - руки на уровне солнечного сплетения

2-я - руки в стороны на высоте плеч

3-я арабеск - одна впереди, одна в сторону

4-я позиция - одна рука вверх (плечо сильно тянется вниз), вторая вниз

5-я - 2 руки наверх

6-я - одна рука в в первой позиции, вторая во второй

7-я - одна от локтя под углом 90 градусов, вторая в сторону

8-я - 2 руки перед собой 90 градусов.

3.Работа с музыкальным материалом.

Выбирается инструментальный трек с четкой структурой (куплет-припев-бривдж), например, в стиле neo-soul.

Групповая работа по слоям:

Слой 1 (Фундамент): Группа двигается по пространству, концентрируясь на дыхании и весе. На сильную долю — контракция (или контролируемое падение), на слабую — релиз. Без сложных шагов.

Слой 2 (Рисунок): Добавляем работу рук и корпуса (спирали, волны), которые рисуют музыкальные фразы.

Слой 3 (Деталь): Добавляем акценты через изоляции (резкий поворот головы на ударную тарелку, взмах кисти на звук клавиш).

Такой подход позволяет каждому студенту найти свой уровень владения материалом и показать, как техника служит для интерпретации музыки.

Содержание практического занятия 4:

1. Позиции ног в джазе:

1-я джазовая - параллельная стопы склеены вместе, на одной прямой

2-я - стопы на уровне бедер

2-я - параллельная джазовая широкая, ноги шире плеч

3-я - ноги вместе пятка на уровне середины стопы другой ноги

4-я параллельная позиция ноги правая вперед, левая сзади(на одной линии это Б позиция), вес тела на сзади стоящей ноге

4-я джазовая - из второй, с разворотом в точку номер 8, вес тела между двух ног, глубокое Деми-плие, пятка стопы задней ноги отрывается от пола

4-я джазовая позиция в твисте - из демиронд, вес тела на передней ноге.

Классические позиции 1-5. Развёрнутые - out позиции. Параллельные - in позиции.

2. Положение стоп в джазе:

- вытянутый подъем – point;

- стопа на полупальцах - Demi point;
- сокращённая стопа – flex;
- лежащая на полу стопа – brush;
- движение согнутого колена и натянутой стопы (гарцевание) – prance;
- резкий выброс ноги от колена – kick.

Содержание практического занятия 5:

1. Освоение пространства вокруг себя движением рук.
 2. Использование амплитуды работы корпуса, шага:
 - резкие и плавные, медленные и быстрые движения;
 - движения, начинающиеся от кистей рук, локтей, плеч, головы, колен, корпуса, ног (колена, бедра, стоп);
 - работа «с точкой»;
 - исполнение движений с запоминанием последнего движения на момент остановки по знаку педагога;
 - исполнение движений с запоминанием последних двух движений на момент остановки по знаку педагога.
2. Изучение базовых движений для развития подвижности стоп (положения point и flex, brush, prance и др.)

Содержание практического занятия 6:

1. Упражнения на растяжку:
 - динамичный стрейчинг;
 - релаксирующий стрейчинг;
 - статический стрейчинг.
2. Батманы, кики, затяжки.
3. Вращения и повороты.
4. Прыжки.

Содержание практического занятия 7:

1. Методика изучения простых шагов и прыжков «Cross»:
 - шаги фольклорного характера;
 - Flat step – по 2-ой параллельной позиции;
 - Tap step – удар подушечкой с одновременным шагом;
 - Camel walk – с одновременным сгибанием опорного колена;
 - Spider walk – на demi-plies, и attitude на 45 градусов;
 - Sugar leg – вперед, в сторону, на полупальцах с одновременным закрытием и открытием коленей друг к другу, и друг от друга;
 - двойной flat step вправо и влево, с руками, предплечьями, разворотом на пятках, с разгибанием и сгибанием грудной клетки, с работой пельвиса, и с сококом во 2 позицию;
 - с поворотом головы вправо-влево;
 - с наклонами головы вперед-назад;
 - с Zundari – вперед и назад.

Содержание практического занятия 8:

1. Методика изучения простых шагов и прыжков «Cross»:
 - исполнение jelly roll во время шага;
 - пельвис из стороны в сторону, руки «locomotor»;
 - канканирующие шаги;
 - Grand battement вперед, в сторону; правым и левым боком поочередно;

- Relevé – passé с выбросом вперед, с двух ног, поворотом на опорной ноге;
- Foutte лицом в повороте в точку 8, рабочая нога на 90 градусов с удержанием положения;
- Kick и одновременный rond сзади вперед с relevé на опорной ноге;
- связующие шаги при переходе из одного в другое положение pas chasse, pas de bourree, glissade, coupe, degage;
- смена направлений боком и положения рук и головы.

Контрольная точка 1. Контрольный показ

Практические занятия № 9-10

Раздел 4. Техника современного танца.

Тема 4.2. Методика составления комбинаций на основе изученных движений и техник.

Количество часов: 16 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Освоить алгоритм самостоятельного создания коротких пластических комбинаций (двигательных «фраз») на основе техник contemporary/modern jazz для их дальнейшего использования в вокальных номерах. Научить студентов мыслить категориями «двигательной лексики», «фразировки» и «композиции».

Содержание практического занятия 9:

1. Разминка-актуализация «Каталог элементов»

Под ритмичную музыку педагог называет базовые элементы, студенты их исполняют в свободном порядке, «вспоминая тело»:

Партер: Волна позвоночника, контракция/релиз, перекат.

Изоляции: Круги тазом, грудью, головой.

Перемещения: Jazz square, step-touch, шаг с импульсом.

Работа с весом: Падение (fall) на 2 счета и восстановление (recovery) на 2 счета.

Задача: Включить память тела и подготовить его к конструированию.

2. Принципы сборки комбинации.

Принцип №1: От музыки — к движению. Счет и фразировка (10 мин).

Включается музыкальный квадрат на 32 счета (4 фразы по 8 счетов).

Этап А (Скелет): Вся группа просто шагает на каждый счет, ощущая пульс. Педагог выделяет голосом фразы (раз в 8 счетов): «Это как куплет в песне — у движения тоже есть фразы».

Этап Б (Акценты): На доске рисуется сетка 8x4. Предлагаем расставить в первой фразе (8 счетов) 2-3 акцента (например, на счет 1, «и-4», 7). Группа придумывает, каким резким движением (кивок головы, контракция, хлопок) можно отметить каждый акцент.

Вывод: Музыкальная фраза определяет длину и акценты двигательной фразы.

Принцип №2: «Причина и следствие». Логика перехода (15 мин).

Упражнение «Цепочка»: Стоя в кругу. Первый студент делает одно простое движение (например, поднять руку). Следующий должен начать свое движение из конечной точки или состояния предыдущего (не опуская руку, он может начать вести ее по кругу, потянув за собой все тело). Так по цепочке.

Практика: Берутся два несвязанных элемента (спираль вниз и шаг в сторону). Группа предлагает 2-3 варианта связки между ними (например: из спирали — оттолкнуться рукой от пола для импульса к шагу; или: закончить спираль в низком приседе и «вырасти» из него в шаг).

Принцип №3: Композиция в пространстве. Траектории и уровни (10 мин).

Задание: Придумать комбинацию всего из 3-х элементов (падение → перекат → подъем), но исполнить ее 3 раза по-разному:

По прямой линии к зрителю (авансцена).

По диагонали (самая динамичная траектория).

На месте с максимальным использованием уровней (высоко, низко, средний).

3. Изучить комбинации в стиле джаз модерн:

- roll down, roll up;
- arch;
- deep body band;
- drop;
- swing;
- flat back.

Содержание практического занятия 10:

1. Изучить технику контемпорари:

- упражнения в партере,
- battement tendu,
- prance,
- plie,
- developpe,
- curve,
- arch,
- roll,
- spiral,
- swing.

2. Самостоятельное создание комбинации.

Работа в мини-группах (2-3 человека) по алгоритму:

Шаг 1. Получение «строительного набора»: Каждая группа вытягивает 3 карточки с названиями элементов (напр.: «волна», «jazz square», «изоляция грудной клетки»).

Шаг 2. Выбор музыкального фрагмента: Предлагается 3 варианта музыки (разный характер: лиричный, драйвовый, свинговый). Группа выбирает под свою «карту» элементов.

Шаг 3. Создание комбинации по схеме:

Определить длину (8 или 16 счетов).

Распределить выпавшие элементы по акцентам/фразам.

Придумать логичные переходы (связки) между ними.

Продумать использование пространства (остаемся на месте или перемещаемся?).

Главное ограничение: Комбинация должна позволять условно петь (не задерживать дыхание, не вызывать тряску голоса).

Содержание практического занятия 11:

1. Изучить комбинации по сценическому джазу

- Кроссы:

плие - флэт- боковой шаг с вращением плечей 4 шт

степ-степ - ронд бедрами - контракшн -2 -бродвейский поворот 2 - хип фолл

2. Изучить комбинации по афроджазу:

а) Комбинация афроджаз:

Садимся в присед на полупальцах, руки в стороны, разминка головы - встаем через прямые ноги, волна вверх и вниз - дип (руки в стороны) и арч (7) - быстрые переступания

- Роняем корпус - релиз - флэтбек - диагональный хлыст - арч - центр - 4 дип контрактнш, арч - Ронд руками , наклон руки вверх, прыжок руки на полу , выход на среднем уровне в 4 позицию - переступания с шагом вперед -ноги 2 широкая - заводим руки за ноги, выпрямляем/сгибаем ноги.

б) Кроссы:

- в баунсе - степ степ "обжигаемся"
- мельница в руках, позиция коллапса
- степ - ноги на носочках заворачиваем бедрами
- стороной руки в плоскости - в ногах крест
- крест с переступами - поворот прыжок -нога прямая корпус к ноге руки назад

Содержание практического занятия 12:

1. Изучить технику бального танца:

а) медленный вальс:

- правый поворот,
- левый поворот,
- правый спин-поворот,
- комбинации basic,

б) ча-ча-ча:

- поворот вправо,
- поворот влево,

Содержание практического занятия 13:

1. Изучение импровизационных упражнений и техник по работе с голосом, ритмом и пространством движения (самостоятельно, в паре, в группе, «работа с весом в группе»).

2. Виды ритмов движения.

3. Составить свою личную подписьную комбинацию (на 8 счетов) под припев своей концертной песни, используя 2-3 любимых элемента. Цель — не «танцевать», а пластиически проиллюстрировать кульминацию песни, сделав это технично и органично.

Содержание практического занятия 14:

1. Методика сочинения комбинаций на основе полицентрической координации движений: прыжков, вращений, с использованием падений в различных levels, приёмов контрастного и полифонического движения.

2. Презентация, анализ и адаптация для номера.

Показ и структурный разбор:

Каждая группа показывает свою комбинацию под музыку.

Анализ по тем же принципам, которые изучали:

Музыкальность: Попадание в акценты, фразировку?

Логика: Понятны ли переходы?

Пространство: Эффективно ли использовано?

Вокальная применимость (ключевой вопрос!): Сможет ли человек петь, выполняя это? Где он возьмет дыхание?

3. Составить свою личную подписьную комбинацию (на 8 счетов) под припев своей концертной песни, используя 2-3 любимых элемента. Цель — не «танцевать», а пластиически проиллюстрировать кульминацию песни, сделав это технично и органично.

Содержание практического занятия 15:

1. Сочинение танцевальных комбинаций на развитие пластических ритмов в соединении с динамикой сценического пространства.

2. Рисунок танца, возможности сочетаний и комбинаций различных танцевальных элементов при создании хореографического текста.

3. Составить свою личную подписьную комбинацию (на 8 счетов) под припев своей концертной песни, используя 2-3 любимых элемента. Цель — не «танцевать», а пластически проиллюстрировать кульминацию песни, сделав это технично и органично.

Содержание практического занятия 16:

1. Сочинение танцевальных комбинаций на развитие пластических ритмов в соединении с динамикой сценического пространства.

2. Рисунок танца, возможности сочетаний и комбинаций различных танцевальных элементов при создании хореографического текста.

3. Составить свою личную подписьную комбинацию (на 8 счетов) под припев своей концертной песни, используя 2-3 любимых элемента. Цель — не «танцевать», а пластически проиллюстрировать кульминацию песни, сделав это технично и органично.

Контрольная точка 2. Контрольный показ

6 семестр ОФО

Практические занятие № 1-4

Раздел 5. Актуальные тенденции в развитии современного танца.

Тема 5.1. Приёмы и принципы композиции в современной хореографии.

Количество часов: 8 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Освоить ключевые законы композиции (пространство, время, энергия, форма) современного танца как инструмент для создания целостного, визуально выразительного пластического решения вокального номера.

Содержание практического занятия 1:

1. Изучение законов драматургической целостности.

2. Разминка «От точки к картине».

Студенты свободно двигаются по залу.

Задания по команде педагога:

«Создайте одну общую горизонтальную линию» (все ложатся на пол в линию).

«Создайте одну общую вертикальную линию» (все встают в колонну).

«Создайте круг, в котором все смотрят в центр».

«Создайте хаотичную группировку, где каждый на разном уровне (сидит, лежит, стоит)».

3. Разработка замысла танца на основе образно-эмоционального ядра.

4. Разработка драматургии номера (развитие действия героев) через композицию танца.

5. Сочинение короткого элемента танца, движения.

Содержание практического занятия 2:

1. Анализ и практика ключевых принципов композиции.

Принцип №1: Пространство. Сцена — это холст.

Теория: Сценическое пространство имеет сильные и слабые зоны (центр — сила, авансцена — интимность, углы — драма, верх — доминирование). Использование группировок (клином, кругом, линией, кластером) и траекторий (диагональ — конфликт, круг — цикл, прямая — целеустремленность).

Практика «Живая картина»: Группа делится на 2 команды. Даётся 30 секунд на создание «живой картины» на тему:

Команда А: «Ожидание» (использовать только низкий уровень и сгруппированную композицию).

Команда Б: «Праздник» (использовать высокий уровень, разбросанную композицию и диагональные линии).

2. Сочинить композицию как часть танцевального номера.

3. Сочинить соло, вариации танцевального куска.

4. Сочинить законченный танцевальный этюд.

Содержание практического занятия 3:

1. Анализ и практика ключевых принципов композиции.

Принцип №2: Время и Ритм. Полифония действия.

Теория: Разнообразие временных структур: ** unison** (единство), канон (эхо, развитие), полиритмия (независимые слои), пауза (накопление внимания).

Практика «Ритмические слои»: Группа исполняет простую комбинацию (например, 4 шага + контракция).

Все вместе (унисон).

Группа начинает последовательно, как «волна» (канон).

Половина группы делает медленно, другая — в два раза быстрее (полиритмия).

Один человек двигается, остальные — статичная живая декорация (соло vs. группа).

Связь с пением: Канон — это как вопрос-ответ в джазе, полиритмия — как сложная ритмическая партия ударных, пауза — фермата или цезура.

3. Разработать драматургию номера (развитие действия героев) через композицию танца.

4. Сочинить короткий элемент танца, движения

Содержание практического занятия 4:

1. Создание композиционного этюда на песню.

Работа с музыкальным материалом:

Выбирается песня с четкой драматургией (например, «Feeling Good»).

Структурный анализ: Расписываем на доске схему (Вступление — Куплет 1 — Припев — Куплет 2 — Бридж — Припев — Кода).

Назначение принципов: Голосом группы определяем, какой композиционный принцип будет главным для каждой части:

Вступление: Статика, низкий уровень (сидя на стуле?).

Куплет 1: Пространство — движение по диагонали.

Припев: Унисон, сильные, резкие движения.

Бридж: Канон или полиритмия, сбивка ритма.

Финальный припев: Использование всех уровней (пол, стоя, прыжок?), кульминационная группировка.

2. Сочинить композицию как часть танцевального номера.

3. Сочинить соло, вариации танцевального куска.

4. Сочинить законченный танцевальный этюд.

Практические занятия № 5-8

Раздел 5. Актуальные тенденции в развитии современного танца.

Тема 5.2. Стилизация народной хореографии посредством пластических средств современного танца.

Количество часов: 8 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Научить студентов принципам стилизации — извлечению сути, «архетипа» народного танца и его переосмыслению через язык contemporary dance для создания оригинального сценического образа в эстрадно-джазовом номере.

Содержание практического занятия 5:

1. Разминка «От земли».

Упражнения, активирующие связь с полом, ощущение веса, устойчивость — то, что является основой любого народного танца.

«Вrostание в пол»: Стоя, представить, что от стоп в пол уходят корни. Двигая тазом, грудной клеткой, почувствовать эту связь.

Работа с импульсом от пола: Ритмичные притопы, переходящие в волну по всему телу (от стопы в макушку).

2. Рассмотреть основные требования к постановке стилизованного номера:

- современная творческая интерпретация фольклорного материала;
- внедрение инновационных методов в лексику танца;
- приданье народному танцу современного звучания;
- поиск новых форм сведения современного и народного танцевального искусства.

3. Анализ народного пластического «кода».

Практическая работа на примере двух контрастных стилей (на выбор педагога, например):

- Стиль А (условно «Славянский/Колесо»): Принципы — круговая композиция, устойчивый низкий центр тяжести, работа с окружными, плавными, «ткаными» линиями рук, акцент на общности (хоровод).
- Стиль Б (условно «Афро-Латиноамериканский/Треугольник»): Принципы — полицентрия, изоляция, острые углы (локти, колени), активная работа бедер и грудной клетки, акцент на индивидуальной импровизации в общем ритме.

4. Практический анализ «Тело как источник».

Группа делится на две подгруппы. Каждая получает задание проанализировать один стиль через три фильтра:

- Работа с пространством: Какие траектории? (Круг, линия, спираль?)
- Работа с центром и весом: Где находится центр тяжести? (Низко/высоко)? Как тело относится к силе тяжести (подчиняется/борется)?
- Качество движения: По Лабану — плавные/резкие, легкие/сильные, прямые/гибкие движения?

Задание: Не копировать движения, а найти 3-4 ключевых телесных ощущения (напр., для «славянского»: «тяжелый таз», «круглая спина», «руки, плетущие узор»; для «афро»: «разделенные центры», «дробный стоп-кадр», «игра позвоночника как пружина»).

Каждая группа представляет свой анализ, демонстрируя не танец, а именно эти телесные принципы.

Содержание практического занятия 6:

1. Трансформация «кода»

Упражнение «Перевод на современный язык»:

- Этап 1 (Абстрагирование): Подгруппы берут один из выявленных принципов (напр., «круговая композиция» или «полицентрия») и максимально упрощают, замедляют, увеличивают его, лишая бытового контекста.

Например, «хоровод» превращается в медленное перемещение по кругу с сохранением связи взглядом, где важна не схема, а энергетическая общность.

- Этап 2 (Ресинтез через contemporary): К этому абстрактному принципу добавляется техника modern/contemporary.

Пример: К принципу «тяжелый таз и округлые линии» добавляем технику *release* — таз «тонет» вниз, а за ним, как эхо, волной расслабляется и опускается грудная клетка, голова. Получается не бытовая «перетяжечка», а пластическая метафора укорененности.

2. Создание стилизованного народного танца с помощью слияния двух направлений хореографии (народного танца с танцем современным), используя приемы стилизации:

- прием усложнения;
- прием трансформации;
- прием комбинирования;
- прием аглютинации (совмещение различных, несоединимых частей вместе).

Содержание практического занятия 7:

1. Создание стилизованного народного танца с помощью слияния двух направлений хореографии (народного танца с танцем современным), используя приемы стилизации

2. Основные требования к постановке стилизованного номера:

- современная творческая интерпретация фольклорного материала;
- внедрение инновационных методов, приближающих к пониманию народной культуры;
- знание законов стилизации;
- придание народному танцу современного звучания;
- поиск новых форм сведения народного и современного искусства.

3. Создание стилизованного пластического этюда под современную аранжировку.

Включается музыка — современная эстрадно-джазовая композиция с явными фольклорными корнями (например, «Spanish Caravan» в джазовой обработке, «Ой, то не вечер» в аранжировке ethno-jazz, или трек типа «Despacito»).

Задание для подгрупп: Создать 30-секундный этюда для солиста (вокалиста), используя: 1 выявленный архетип народного стиля (напр., полицентрия).

1-2 техники *contemporary* (спираль, работа с полом, падение-восстановление).

Реквизит (платок, стул) не как украшение, а как продолжение тела или объект трансформации.

Содержание практического занятия 8:

1. Создание стилизованного народного танца с помощью слияния двух направлений хореографии (народного танца с танцем современным), используя приемы стилизации.

2. Интеграция в вокальный номер.

Показ и анализ подготовленных мини-номеров.

Контрольная точка 1. Контрольный показ

Практические занятие № 9-12

Раздел 5. Актуальные тенденции в развитии современного танца.

Тема 5.3. Композиционное построение сольного, массового танцевального этюда в современном танце.

Количество часов: 8 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Научить студентов принципам композиционной архитектоники в сольной и

массовой формах, пониманию различий в работе с пространством, динамикой и вниманием зрителя. Сформировать навык проектирования танцевального эпизода как неотъемлемой части вокального номера.

Содержание практического занятия 9:

1. Рассмотреть сольный этюд как хореографическую форму.

- Соло (монолог):

Фокус: Максимальная концентрация на личности, деталях, внутреннем мире.

Пространство: Личная территория, глубина (работа с авансценой и взглядом «в себя»).

Драматургия: Личная история, трансформация.

Риск: Монотонность, если нет внутреннего развития.

- Массовый этюд (полифония):

Фокус: Образ, идея, общая энергия, геометрия.

Пространство: Весь объем сцены, рисунок, группировки.

Драматургия: Конфликт или гармония между частями целого.

Риск: Хаос, потеря индивидуальности, «каша».

Связь с вокалом: Соло – это лирическая баллада, исповедь. Массовка – это мощный припев с бэк-вокалом, гимн, финал шоу.

2. Разминка «Фокус и Периферия»:

Часть 1 (Соло-фокус): Студенты по одному выходят в центр. Их задача – за 20 секунд одним медленным, непрерывным движением и взглядом «заполнить» все пространство зала, вовлекая зрителей (условных) в свое личное пространство.

Часть 2 (Ансамбль-рисунок): Группа делится на две подгруппы. Задача – без слов, только перемещениями, создать две контрастные «живые фигуры»: одна – статичная симметричная (например, пирамида), другая – динамичная асимметричная (например, волна или россыпь).

3. Подобрать выразительные средства для этюдов:

-музыкальное сопровождение;

-танцевальную лексику;

-рисунок танца;

-ракурсы, жесты, мимика и т.д.

4. Разработать композицию сценического пространства как организацию места и время действия.

Содержание практического занятия 10:

1 Принципы построения сольного этюда: Углубление во внутренний мир.

Завязка / Экспозиция: Исходная точка. Где я? Кто я? Какое мое состояние? (Статика, низкий уровень, центр сцены или глубина).

Развитие / Поиск: Движение от исходной точки. Что я ищу? (Освоение пространства, появление разнонаправленных движений, диалог с воображаемыми объектами/партнерами).

Кульминация / Откровение: Пик напряжения или эмоции. Что я нашел/потерял? (Максимальная амплитуда, высота, скорость или, наоборот, полная остановка – «стоп-кадр»).

Развязка / Новое состояние: Результат пути. Кто я теперь? (Возврат в статику, но качественно другую, или уход из фокуса).

Пример для песни: Баллада «Cry Me a River». Завязка – сидит на стуле, развитие – встает, пытается «достать» воспоминания, кульминация – падение на колени или резкий жест «прочь», развязка – возвращается на стул, но уже с другим, опустошенным видом.

Практика «Соло на стуле» :

Каждый студент получает стул как единственный реквизит и нейтральную лирическую музыку (3-4 минуты).

Задание: Построить сольный мини-этюд (1 мин), используя стул и схему «Путь героя». Ограничение: Использовать только 3 уровня (сидя, стоя на коленях, стоя) и не больше 5 ключевых жестов. Акцент на качестве движения и наполнении его внутренним монологом.

- 2.Разработать художественное содержание массового танцевального этюда:
 - тема
 - идея
 - сюжет

3.Разработать художественную форму массового танцевального этюда

4.Поиск художественного образа массового танцевального этюда

Содержание практического занятия 11:

1. Принципы построения массового этюда: Создание коллективного организма.

Вход/Появление: Все сразу, волной, по одному из разных точек?

Группировки и перестроения: Клин, круг, линии, кластеры. Как одна фигура «распадается» и собирается в другую?

Работа с фокусом: Кто в данный момент главный? Как ведет себя группа (унисон, канон, фон, противодействие)?

Кульминация массовая: Всеобщий синхронный жест? Сложная живая архитектура? Хаотичный взрыв с последующей внезапной остановкой?

Финал массовый: Исчезновение, застывание в картине, растворение?

Упражнение «Дирижер»: Один студент («дирижер») жестами из центра управляет группой, задавая: уровень (низко/высоко), скорость (быстро/медленно), плотность (вместе/раздельно). Группа мгновенно реагирует.

Практика «Создание живого полотна»:

Группа делится на 2 коллектива. Выбирается драйвовая, ритмичная музыка (фанд, свинг).

Задание: Построить массовый этюд (1,5 мин) на тему «Ритм-машина».

Команда А: Работает на принципе унисона и геометрии (все как один механизм, четкие линии, синхронные акценты).

Команда Б: Работает на принципе полиритмии и импровизации в рамках правил (у каждого свой простой повторяющийся паттерн движения, но вместе они создают сложный ритмический рисунок).

Критерий: Читаемость идеи (механизм vs. живая стихия), слаженность, использование всего пространства.

2.Поиск художественного образа в массовом танцевальном этюде.

3.Поиск взаимодействия музыкального материала и художественного хореографического образа в массовом танцевальном этюде.

Содержание практического занятия 12:

1. Интеграция в вокальный контекст.

Связка с песней: «От пластики к голосу» :

Аналитическое задание: Берутся два фрагмента песен – лирическая баллада и энергичный гимн.

Группа устно «проектирует»:

Для баллады – где и как мог бы возникнуть 30-секундный сольный пластический эпизод (например, на инструментальном проигрыше)? По какой схеме?

Для гимна – какую функцию могла бы выполнить группа танцоров/бэк-вокалистов в припеве (статичный живой фон, динамичный канон, визуализация ритма)?

Важный вывод: Пластический этюд в номере – это не вставной номер, а продолжение песни телом, ее эмоциональная или ритмическая амплификация.

2.Поиск рисунка танца в создании хореографического образа.

3.Поиск приема в хореографии как особого способа организации и подачи пластического материала.

4.Разработка художественного оформления для сольного или массового танцевального этюда

5..Разработка сценического костюма для сольного или массового танцевального этюда.

Практические занятие № 13-16

Раздел 5. Актуальные тенденции в развитии современного танца.

Тема 5.4. Анализ композиционного построения, технического мастерства и выразительного исполнения.

Количество часов: 8 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Научить студентов проводить критический и конструктивный анализ сценического номера, отделяя замысел от исполнения, технику от выразительности. Сформировать профессиональный взгляд на сценическое движение как на синтетический компонент, оцениваемый по конкретным критериям.

Содержание практического занятия 13:

1. Критерии и язык анализа.

Работа с раздаточным бланком «Чек-лист анализа номера»:

Педагог раздает и детально разбирает с группой ключевые критерии по каждой категории.

А. КОМПОЗИЦИОННОЕ ПОСТРОЕНИЕ:

- Драматургическая дуга: Есть ли завязка, развитие, кульминация, развязка?
- Использование пространства: Работа с уровнями, глубиной, авансценой, диагоналями.
- Временная структура: Соотношение статики и динамики, оправданность пауз, ритмический рисунок.
- Работа с реквизитом: Роль микрофона, стула, предмета одежды. Является ли он частью образа?
- Взаимодействие с музыкантами/группой: Характер взаимодействия (равноправие, доминирование, фон).

Б. ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО:

- Координация и мышечный контроль: Четкость жестов, отсутствие «лишних» движений.
- Взаимодействие с полом: Устойчивость, баланс, тишина шагов.
- Работа с весом тела: Контролируемость падений, легкость подъемов.
- Изоляция и полицентрия: Умение двигать частями тела независимо.
- Синхронность (если в дуэте/группе).

В. ВЫРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСПОЛНЕНИЕ:

- Целостность образа: Соответствие пластики характеру песни и вокальной манере.
- Эмоциональная достоверность: Верится ли артисту? Есть ли внутренний монолог?
- Работа с фокусом и взглядом: Куда и как он смотрит? Управляет ли вниманием зала?
- Взаимодействие с залом: Есть ли контакт? Игра с четвертой стеной.
- Ритмическая выразительность: Движение не просто «под музыку», а выявляет ее нюансы (свинг, синкопы).

2. Провести анализ хореографического номера коллектива шоу-балета Аллы Духовой «TODES»:

- рассмотреть хореографическое произведение как информацию на определенную тему;

- оценить танцевальный сольный или массовый этюд как произведение искусства без привнесения субъективной личностной оценки.

3. Усовершенствовать навыки исполнения изученных движений.

- проанализировать и обсудить исполнительскую технику обучающихся на практическом занятии с указанием ошибок и неточностей для последующего исправления.

Содержание практического занятия 14:

1. Работа с раздаточным бланком «Чек-лист анализа номера».

Кадровый анализ:

Педагог показывает короткий (30-40 секунд), насыщенный фрагмент выступления известного артиста (например, Грегори Портер — статика, или Лаура Мвила — динамика).

Просмотр в три этапа:

Только на КОМПОЗИЦИЮ (выключить звук, следить за структурой и пространством).

Только на ТЕХНИКУ (включить звук, но смотреть пристально на тело: как стоит, как держит микрофон, как движутся стопы).

Только на ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ (слушать голос и смотреть на лицо, глаза, эмоции).

Групповое обсуждение по итогам каждого этапа. Заполнение первой строки в чек-листе на примере.

2. Провести анализ концертного номера театра «Русская песня» (танцевальный коллектив «Русские сезоны»):

- рассмотреть хореографическое произведение как информацию на определенную тему;

- оценить танцевальный сольный или массовый этюд как произведение искусства без привнесения субъективной личностной оценки.

3. Постановка сольного и массового номера:

- проанализировать и обсудить исполнительскую технику обучающихся на практическом занятии с указанием ошибок и неточностей для последующего исправления.

Содержание практического занятия 15:

1. Практикум: Групповой анализ готовых номеров.

Сравнительный анализ двух контрастных исполнителей:

Педагог показывает два заранее подобранных видеоклипа (по 2-3 минуты) с ярко выраженной разницей в подходе.

Пример пары 1: Грегори Портер (камерность, минимализм, опора на текст) vs. Бруно Марс (динамика, отточенная хореография, шоу).

Пример пары 2: Эми Уайнхаус (надрывная, почти «неуклюжая» искренность) vs. Бейонсе (безупречный техницизм и мощь).

Группа делится на 3 команды:

Команда 1: Анализирует КОМПОЗИЦИЮ обоих номеров.

Команда 2: Анализирует ТЕХНИКУ.

Команда 3: Анализирует ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ.

После просмотра — 5 минут на совещание в командах, затем презентация выводов у доски. Педагог фиксирует ключевые тезисы.

Работа над ошибками: Анализ «проблемного» номера:

Показывается видео с заведомо слабыми сторонами (например, студенческий концерт, где видна суета, неоправданные перемещения, технические огрехи).

Постановка сольного и массового номера:

- проанализировать и обсудить исполнительскую технику обучающихся на практическом занятии с указанием ошибок и неточностей для последующего исправления.

Содержание практического занятия 16:

1. Постановка сольного и массового номера:

- проанализировать и обсудить исполнительскую технику обучающихся на практическом занятии с указанием ошибок и неточностей для последующего исправления.

2. Саморефлексия и проецирование на свою работу.

Анализ своего номера:

Студенты работают в парах или мини-группах по 3 человека.

Этапы работы:

Каждый студент устно описывает структуру и замысел своего концертного номера.

Партнеры, используя чек-лист, задают наводящие вопросы по аспектам, которые были упущены: «А как ты используешь паузу перед припевом?», «Куда направлен твой взгляд в этой фразе?», «Какое качество движения в бридже?».

Совместно формулируют одну сильную сторону и одну конкретную задачу для развития по каждому из трех векторов (Композиция, Техника, Выразительность).

Контрольная точка 2. Контрольный показ

2 семестр ЗФО

Практическое занятия № 1

Тема 1.2 Развивающий тренинг

Количество часов: 2 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Развитие телесной свободы, координации и сценической выразительности, необходимых для естественного и органичного исполнения эстрадно-джазового репертуара.

Задачи:

Снять психофизические зажимы.

Установить связь между дыханием, голосом и движением.

Развить координацию и чувство ритма в движении.

Освоить базовые элементы сценического поведения: работа в пространстве, взаимодействие с публикой, использование жеста.

Применить полученные навыки на фрагменте песни.

Содержание практического занятия 1:

1. Введение. Цель и задачи изучения предмета.

2. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

3. Выполнение упражнений для проработки и укрепления мышц пресса (скручивание):

- классические скручивания;
- косые скручивания;
- вертикальные скручивания;
- скручивания с использованием фитнес-мяча;
- обратные скручивания;
- скручивания с поднятыми ногами.

4. Выполнение упражнений для развития баланса и координации:

- «Ласточка»;
- «Пистолетик»;
- «Стойка на одной ноге»;
- бег с изменениями положения тела;
- удерживаем равновесие с закрытыми глазами;
- приседания на баланс;
- подъем на носочки и пятки;
- подъем на носки и пятки с закрытыми глазами;
- упражнение стоя с неустойчивой поверхностью;
- упражнение сидя с неустойчивой поверхностью.

5. Выполнение упражнений на вращение:

- круговые вращения шеи без предмета и с гимнастической палкой;
- круговые и поочередные круговые вращения в плечевых суставах;
- вращение кистей и круговые вращения предплечьями;
- сгибания рук на верхнюю зону спины;
- сведения локтей перед собой;
- вращения прямыми руками;
- наклоны и повороты корпуса по сторонам;
- позы кошки стоя;
- круговые вращения тазом;
- круговые вращения коленей и стоп;
- наклон к ноге вперед и выгибание назад;
- боковые выпады с разворотами;
- вытяжение позвоночника с подъемом на носки.

6. Выполнение упражнений для развития прыгучести и подвижности стопы:

- беговые ускорения с прыжковыми элементами;
- прыжки с акцентом на технику взлёта;
- запрыгивание на платформу;
- прыжковые выпады;
- подъёмы на носки;
- вращение стопами;
- ходьба на носках и пятках;
- сгибания стоп с эластичной лентой.

7. Упражнения на восстановление дыхания.

Контрольная точка 1. Контрольный показ

Практические занятия № 2

Тема1.3 Пластиический тренинг

Количество часов: 2 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Раскрыть пластические возможности тела, развить выразительность, чувство ритма и умение создавать физический образ.

Задачи:

1. Освободить тело от привычных двигательных стереотипов и зажимов.
2. Развить мышечную чувствительность, гибкость и координацию.
3. Изучить принципы работы с весом, импульсом и течением движения.
4. Соединить движение с дыханием, эмоцией и намерением.
5. Создать короткие пластические этюды.

Содержание практического занятия 2:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:
 - выполнение общеразвивающих упражнений;
 - специальные подготовительные упражнения.
2. Выполнение упражнений на гибкость (упражнения для развития пассивной и активной гибкости) и растяжку;
 - «открытая книга» (для мягкого раскрытия грудной клетки);
 - на гибкость рук и плечевого пояса (арки руками — сгибание плеча, арки руками — вращение плеча);
 - на гибкость спины («Русалка» — боковой наклон, «Русалка» — сгибание-разгибание позвоночника в ротации);
 - на гибкость ног;
 - внешнее вращение в тазобедренном суставе из опоры на четырех точках (на четвереньках);
 - наклоны корпуса из позиции выпада на колене;
 - «Бабочка»;
 - «Собака, смотрящая вниз»;
 - «Кошка-корова»;
 - «Складка»;
 - прогибание поясницы стоя;
 - «Собака-охотник»;
 - ««Кобра»;
 - скольжение.

3. Упражнения для освоения различных типов и характеров движения в сценическом искусстве, которые развивают пластику, координацию, работу с напряжением и пространственное движение:

а) пластическое движение:

- «Эмоция в движении»;
- «Пластилиновый человечек»;
- «Работа с импульсом».

б) напряжение:

- «Передача напряжения мышц»;
- «Зажимы по кругу».

в) пространственное движение:

- движение по заданным траекториям;
- работа с предметами;
- «Письмо телом»;
- «Стержень».

г) координация:

- «Повторение танцевальных движений»;
- «Тень».

4. Базовые элементы пластического движения: волна и спираль:

- волна по вертикали (standing wave);

- волна по горизонтали (side wave, body roll);
- спираль как развитие волны;
- соединение: волна, переходящая в спираль и обратно.

5. Упражнения для освоения различных типов и характеров движения в сценическом искусстве, которые развивают пластику, координацию, работу с напряжением и пространственное движение:

- а) пластическое движение:
 - «Эмоция в движении»;
 - «Пластилиновый человечек»;
 - «Работа с импульсом».
- б) напряжение:
 - «Передача напряжения мышц»;
 - «Зажимы по кругу».
- в) пространственное движение:
 - движение по заданным траекториям;
 - работа с предметами;
 - «Письмо телом»;
 - «Стержень».
- г) координация:
 - «Повторение танцевальных движений»;
 - «Тень».

6. Упражнения на восстановление дыхания.

Практические занятия № 3

Тема 1.4 Специальный тренинг

Количество часов: 2 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Интегрировать технику джазового танца (джаз-модерн) в инструментарий актера для создания динамичных, ритмически сложных и стилистически точных сценических образов.

Задачи:

1. Освоить базовую лексику и принципы джаз-модерна (изоляция, полицентрия, полиритмия, импульс).
2. Научиться использовать джазовую ритмику как драматургический инструмент.
3. Развить навык стилизации движения под разные эпохи и жанры (мюзикл, нео-джаз, комедийный номер, драматическая сцена).
4. Создать короткий пластический этюд в джазовой эстетике.

Содержание практического занятия 3:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

2. Упражнения и методы тренировок по джазу:

- а) Разогрев, разминка (WARM UP):
 - разминка АЯКС 1;
 - разминка АЯКС 2. Связка стрэтч – характера;
 - разминка связка для ног: plie, releve, battement tendu, battement jete;
 - разминка джаз универсальная;
 - экзерсис на середине зала.
- б) Постановка корпуса в джазе:

- джаз позиции рук и кистей в стиле классический джаз;
- позиции ног в джазе;
- положение стоп в джазе.

3. Выполнение упражнений и комбинаций на изоляцию:

- а) голова:
 - крест;
 - круг;
 - фиксированный полукруг;
 - свинговый полукруг.
- б) плечи:
 - крест;
 - квадрат;
 - полукруги;
 - круг;
 - «восьмерка».
- в) грудная клетка:
 - движение из стороны в сторону;
 - движение вперед - назад;
 - подъем и опускание.
- г) таз (пельвис):
 - движение вперед - назад;
 - движение из стороны в сторону;
 - hip lift подъем бедра вверх;
 - shimmi - спиральное закручивающее движение
 - jelly roll аналогично шейку, мелкое дрожание внутренними ягодичными мышцами.
- д) руки;
- е) ноги.

4. Упражнения на позвоночник и общее развитие тела. Положения корпуса.

Тренировочные комбинации:

- Arch (Арка);
- Curve (Изгиб);
- Flat back (вперед, в диагонали, с разворотом корпуса, с уходом в выпаде, переходы в диагонали через bounce и ровно);
- Deep body bend (Глубокий наклон на 120°);
- Twist торса;
- спирали;
- Contraction (вперед, side). Deep contraction. Side contraction / Боковое сжатие;
- Lunge (выпад) - вперед, в сторону, назад , обе стопы полностью прижаты к полу, из батман тандю, из жетэ, вывод ноги со скольжением;
- LayOut (наклон корпуса в противоположную ноги сторону, вперед front, Side (lateral)+ с наклоном корпуса вперед, back,);
- Swing;
- Shimmy (спиральные движ. по 8).

5. Джазовые упражнения на развитие навыков:

- упражнение магнит;
- упражнение спираль;
- упражнение на баланс - рисуем ногой, переходим в партер на 2-3 точки;
- упражнение арабеск - аттитюд - перекат - поднимаем арабеск 90 градусов нога назад, далее аттитюд сгиб колена и параллельный аттитюд - поворачиваем плечи и уходим одним плечом вниз с ровной спиной и руками в сторону - не опускаем колено поднятой

ноги и держим спину -линия сины и колена единая, далее уход в перекат. (не допускать колено "собачка под дерево");

- Mattox jazz dance technique.

6. Комбинации и импровизации в джазе:

- комбинации по афроджазу;

- комбинации по сценическому джазу.

7. Работа с реквизитом.

- Шляпа: Изучить 5-7 стандартных джазовых пассов с шляпой (снять, провести по кругу, надеть, щелкнуть). Создать мини-историю: «Флирт», «Хвастовство», «Прощание».

- Стул: Использовать стул как партнера. Номер в стиле Боба Фосса: работа в основном в плоскости сиденья, угловатые, четкие движения, взгляд прямо в зал.

8. Упражнения на восстановление дыхания.

Контрольная точка 2. Контрольный показ

3 семестр ЗФО

Практические занятие № 1

Раздел 2. Работа над пластическими этюдами

Тема 2.1 Партнеринг – дуэтное взаимодействие

Количество часов: 2 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Развить у вокалистов навыки синхронного, безопасного и выразительного дуэтного взаимодействия на сцене, где движение становится продолжением музыкального и эмоционального диалога.

Задачи:

1. Сформировать базовые навыки физического контакта и доверия между партнерами.
2. Освоить принципы совместного движения: ведение/следование, синхронность, контрапункт.
3. Создать и отрепетировать фрагмент дуэтного номера, основанного на взаимодействии.

Содержание практического занятия 1:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

2. Освоение базовых принципов обмена весом, точки контакта, ведения и следования. Обозначение зон работы: центр тяжести (таз, живот, спина), «рабочие» точки контакта (плечи, лопатки, таз, бедра). Запретные зоны (шея, лицо, суставы под нагрузкой).

3. «Падение-доверие» :

-Вертикальное: Партнер А стоит прямо, закрыв глаза. Партнер Б стоит сзади, положив руки ему на лопатки. А начинает медленно отклоняться назад, как падающее дерево. Б мягко принимает его вес и возвращает в вертикаль. Смена ролей. Принцип: падающий полностью отдает вес, принимающий — полностью его контролирует.

- Боковое (опора на плечо): Стоя боком друг к другу, плечом к плечу. Мягко переносить вес друг на друга, создавая взаимную опору, как два свода арки. Найти общий баланс.

4.«Ведение спиной»: Партнер А встает спиной к партнеру Б, их спины соприкасаются. А начинает медленно вести Б по залу, перемещаясь сам. Б полностью

доверяет, сохраняя контакт спинами. Задача А — двигаться плавно, предсказуемо, заботясь о партнере. Смена ролей. Это основа для многих сценических передвижений в дуэте.

5. Выполнение упражнений для индивидуальной и парной настройки:

- соло:
 - «Заземление и центрирование». Стоя, почувствовать вес тела, распределенный на две стопы. Мягкие покачивания вперед-назад, с переносом веса. Осознать свой центр (ниже пупка);
 - в парах, без движения:
 - «Дыхание в унисон»: Стоя спиной друг к другу, попытаться синхронизировать дыхание. Затем — сидя, положив ладони на спины друг друга.
 - «Слепой ведущий»: Один закрывает глаза. Второй, с открытыми глазами, ведет его за кисти по залу, избегая столкновений. Меняются. Акцент на чуткости ведомого и предупредительности ведущего.
 - «Давление-опора»: Лицом друг к другу, ладони соприкасаются. Мягко давить на ладони партнера, находя взаимную точку равновесия, где оба прилагают усилие, но никто не падает.
 - «Зеркало»: Стоя лицом друг к другу на расстоянии 2 метров. Один — ведущий, делает медленные, плавные движения (поднятие рук, наклоны, шаги). Второй — «отражение», старается синхронно повторить. Акцент на качестве, а не на скорости. Смена ролей.
 - «Энергетический мяч»: Партнера представляют, что между их ладонями находится упругий энергетический шар. Совместными движениями они его «сжимают», «растягивают», «перекатывают» вокруг друг друга, не теряя контакта. Развивает чувствительность и невербальную связь.

6. Обмен весом и простые опоры. Выполнение упражнений:

- «Качели» (сидя спиной к спине). Сесть на пол спинами друг к другу, сцепившись локтями. Поочередно передавать вес, мягко выталкивая партнера вперед, позволяя себе откинуться назад. Движение должно быть плавным, непрерывным;
- «Стол» (пассивная опора). Один партнер («стол») встает на четвереньки, сохраняя спину прямой и жесткой. Второй партнер осторожно, с контролем, помещает на его спину сначала таз, затем грудную клетку, полностью расслабляясь. «Стол» дышит глубоко, удерживая положение. Меняются. Ключ: Умение быть и надежной опорой, и расслабленным грузом.
- наклон с опорой. Стоя лицом к лицу, один партнер начинает падать вперед (сохраняя тело прямым, как доска). Второй мягко ловит его, упираясь своими ладонями в его плечи, и мягко отталкивает обратно в вертикаль. Меняются. Постепенно увеличивать амплитуду «падения».

7. Освоение совместного движения в пространстве. Выполнение упражнений:

- перекат через спину партнера. Один партнер стоит на четвереньках. Второй, стоя сбоку, аккуратно кладет поясницу ему на спину и, перекинув вес, делает медленный перекат через его спину, мягко приземляясь на мат с другой стороны. Партнер на четвереньках слегка прогибает спину, помогая перекату;
- «Вращение вокруг общей оси». Встать спиной к спине, слегка согнув колени. Найти общую точку опоры. Начиная медленно шагать, вращаться вокруг общей оси, сохраняя спины в контакте.

8. Упражнения на восстановление дыхания.

Контрольная точка 1. Контрольный показ

Практические занятие № 2

Раздел 2. Работа над пластическими этюдами

Тема 2.3 Пение в движении: техника, выносливость, выразительность

Количество часов: 2 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Сформировать у обучающихся устойчивый навык качественного пения во время активного сценического движения, развив специальную выносливость и координацию.

Задачи:

- 1.Укрепить мышечный корсет и поставить дыхание, устойчивое к физической нагрузке.
- 2.Развить координацию: способность вести независимые ритмические линии голосом и телом.
- 3.Научиться распределять энергозатраты в номере, сохраняя тембр и интонацию.
- 4.Создать выразительную пластику, которая не мешает, а усиливает фонацию.

Содержание практического занятия 2:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:
 - выполнение общеразвивающих упражнений;
 - специальные подготовительные упражнения.

2. Принципы координации. Стабильность звука при нестабильности тела.

Упражнения:

- «Маятник» (работа с наклонами). Во время пения начать медленно наклоняться вперед, сохраняя ту же силу и высоту звука. Подняться. Повторить в стороны, назад;
- «Несгибаемая колонна» (работа с импульсом). Встать в паре. Партнер мягко и неожиданно толкает в грудь/спину/плечо. Задача: сохранить равновесие, не прерывая пропеваемой длинной ноты или фразы. Звук становится «стержнем», который помогает устоять.
- пение в партере (на полу). Лежа на спине, спеть фразу. Понять, как лежит тело, как дышится. Затем медленно, не прерывая пения, подняться в положение сидя, затем в стойку. И обратно. Звуковая линия должна быть непрерывной.

3. Координация и полиритмия

- «Противоход» :

Тело выполняет одно ритмическое движение (например, ровные шаги на каждую четверть).

Голос поет синкопированную мелодию или скэт, где акценты не совпадают с шагами.

Усложнение: Добавить хлопки или щелчки, создающие третью ритмическую линию.

Аналог: Как барабанщик, ведущий независимо разные линии руками и ногами.

- «Дирижирование собой»: Одна рука «дирижирует» мелодической линией голоса (плавно ведет фразу), а все тело в это время выполняет жесткие, стаккато движения под ритм-секцию. Координация полуширий мозга.

4. Ритм как мост между движением и пением. Выполнение упражнений:

- «Ритмическая расшифровка». Взять простую песню с четким ритмом. Сначала отстучать её ритм руками по коленям. Затем пройти этот ритм ногами по залу (шаги, притопы, хлопки). Наконец, пропеть, добавив это движение.

Вариант: Группа делится на две части: одна вышагивает ритм песни, другая её поет. Затем меняются. Синхронизироваться.

- «Контрапункт тела и голоса».

5. Жест как продолжение звука. Выполнение упражнений:

- «Звук рисует линию». Взять в руку воображаемую кисть. Начать петь долгий звук. Пусть ваша рука, ведомая этим звуком, начинает «рисовать» его траекторию в воздухе. Звук высокий — линия летит вверх, звук выбирает — рука дрожит, звук затихает — линия сходит на нет.

- «Броски звука». Представить, что звук — это физический предмет (мяч, копье, птица). Спеть фразу, «бросая» звук в разные точки зала: в дальнюю стену, в пол у своих ног, в потолок, конкретному партнеру.

6. Практикум: Песня-действие.

Задание: Взять простую песню с ясным нарративом (например, русскую народную «Ах, вы сени, мои сени» или «Калинка»).

- анализ текста: О чём? Кто поёт? Кому? Зачем? (Не просто «девушка поёт», а «девушка зовёт подружек на вечёрку, топнув ногой от нетерпения»).

- действие: Придумать простое, но конкретное физическое действие, в котором могло бы возникнуть это пение (например, «убирать избу и звать гостей», «идти по дороге и подбадривать себя»).

- реализация: Исполнить песню, совершая это действие. Действие должно быть не иллюстрацией к словам, а причиной для пения. Прервать действие — прервать пение.

7. Восстановительное дыхание и расслабление.

Практические занятие № 3

Раздел 2. Работа над пластическими этюдами

Тема 2.4 Работа над этюдами

Количество часов: 2 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: На основе освоенных техник создать и отрепетировать законченный пластический этюд, синтезирующий вокал, движение и драматургию в эстрадно-джазовой манере.

Задачи:

- Структурировать процесс работы над этюдом: от анализа песни до финального показа.
- Применить на практике навыки пластической характеристики, работы с пространством, темпо-ритмом и партнёрингом.
- Сформировать умение самостоятельно находить и воплощать пластическое решение для песни.
- Провести анализ и конструктивную критику готовых работ.

Содержание практического занятия 3:

1. Подготовка костно-мышечного аппарата обучающегося и определение степени его готовности к активной работе на занятии:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- специальные подготовительные упражнения.

Разминка-настройка «Стиль и характер»:

Обучающиеся свободно перемещаются по залу. Педагог называет стиль музыки и характер:

- «Блюз — отчаяние» (тяжелые, низкие, тягучие движения).
- «Свинг — ликование» (энергичный bounce, широкие улыбки, открытые жесты).
- «Босса-нова — томность» (плавные, закругленные, медленные линии).
- «Фанк — сарказм» (угловатые, резкие изоляции, «кивание» головой).

2. Качество и текстура движения.

а) работа с тканью:

- двигаться так, чтобы ткань стала продолжением тела — она летит, тянется, обвивается;

- двигаться в контрапункте ткани: тело жесткое и угловатое, а ткань мягкая и летящая, и наоборот.

б) работа с метафорами:

- «Вода»: движение в трех состояниях — лед (резкие, фиксированные формы), вода (текучая, адаптивная), пар (невесомая, рассеивающаяся);

- «Глина и огонь»: Одна часть тела — тяжелая, податливая «глина», другая — активный, формирующий «огонь», который ее «обжигает» и меняет форму.

3. Разработка и выполнение пластических этюдов с предметами (мяч, скакалка, обруч, шарф, лента и т. д.); с использованием.

4. Разработка и выполнение пластических этюдов с использованием детских музыкальных инструментов (бубнов, колокольчиков, маракас, ложек, барабана и т. д.).

5. Работа над музыкально-ритмическими этюдами:

- сочинение действенной партитуры сценического этюда, взяв за основу структуру музыкального фрагмента.

6. Взаимодействие с музыкой: от иллюстрации (самого примитивного способа взаимодействия) до довольно сложной партитуры физических действий, включающих в себя

контрапункт и перпендикулярное относительно музыки действие.

7. Упражнения на восстановление дыхания.

Контрольная точка 2. Контрольный показ

4 семестр ЗФО

Практические занятие № 1

Раздел 3. Драматическая выразительность и образность

Тема 3.1 Пластические выразительные средства пантомимы.

Количество часов: 2 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Интегрировать базовые средства классической пантомимы (иллюзия предмета, характерность, метафора) в арсенал эстрадно-джазового вокалиста для создания ярких, визуально насыщенных образов.

Задачи:

1. Освоить принципы «оправдания предмета» и работы с воображаемым объектом.
2. Научиться передавать характер и эмоцию через точность пластического рисунка (пантомимическая характерность).
3. Изучить приём «оживления метафоры» для визуализации поэтического текста.
4. Создать короткий вокально-пантомимический этюд.

Содержание практического занятия 1:

1. Основные выразительные средства пантомимы. Жесты:
 - жесты, выражающие эмоциональное состояние;
 - жесты-действия, показывающие способ употребления предмета.

2. Эмоциональная пластика.

3. Выполнение упражнений для развития мимической техники лица:

- тренаж рта;
- тренаж глаз;
- тренаж бровей;
- мимический этюд Марселя Марсо «Шторка».

4. Работа с предметом и пространством.

Классические упражнения на точность :

- «Веревка»: Перетягивание каната. Важно показать: толщину, вес, усилие, момент, когда «противник» отпускает.

«Стеклянная стена»: Обнаружение, исследование поверхности (гладкая, холодная), попытка заглянуть, опереться, постучать.

«Подъем по лестнице»: Фиксация высоты каждой ступени, веса тела, работы мышц бедра при подъеме.

«Магазин свойств»: На середину зала кладется нейтральный предмет (например, мяч). Каждый обучающийся по очереди подходит и взаимодействует с ним, но меняет его свойства по заданию:

Мяч — это... пушечное ядро (неподъемный вес), мыльный пузырь (невесомость, боязнь лопнуть), колючий еж (острая боль, осторожность). Изменяются не только руки, а все тело, мимика, дыхание.

5. Интеграция с вокалом. Жест-амплификатор.

Цель: Соединить пантомимический жест с вокальной фразой так, чтобы они усиливали друг друга.

- Анализ текста: Разбираем фрагмент песни (например, «Cry Me a River»). Ищем строки, которые просятся быть усиленными жестом:

«Now you say you're lonely...» («Теперь ты говоришь, что одинок...») — жест «показывания» на невидимого собеседника.

«You cried a river...» («Ты выплакал реку...») — иллюзия: показать, как слезы создают поток, реку.

- Упражнение «Жест вместо слова» : Спеть выбранную фразу, но ключевое слово заменить пантомимическим жестом. Например, спеть «You cried a...» и вместо слова «river» широким, текущим движением рук показать реку. Пауза, отведенная жесту, должна быть музыкальной.

- Работа с метафорой: Взятие абстрактной строки. Например, «My heart is a locked door» («Мое сердце — запертая дверь»). Задача: найти пластическую метафору. Это может быть не буквальный жест открывания двери, а, например, скрещенные руки на груди, которые с усилием размыкаются на высокой ноте.

6. Эмоциональная пластика. Разыгрывание этюда пластическим действием (сольная и групповая импровизация):

- импровизация под музыку;
- импровизация на тему стихотворений;
- импровизация на песню.

Практические занятие № 2

Раздел 3. Драматическая выразительность и образность

Тема 3.2 Отработка локальных движений по заданным заранее траекториям.

Количество часов: 2 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Сформировать у вокалистов мышечную память для точного, контролируемого исполнения локальных движений (рук, головы, корпуса) по заданным схемам, интегрировав эту технику в сценический номер.

Задачи:

1. Развить нейромышечную связь для осознанного управления изолированными движениями.

2. Отработать 5-7 базовых траекторий движения (линия, круг, волна, спираль, дуга, зигзаг, восьмерка) в разных плоскостях.

3. Синхронизировать точные локальные движения с дыханием и вокальной фразировкой.

4. Научиться встраивать отточенные «пластические паттерны» в контекст песни для акцентации смысла.

Содержание практического занятия 5:

1. Освоение волновой техники.

2. Движение от импульсов. Выполнение упражнений:

- «Работа с импульсом»;
- «Импульс и импакт»;
- «Работа с импульсом от партнёра»;
- «Перекат в парах».

3. Движения под «диктовку» представляемого образа (животных, предметов, явлений природы и др.). Выполнение упражнений для отработки движений под «диктовку» представляемого образа:

- имитация движений, характерных для животных;
- движение под музыку (имитация пластики животных);
- работа с «воображаемыми предметами».

4. Синхронизация с музыкой и текстом.

- Упражнение «Дирижер» : Под инструментальную джазовую композицию дирижировать одной рукой, но не просто отбивать ритм, а:

На сильные доли рисовать вертикальные линии вниз.

На синкопы — короткие горизонтальные зигзаги.

На протяжные мелодические ноты — широкие горизонтальные дуги.

Рука становится визуализацией музыкальной структуры.

- Работа с текстовой строкой : Взять одну осмысленную строку из песни (напр., «A smooth wave, carrying me away»).

Разбить её на смысловые единицы.

Назначить каждой единице свою траекторию:

«A smooth wave» — движение кистью по синусоиде (волне).

«carrying me» — плавная спираль от центра тела наружу.

«away» — длинная, уходящая прямая линия от себя.

Отработать связку, добившись плавных переходов от одной траектории к другой.

5. Творческое применение полученных навыков в этюдах:

- составление упражнения-этюда на развитие мимической выразительности;
- составление упражнения-этюда с использованием волновой техники;
- выполнение упражнения-этюда «свеча»;
- выполнение упражнения-этюда «мороженое»;
- выполнение упражнения-этюда «ледяная скульптура».

Контрольная точка 1. Контрольный показ

Практические занятие № 3

Раздел 3. Драматическая выразительность и образность

Тема 3.4. Этюдная и постановочная работа.

Количество часов: 2 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Освоить разницу между импровизационной этюдной работой (как методом поиска выразительных средств) и целенаправленной постановочной работой (как методом создания финальной формы номера). Научить студентов трансформировать найденный в этюдах органичный материал в продуманную сценическую композицию.

Содержание практического занятия 3:

1. Разминка с акцентом на качество движения

«Джазовые состояния»: Под разные треки (swing, латина, соул) выполняем простые шаги, но меняем качество: 1) Играем (легко, импровизационно) – это этюдное состояние. 2) Показываем (четко, с фиксацией, акцентами) – это постановочное состояние.

2. Творческое применение полученных навыков в этюдах.

- Этюд на предлагаемые обстоятельства:

Задание: Исполняется фрагмент песни (например, «Summertime» или «All That Jazz»).

Студентам дается установка-зерно: «Вы – усталый, но харизматичный музыкант после ночного джем-сейшна», «Вы – дива, примеряющая образ перед выходом на сцену».

Процесс: Студенты двигаются под музыку, полностью погружаясь в образ, исследуя его взаимодействие с пространством и воображаемыми предметами (настраивает контрабас, поправляет платье перед зеркалом). Акцент на правду проживания, а не на красоту формы.

- Этюд «Развитие жеста»:

Индивидуальная работа. Каждый студент берет один органичный жест из предыдущего упражнения (например, «поправить прическу»).

Задание по шагам (творческая алгоритмизация):

Увеличить масштаб: Сделать этот жест в два раза больше, используя все тело.

Изменить ритм: Выполнить его в два раза медленнее, затем – в два раза быстрее.

Повторить с разным намерением: Сделать тот же жест, как будто вы раздражены, потом – кокетливо, потом – трагически.

Найти кульминационную точку: В какой момент жеста эмоция/форма наиболее выразительна? Зафиксировать эту позу.

3. Работа над образом через развитие выразительности мимики и движений.

Показ мини-номеров от каждой группы.

Структурный анализ (вопросы к группе):

Замысел: Уловили ли мы исходный образ (уставшего музыканта, диву)?

Драматургия: Было ли развитие от начала к концу?

Композиция: Использовалось ли все пространство? Была ли разнообразна группировка (линия, круг, клин, разрозненно)?

Четкость: Был ли материал «собран» и исполнен убедительно или чувствовалась нерешительность?

4. Упражнение-этюд с использованием волновой техники.

5. Этюд с передачей эмоционального состояния в соответствии с характером музыкального произведения.

6. Работа над постановкой этюдов на основе техники М. Марсо.

7. Подбор музыки, реквизита, грима и костюма для этюда.

Контрольная точка 1. Контрольный показ

5 семестр ЗФО

Практические занятие № 1

Раздел 4. Техника современного танца.

Тема 4.1. Работа над исполнительской техникой.

Количество часов: 2 ч.

Форма проведения: тренинг

Содержание практического занятия 1:

1. Изучение экзерсиса:

- комбинация plie;
- комбинация с работой корпуса;
- комбинация «на падение»;
- комбинация battement tendu с работой рук;
- комбинация на вращения;
- комбинация с работой корпуса;

– прыжки по диагонали.

2. Постановка корпуса в джазе:

- стопы параллельно на уровне бедер. Полная стопа на полу. Колени при сгибе смотрят вперёд. Копчик вниз, лобковая кость вверх – на одной линии параллельной полу. Центральная линия плеча соответствует центральной линии бедра. Плечи опущены, плечевые суставы раскрыты, лопатки вставлены. Мыщцы шеи подтянуты, но напряжены. Затылок, лопатки и крестец находятся на одной плоской поверхности. Макушка тянется вверх.

3. Джаз позиций рук и кистей в стиле классический джаз:

- Подготовительная - руки округлены, овальной формы

1-я - руки на уровне солнечного сплетения

2-я - руки в стороны на высоте плеч

3-я арабеск - одна впереди, одна в сторону

4-я позиция - одна рука вверх (плечо сильно тянется вниз), вторая вниз

5-я - 2 руки наверх

6-я - одна рука в в первой позиции, вторая во второй

7-я - одна от локтя под углом 90 градусов, вторая в сторону

8-я - 2 руки перед собой 90 градусов.

4. Позиции ног в джазе:

1-я джазовая - параллельная стопы склеены вместе, на одной прямой

2-я - стопы на уровне бедер

2-я - параллельная джазовая широкая, ноги шире плеч

3-я - ноги вместе пятка на уровне середины стопы другой ноги

4-я параллельная позиция ноги правая вперёд, левая сзади(на одной линии это Б позиция), вес тела на сзади стоящей ноге

4-я джазовая - из второй, с разворотом в точку номер 8, вес тела между двух ног, глубокое Деми-пле, пятка стопы задней ноги отрывается от пола

4-я джазовая позиция в твисте - из демиронд, вес тела на передней ноге.

Классические позиции 1-5. Развёрнутые - out позиции. Параллельные - in позиции.

5. Положение стоп в джазе:

- вытянутый подъем – point;

- стопа на полупальцах - Demi point;

- сокращённая стопа – flex;

- лежащая на полу стопа – brush;

- движение согнутого колена и натянутой стопы (гарцевание) – prance;

- резкий выброс ноги от колена – kick.

Контрольная точка 1. Контрольный показ

Практические занятия № 2-3

Раздел 4. Техника современного танца.

Тема 4.2. Методика составления комбинаций на основе изученных движений и техник.

Количество часов: 4 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Освоить алгоритм самостоятельного создания коротких пластических комбинаций (двигательных «фраз») на основе техник contemporary/modern jazz для их дальнейшего использования в вокальных номерах. Научить студентов мыслить категориями «двигательной лексики», «фразировки» и «композиции».

Содержание практического занятия 2:

1. Изучить комбинации в стиле джаз модерн:

- roll down, roll up;
- arch;
- deep body band;
- drop;
- swing;
- flat back.

2. Изучить технику контемпорари:

- упражнения в партере,
- battement tendu,
- prance,
- plie,
- developpe,
- curve,
- arch,
- roll,
- spiral,
- swing.

3. Изучить комбинации по сценическому джазу

- Кроссы:

плие - флэт- боковой шаг с вращением плечей 4 шт

степ-степ - ронд бедрами - контракшн -2 -бродвейский поворот 2 - хип фолл

4. Изучить комбинации по афроджазу:

а) Комбинация афроджаз:

Садимся в присед на полупальцах, руки в стороны, разминка головы - встаем через прямые ноги, волна вверх и вниз - дип (руки в стороны) и арч (7) - быстрые переступания - Роняем корпус - релиз - флэтбек - диагональный хлыст - арч - центр - 4 дип контрактнш, арч - Ронд руками , наклон руки вверх, прыжок руки на полу , выход на среднем уровне в 4 позицию - переступания с шагом вперед -ноги 2 широкая - заводим руки за ноги, выпрямляем/сгибаем ноги.

б) Кроссы:

- в баунсе - степ степ "обжигаемся"
- мельница в руках, позиция коллапса
- степ - ноги на носочках заворачиваем бедрами
- стороной руки в плоскости - в ногах крест
- крест с переступами - поворот прыжок -нога прямая корпус к ноге руки назад

Содержание практического занятия 3:

1. Разминка-актуализация «Каталог элементов»

Под ритмичную музыку педагог называет базовые элементы, студенты их исполняют в свободном порядке, «вспоминая тело»:

Партер: Волна позвоночника, контракция/релиз, перекат.

Изоляции: Круги тазом, грудью, головой.

Перемещения: Jazz square, step-touch, шаг с импульсом.

Работа с весом: Падение (fall) на 2 счета и восстановление (recovery) на 2 счета.

Задача: Включить память тела и подготовить его к конструированию.

2. Принципы сборки комбинации.

Принцип №1: От музыки — к движению. Счет и фразировка (10 мин).

Включается музыкальный квадрат на 32 счета (4 фразы по 8 счетов).

Этап А (Скелет): Вся группа просто шагает на каждый счет, ощущая пульс. Педагог выделяет голосом фразы (раз в 8 счетов): «Это как куплет в песне — у движения тоже есть фразы».

Этап Б (Акценты): На доске рисуется сетка 8x4. Предлагаем расставить в первой фразе (8 счетов) 2-3 акцента (например, на счет 1, «и-4», 7). Группа придумывает, каким резким движением (кивок головы, контракция, хлопок) можно отметить каждый акцент.

Вывод: Музыкальная фраза определяет длину и акценты двигательной фразы.

Принцип №2: «Причина и следствие». Логика перехода (15 мин).

Упражнение «Цепочка»: Стоя в кругу. Первый студент делает одно простое движение (например, поднять руку). Следующий должен начать свое движение из конечной точки или состояния предыдущего (не опуская руку, он может начать вести ее по кругу, потянув за собой все тело). Так по цепочке.

Практика: Берутся два несвязанных элемента (спираль вниз и шаг в сторону). Группа предлагает 2-3 варианта связки между ними (например: из спирали — оттолкнуться рукой от пола для импульса к шагу; или: закончить спираль в низком приседе и «вырасти» из него в шаг).

Принцип №3: Композиция в пространстве. Траектории и уровни (10 мин).

Задание: Придумать комбинацию всего из 3-х элементов (падение → перекат → подъем), но исполнить ее 3 раза по-разному:

По прямой линии к зрителю (авансцена).

По диагонали (самая динамичная траектория).

На месте с максимальным использованием уровней (высоко, низко, средний).

3. Изучить комбинации в стиле джаз модерн:

- roll down, roll up;
- arch;
- deep body band;
- drop;
- swing;
- flat back.

4. Изучить технику контемпорари:

- упражнения в партере,
- battement tendu,
- prance,
- plie,
- developpe,
- curve,
- arch,
- roll,
- spiral,
- swing.

5. Самостоятельное создание комбинации.

Работа в мини-группах (2-3 человека) по алгоритму:

Шаг 1. Получение «строительного набора»: Каждая группа вытягивает 3 карточки с названиями элементов (напр.: «волна», «jazz square», «изоляция грудной клетки»).

Шаг 2. Выбор музыкального фрагмента: Предлагается 3 варианта музыки (разный характер: лирический, драйвовый, свинговый). Группа выбирает под свою «карту» элементов.

Шаг 3. Создание комбинации по схеме:

Определить длину (8 или 16 счетов).

Распределить выпавшие элементы по акцентам/фразам.

Придумать логичные переходы (связки) между ними.

Продумать использование пространства (остаемся на месте или перемещаемся?).

Главное ограничение: Комбинация должна позволять условно петь (не задерживать дыхание, не вызывать тряску голоса).

6. Составить свою личную подписьную комбинацию (на 8 счетов) под припев своей концертной песни, используя 2-3 любимых элемента. Цель — не «танцевать», а пластически проиллюстрировать кульминацию песни, сделав это технично и органично.

Контрольная точка 2. Контрольный показ

6 семестр ЗФО

Практические занятие № 1

Раздел 5. Актуальные тенденции в развитии современного танца.

Тема 5.2. Стилизация народной хореографии посредством пластических средств современного танца.

Количество часов: 2 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Научить студентов принципам стилизации — извлечению сути, «архетипа» народного танца и его переосмыслению через язык contemporary dance для создания оригинального сценического образа в эстрадно-джазовом номере.

Содержание практического занятия 1:

1. Разминка «От земли».

Упражнения, активирующие связь с полом, ощущение веса, устойчивость — то, что является основой любого народного танца.

«Вростание в пол»: Стоя, представить, что от стоп в пол уходят корни. Двигая тазом, грудной клеткой, почувствовать эту связь.

Работа с импульсом от пола: Ритмичные притопы, переходящие в волну по всему телу (от стопы в макушку).

2. Рассмотреть основные требования к постановке стилизованного номера:

- современная творческая интерпретация фольклорного материала;
- внедрение инновационных методов в лексику танца;
- приданье народному танцу современного звучания;
- поиск новых форм сведения современного и народного танцевального искусства.

3. Анализ народного пластического «кода».

Практическая работа на примере двух контрастных стилей (на выбор педагога, например):

- Стиль А (условно «Славянский/Колесо»): Принципы — круговая композиция, устойчивый низкий центр тяжести, работа с округлыми, плавными, «ткаными» линиями рук, акцент на общности (хоровод).

- Стиль Б (условно «Афро-Латиноамериканский/Треугольник»): Принципы — полицентрия, изоляция, острые углы (локти, колени), активная работа бедер и грудной клетки, акцент на индивидуальной импровизации в общем ритме.

4. Практический анализ «Тело как источник».

Группа делится на две подгруппы. Каждая получает задание проанализировать один стиль через три фильтра:

- Работа с пространством: Какие траектории? (Круг, линия, спираль?)
- Работа с центром и весом: Где находится центр тяжести? (Низко/высоко)? Как тело относится к силе тяжести (подчиняется/борется)?
- Качество движения: По Лабану — плавные/резкие, легкие/сильные, прямые/гибкие

движения?

Задание: Не копировать движения, а найти 3-4 ключевых телесных ощущения (напр., для «славянского»: «тяжелый таз», «круглая спина», «руки, плетущие узор»; для «афро»: «разделенные центры», «дробный стоп-кадр», «игра позвоночника как пружина»).

Каждая группа представляет свой анализ, демонстрируя не танец, а именно эти телесные принципы.

5. Трансформация «кода»

Упражнение «Перевод на современный язык»:

- Этап 1 (Абстрагирование): Подгруппы берут один из выявленных принципов (напр., «круговая композиция» или «полицентрия») и максимально упрощают, замедляют, увеличивают его, лишая бытового контекста.

Например, «хоровод» превращается в медленное перемещение по кругу с сохранением связи взглядом, где важна не схема, а энергетическая общность.

- Этап 2 (Ресинтез через contemporary): К этому абстрактному принципу добавляется техника modern/contemporary.

Пример: К принципу «тяжелый таз и округлые линии» добавляем технику release — таз «тонет» вниз, а за ним, как эхо, волной расслабляется и опускается грудная клетка, голова. Получается не бытовая «перетяжечка», а пластическая метафора укорененности.

6. Рассмотреть основные требования к постановке стилизованного номера:

- современная творческая интерпретация фольклорного материала;
- внедрение инновационных методов в лексику танца;
- приданье народному танцу современного звучания;
- поиск новых форм сведения современного и народного танцевального искусства.

7. Создание стилизованного народного танца с помощью слияния двух направлений хореографии (народного танца с танцем современным), используя приемы стилизации:

- прием усложнения;
- прием трансформации;
- прием комбинирования;
- прием аглютинации (совмещение различных, несоединимых частей вместе).

8. Создание стилизованного народного танца с помощью слияния двух направлений хореографии (народного танца с танцем современным), используя приемы стилизации

Контрольная точка 1. Контрольный показ

Практические занятие № 2

Раздел 5. Актуальные тенденции в развитии современного танца.

Тема 5.3. Композиционное построение сольного, массового танцевального этюда в современном танце.

Количество часов: 2 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Научить студентов принципам композиционной архитектоники в сольной и массовой формах, пониманию различий в работе с пространством, динамикой и вниманием зрителя. Сформировать навык проектирования танцевального эпизода как неотъемлемой части вокального номера.

Содержание практического занятия 2:

1. Рассмотреть сольный этюд как хореографическую форму.

- Соло (монолог):

Фокус: Максимальная концентрация на личности, деталях, внутреннем мире.

Пространство: Личная территория, глубина (работа с авансценой и взглядом «в себя»).

Драматургия: Личная история, трансформация.

Риск: Монотонность, если нет внутреннего развития.

- Массовый этюд (полифония):

Фокус: Образ, идея, общая энергия, геометрия.

Пространство: Весь объем сцены, рисунок, группировки.

Драматургия: Конфликт или гармония между частями целого.

Риск: Хаос, потеря индивидуальности, «каша».

Связь с вокалом: Соло – это лирическая баллада, исповедь. Массовка – это мощный припев с бэк-вокалом, гимн, финал шоу.

2. Разминка «Фокус и Периферия»:

Часть 1 (Соло-фокус): Студенты по одному выходят в центр. Их задача – за 20 секунд одним медленным, непрерывным движением и взглядом «заполнить» все пространство зала, вовлекая зрителей (условных) в свое личное пространство.

Часть 2 (Ансамбль-рисунок): Группа делится на две подгруппы. Задача – без слов, только перемещениями, создать две контрастные «живые фигуры»: одна – статичная симметричная (например, пирамида), другая – динамичная асимметричная (например, волна или россыпь).

3. Подобрать выразительные средства для этюдов:

-музыкальное сопровождение;

-танцевальную лексику;

-рисунок танца;

-ракурсы, жесты, мимика и т.д.

4. Разработать композицию сценического пространства как организацию места и времени действия.

5.. Разработать художественное содержание массового танцевального этюда:

-тема

-идея

-сюжет

6. Разработать художественную форму массового танцевального этюда.

7. Поиск художественного образа массового танцевального этюда.

Практические занятия № 3

Раздел 5. Актуальные тенденции в развитии современного танца.

Тема 5.4. Анализ композиционного построения, технического мастерства и выразительного исполнения.

Количество часов: 2 ч.

Форма проведения: тренинг

Цель: Научить студентов проводить критический и конструктивный анализ сценического номера, отделяя замысел от исполнения, технику от выразительности. Сформировать профессиональный взгляд на сценическое движение как на синтетический компонент, оцениваемый по конкретным критериям.

Содержание практического занятия 3:

1. Критерии и язык анализа.

Работа с раздаточным бланком «Чек-лист анализа номера»:

Педагог раздает и детально разбирает с группой ключевые критерии по каждой категории.

А. КОМПОЗИЦИОННОЕ ПОСТРОЕНИЕ:

- Драматургическая дуга: Есть ли завязка, развитие, кульминация, развязка?

- Использование пространства: Работа с уровнями, глубиной, авансценой, диагоналями.

- Временная структура: Соотношение статики и динамики, оправданность пауз, ритмический рисунок.

- Работа с реквизитом: Роль микрофона, стула, предмета одежды. Является ли он частью образа?
- Взаимодействие с музыкантами/группой: Характер взаимодействия (равноправие, доминирование, фон).

Б. ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО:

- Координация и мышечный контроль: Четкость жестов, отсутствие «лишних» движений.
- Взаимодействие с полом: Устойчивость, баланс, тишина шагов.
- Работа с весом тела: Контролируемость падений, легкость подъемов.
- Изоляция и полицентрия: Умение двигать частями тела независимо.
- Синхронность (если в дуэте/группе).

В. ВЫРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСПОЛНЕНИЕ:

- Целостность образа: Соответствие пластики характеру песни и вокальной манере.
- Эмоциональная достоверность: Верится ли артисту? Есть ли внутренний монолог?
- Работа с фокусом и взглядом: Куда и как он смотрит? Управляет ли вниманием зала?
- Взаимодействие с залом: Есть ли контакт? Игра с четвертой стеной.
- Ритмическая выразительность: Движение не просто «под музыку», а выявляет ее нюансы (свинг, синкопы).

2. Провести анализ хореографического номера коллектива шоу-балета Аллы Духовой «TODES»:

- рассмотреть хореографическое произведение как информацию на определенную тему;
- оценить танцевальный сольный или массовый этюд как произведение искусства без привнесения субъективной личностной оценки.

2. Постановка сольного и массового номера:

- проанализировать и обсудить исполнительскую технику обучающихся на практическом занятии с указанием ошибок и неточностей для последующего исправления.

Контрольная точка 2. Контрольный показ

6.1.2. Виды средств оценивания, применяемых при проведении «Контрольных точек» и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при выполнении отдельных форм текущего контроля

2 семестр ОФО (2 семестр ЗФО)

Контрольная точка 1. Контрольный показ

Контрольный показ представляет собой демонстрацию учебных комбинаций на основе подготовительного и развивающего тренингов.

Обучающийся по заданию педагога выполняет комплексы упражнений на основе подготовительного и развивающего тренингов.

Основными требованиями к выполнению творческого задания являются:

- демонстрация ряда практических навыков по овладению различными тренингами и составлению комбинаций на их основе;
- демонстрация навыков владения средствами пластической выразительности, комплексом упражнений.

Практические задания для контрольного показа контрольной точки 1 (2 семестр)

1. Выполнить упражнение на развитие выносливости.

2. Выполнить упражнение на развитие силы.
3. Выполнить упражнение на развитие выворотности.
4. Выполнить упражнение на развитие вытянутости.
5. Выполнить упражнение на развитие коленей и стоп.
6. Выполнить упражнение на укрепление мышц спины.
7. Выполнить упражнение на укрепление мышц брюшного пресса.
8. Выполнить упражнение на укрепление мышц грудной клетки.
9. Выполнить упражнение на укрепление мышц икроножных мышц.

Критерии оценивания

Показатели оценки (баллы)		Критерии оценки
ОФО	ЗФО	
9-10	9-10	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
7-8	7-8	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
5-6	5-6	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание и использование методики исполнения изученных движений и т.д.
0-4	0-4	Выставляется обучающемуся, если обучающийся продемонстрировал комплекс недостатков, являющихся следствием не посещения регулярных практических занятий

Контрольная точка 2. Контрольный показ

Контрольный показ представляет собой демонстрацию учебных комбинаций на основе пластического и специального тренингов.

Обучающийся по заданию педагога выполняет комплексы упражнений на основе пластического и специального тренингов. Обучающийся представляет самостоятельно составленные и подготовленные танцевальные комбинации на основе элементов джазового танца. Длительность комбинации -3 мин.

Основными требованиями к выполнению творческого задания являются:
-демонстрация ряда практических навыков по овладению различными тренингами и составлению комбинаций на их основе;
- демонстрация навыков владения средствами пластической выразительности, комплексом упражнений.

Практические задания для контрольного показа контрольной точки 2 (2 семестр)

1. Выполнить упражнения для позвоночника в джазовом танце.
2. Выполнить упражнение стрэтч - характера.
3. Выполнить упражнения, соединённые с наклонами, поворотами.
4. Выполнить разогрев ног по аналогии с классическим экзерсисом.
5. Выполнить упражнения для позвоночника кёрф, арка, твист, flet back, looy back.
6. Выполнить шаги примитива соединение в ритмические группы в исполненные по рисунку и в группе.
7. Выполнить разогрев на середине зала (спирали и твисты торса и изгибы, наклоны, упражнения на напряжение и расслабление, контракции body roll).
8. Составить разминку у станка по аналогии с классическим уроком.
9. Составить разогрев на середине зала.
10. Составить комбинацию на полицентрию на середине зала на 8 тактов. Подобрать музыкальный материал.
11. Составить комбинацию с использованием основных джазовых шагов на 4 такта. Подобрать музыкальный материал.
12. Составить комбинацию на основные прыжки на 16 такта. Подобрать музыкальный материал.
13. Составить танцевальную комбинацию на основе выбранного стиля и национальности длительностью 16 тактов.

Критерии оценивания

Показатели оценки (баллы)		Критерии оценки
ОФО	ЗФО	
9-10	9-10	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
7-8	7-8	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
5-6	5-6	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание и использование методики исполнения изученных движений и т.д.
0-4	0-4	Выставляется обучающемуся, если обучающийся продемонстрировал комплекс недостатков, являющихся следствием не посещения регулярных практических занятий

3 семестр ОФО (3 семестр ЗФО)

Контрольная точка 1. Контрольный показ

Контрольный показ представляет собой демонстрацию учебных комбинаций и выполнения упражнений в паре на основе изученного материала.

Обучающиеся по заданию педагога выполняют комплексы парных упражнений. Обучающийся представляет самостоятельно составленные и подготовленные комбинации на основе партнеринга и создает темпо-ритмические этюды. Длительность комбинации и этюдов до 3-х мин.

Основными требованиями к выполнению творческого задания являются:

- демонстрация ряда практических навыков по овладению различными тренингами и составлению комбинаций на их основе;
- демонстрация навыков физического доверия, диалога через движение и совместного использования веса тела;
- использование темпо-ритма как главного инструмента построения драматургии движения и эмоционального воздействия.

Практические задания для контрольного показа контрольной точки 1 (3 семестр)

1. Выполнить упражнение «Дыхание в унисон».
2. Выполнить упражнение «Слепой ведущий».
3. Выполнить упражнение «Давление – опора».
4. Выполнить перекаты через спину партнера.
5. Выполнить вращения вокруг общей оси.
6. Составить комбинацию с использованием «contraction и release» в партере на 8 тактов.
7. Составить комбинацию с использованием «contraction и release» на середине зала на 8 тактов.
8. Составить комбинацию на перемещение по залу с использованием нескольких шагов и прыжков.
9. Составить комбинацию на перемещение по залу с использованием нескольких шагов и вращений.
10. Составить комбинацию на изоляцию центра (моноцентрия) на 8 тактов. Подобрать музыкальный материал.
11. Составить комбинацию на тактильный контакт.
12. Составить свободную дуэтную импровизацию.
13. Создать короткую дуэтную композицию, используя не менее 3 принципов, например: 1) обмен весом спиной к спине, 2) опора «стол», 3) перекат или вращение.
14. Создать темпо-ритмический этюд на тему «Ожидание».
15. Создать темпо-ритмический этюд на тему «Музыкальный контрапункт».

Критерии оценивания

Показатели оценки (баллы)		Критерии оценки
ОФО	ЗФО	
9-10	9-10	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
7-8	7-8	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)

5-6	5-6	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание и использование методики исполнения изученных движений и т.д.
0-4	0-4	Выставляется обучающемуся, если обучающийся продемонстрировал комплекс недостатков, являющихся следствием не посещения регулярных практических занятий

Контрольная точка 2. Контрольный показ (3 семестр)

Контрольный показ представляет собой демонстрацию учебных комбинаций и выполнения упражнений на основе соединения вокала и сценического движения.

Обучающийся по заданию педагога выполняет комплексы упражнений. Обучающийся представляет самостоятельно составленные и подготовленные комбинации и этюды на основе вокала при выполнении различных видов сценического движения, от хореографии до акробатики.. Длительность комбинации и этюдов до 3-х мин.

Основными требованиями к выполнению творческого задания являются:

- демонстрация ряда практических навыков по овладению различными тренингами и составлению комбинаций на их основе;
- устойчивые навыки сохранения вокальной техники (дыхание, опора, интонация, дикция) при выполнении различных видов сценического движения.

Практические задания для контрольного показа контрольной точки 2 (3 семестр)

- 1.Выполнить цепочку поворотов (chaînés), исполняя устойчивую ноту.
- 2.Выполнить цепочку поворотов (piqué turn), исполняя простую мелодию.
- 3.Спеть фразу из песни, выполняя ритмически четкую танцевальную связку step-touch.
- 4.Спеть фразу из песни, выполняя ритмически четкую танцевальную связку grapevine.
- 5.Спеть фразу из песни, выполняя ритмически четкую танцевальную связку kick-ball-change.
- 6.Пение в партере и на подъеме.
- 7.Исполнить технически сложный пассаж песни (например, восходящее движение к высокой ноте) в положении глубокого наклона вперед.
- 8.Исполнить дуэтный фрагмент песни, добавив простое сценическое взаимодействие: сближение, удаление, совместные повороты, передача предмета.
- 9.Составить этюд с передачей эмоционального состояния в соответствии с характером музыкального произведения.
- 10.Составить этюд на музыкальный момент.
11. Составить этюд на песню (по выбору обучающегося).

Критерии оценивания

Показатели оценки (баллы)		Критерии оценки
ОФО	ЗФО	
9-10	9-10	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил

		технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
7-8	7-8	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
5-6	5-6	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание и использование методики исполнения изученных движений и т.д.
0-4	0-4	Выставляется обучающемуся, если обучающийся продемонстрировал комплекс недостатков, являющихся следствием не посещения регулярных практических занятий

4 семестр ОФО (; семестр ЗФО)

Контрольная точка 1. Контрольный показ (4 семестр)

Контрольный показ представляет собой демонстрацию выполнения упражнений и этюдов на основе базовых пластических средств пантомимы.

Обучающийся по заданию педагога выполняет базовые элементы пантомимы. Обучающийся представляет самостоятельно составленные и подготовленные упражнения и этюды, соединяя элементы в действие. Длительность этюдов до 3-х мин.

Основными требованиями к выполнению творческого задания являются:

- демонстрация освоения базовых пластических средств пантомимы;
- применение пластических средств пантомимы в создании коротких этюдов.

Практические задания для контрольного показа контрольной точки 1 (4 семестр)

- 1.Составить упражнение-этюд с использованием передвижения: «вперед-назад», «вверх-вниз», «кресты»,
- 2.Составить упражнение-этюд с использованием передвижения: «круги», «квадраты», «треугольники».
- 3.Составить упражнение-этюд с использованием трех условных плоскостей «написание» слова или цифры, «рисование» фигуры
- 4.Составить упражнение-этюд с использованием импульса,
- 5.Составить упражнение-этюд на развитие мимической выразительности.
- 6.Составить упражнение-этюд с использованием волновой техники.
- 7.Составить упражнение-этюд на узнавание предлагаемых обстоятельств.
- 8.Составить упражнение-этюд с использованием передвижения.
9. Выполнить упражнение-этюд образа «марионетка».
- 10.Выполнить упражнение-этюд образа «робота».
- 11.Выполнить упражнение-этюд с использованием рапида.
- 12.Выполнить упражнение-этюд с использованием мультипликация.

13. Составить этюд с передачей эмоционального состояния в соответствии с характером музыкального произведения.

Критерии оценивания

Показатели оценки (баллы)		Критерии оценки
ОФО	ЗФО	
9-10	9-10	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
7-8	7-8	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
5-6	5-6	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание и использование методики исполнения изученных движений и т.д.
0-4	0-4	Выставляется обучающемуся, если обучающийся продемонстрировал комплекс недостатков, являющихся следствием не посещения регулярных практических занятий

Контрольная точка 2. Провести анализ современного танца как произведения искусства (4 семестр)

Необходимо просмотреть пантомимический номер М. Марсо, Л. Енгебарова (по выбору обучающегося), проанализировать и оценить его как произведение искусства без привнесения субъективной личностной оценки по предложенной структуре. Ответ дается в свободной форме по 4 блокам структуры анализа пантомимического номера.

Структура

1. Анализ пантомимического номера как произведения искусства:

1 Достиг ли постановщик своей цели, был ли пантомимический номер значимым и заслуживающим внимания публики, или он был лишен смысла или этот смысл не был донесен до зрителя?

2 Был ли номер логичен, был ли интересен на протяжении всего действия, или же были «слабые» места?

3 Имела ли каждая часть свой смысл, дополняющий идею, или какая-то часть не укладывалась в единство?

4 Был ли заявлен определенный стиль либо он складывался в течение всего исполнения и был эклектичен?

5 Был ли контраст движений неожиданным и разнообразным или же он был простым и заранее известным?

6 Были ли неожиданные моменты или повороты событий или же действие легко предугадывалось?

2. Анализ идеи пантомимического номера

- 1 Была ли идея передана полностью, частично или не передана вообще?
- 2 Были ли движеческие образы определенными и узнаваемыми?
- 3 Легко ли было зрителю воспринять идею, или же он не всегда понимал тот смысл, который вкладывал постановщик в ту или иную движеческую фразу?
- 4 Достойна ли художественного воплощения тема, предложенная постановщиком?
- 5 Вызывает ли она эмоциональную реакцию и заставляет ли зрителя сопереживать?
- 6 Присутствует ли индивидуальное, неповторимое видение автора или произведение – набор традиционных клише?

3.Анализ движеческого контекста

- 1 Соответствует ли найденная постановщиком лексика идеи произведения?
- 2 Была ли лексика многообразна, оригинальна и интересна?
- 3 Был ли исполнитель заразительным и вовлеченным в действие?
- 4 Была ли основная идея донесена исполнителем до зрителя?

4.Анализ других составляющих

- 1 Соответствовало ли идеи сценическое оформление?
- 2 Усиливали ли декорации воздействие пантомимы или, наоборот, отвлекали внимание?
- 3 Соответствовали ли костюмы идеи номера?
- 3 Насколько удачно был подобран грим?
- 4 Насколько световая партитура помогала раскрытию идеи номера?

Критерии оценивания

Показатели оценки (баллы)		Критерии оценки
ОФО	ЗФО	
9-10	9-10	Выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал высокий уровень понимания пантомимического номера как «сложно построенного смысла», оценил композиционную стройность репризы и её стилистическую однородность, а также продемонстрировал высокий уровень владения понятийным аппаратом и умение использовать термины корректно и точно.
7-8	7-8	Выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал достаточный уровень понимания пантомимического номера как «сложно построенного смысла», оценил композиционную стройность репризы и её стилистическую однородность, а также продемонстрировал достаточный уровень владения понятийным аппаратом и умение использовать термины корректно и точно.
5-6	5-6	Выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал низкий уровень понимания пантомимического номера как «сложно построенного смысла», оценил композиционную стройность репризы и её стилистическую однородность, а также продемонстрировал низкий уровень владения понятийным аппаратом и умение использовать термины корректно и точно.

0-4	0-4	Выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал крайне низкий уровень понимания пантомимического номера как «сложно построенного смысла», не смог оценить композиционную стройность репризы и её стилистическую однородность, а также продемонстрировал незнание понятийного аппарата и неумение использовать термины корректно и точно.
-----	-----	---

5 семестр (5 семестр ЗФО)

Контрольная точка 1. Контрольный показ

Контрольный показ представляет собой демонстрацию учебных комбинаций на основе различных техник современной хореографии.

Обучающийся представляет самостоятельно составленные и подготовленные танцевальные комбинации на основе элементов современного танца. Длительность комбинации-3 мин.

Основными требованиями к выполнению творческого задания являются:
-демонстрация ряда практических навыков по овладению различными техниками современного танца и составлению комбинаций на их основе.

Практические задания для контрольного показа контрольной точки 1 (5 семестр)

- 1.Составить комбинацию на перемещение по залу с использованием нескольких шагов и вращений.
- 2.Придумать комбинацию на изоляцию центра (моноцентрия) на 8 тактов. Подобрать музыкальный материал.
- 3.Придумать комбинацию на основание навыков владения позвоночником на середине на 8 тактов.
- 4.Придумать комбинацию на основание навыков владения позвоночником в партере на 8 тактов.
- 5.Придумать упражнения на развитие выносливости и силы брюшного пресса в партере.
- 6.Придумать упражнения на развитие вытянутости стоп, коленей и тазобедренного сустава.
- 7.Придумать упражнение на укрепление мышц: спины, брюшного пресса, грудной клетки.
- 8.Придумать комбинацию на биоцентрию на середине зала на 8 тактов. Подобрать музыкальный материал.
- 9.Придумать комбинацию на триоцентрию на середине зала на 8 тактов. Подобрать музыкальный материал.

Критерии оценивания

Показатели оценки (баллы)		Критерии оценки
ОФО	ЗФО	
9-10	9-10	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
7-8	7-8	Выставляется обучающемуся, если

		обучающийся представил грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
5-6	5-6	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание и использование методики исполнения изученных движений и т.д.
0-4	0-4	Выставляется обучающемуся, если обучающийся продемонстрировал комплекс недостатков, являющихся следствием не посещения регулярных практических занятий

Контрольная точка 2. Контрольный показ

Контрольный показ представляет собой демонстрацию учебных комбинаций на основе различных техник современной хореографии.

Обучающийся представляет самостоятельно составленные и подготовленные танцевальные комбинации на основе элементов современного танца. Длительность комбинации-3 мин.

Основными требованиями к выполнению творческого задания являются:
-демонстрация ряда практических навыков по овладению различными техниками современного танца и составлению комбинаций на их основе.

Практические задания для контрольного показа контрольной точки 2 (5 семестр)

- 1.Составить комбинацию с использованием «contraction и release» в партере на 8 тактов.
- 2.Составить комбинацию с использованием «contraction и release» на середине зала на 8 тактов.
- 3.Составить комбинацию со сменой уровней на 8 тактов.
- 4.Составить комбинацию на перемещение по залу с использованием нескольких шагов и прыжков.
- 5.Составить комбинацию на перемещение по залу с использованием нескольких шагов и вращений.
- 6.Придумать комбинацию на изоляцию центра (моноцентрия) на 8 тактов. Подобрать музыкальный материал.
- 7.Придумать танцевальную комбинацию на основе выбранного стиля и национальности длительностью 16 тактов.
- 8.Придумать этюд на основе танцевального стиля длительностью 32 такта.
- 9.Придумать этюд с использованием композиционных приемов.
- 10.Придумать импровизационную композицию в стиле «jazz modern» 32 такта.
- 11.Придумать импровизационную композицию в стиле «contemporary» 32 такта.
- 12.Составить комбинацию с использованием композиционного приема «контраст» 32 такта.
- 13.Составить комбинацию на заданный педагогам музыкальный материал.
- 14.Составить комбинацию на эмоциональное состояние.
- 15.Составить комбинацию на заданный педагогам музыкальный материал.

Критерии оценивания

Показатели оценки (баллы)		Критерии оценки
ОФО	ЗФО	
9-10	9-10	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
7-8	7-8	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
5-6	5-6	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание и использование методики исполнения изученных движений и т.д.
0-4	0-4	Выставляется обучающемуся, если обучающийся продемонстрировал комплекс недостатков, являющихся следствием не посещения регулярных практических занятий

6 семестр ОФО (6 семестр ЗФО)

Контрольная точка1. Контрольный показ

Контрольный показ представляет собой демонстрацию учебных комбинаций на основе стилизации народной хореографии посредством пластических средств современного танца.

Обучающийся представляет самостоятельно составленные и подготовленные танцевальные комбинации на основе трансформации элементов народной хореографии в современный танец. Длительность комбинации-3 мин.

Основными требованиями к выполнению творческого задания являются:
-демонстрация ряда практических навыков по овладению различными техниками народного и современного танца и составлению комбинаций на их основе.

Практические задания для контрольного показа контрольной точки 2 (6 семестр)

1. Преобразовать элементы русского хоровода в современный танец, используя изменения темпа и ритма.
2. Преобразовать элементы венгерского чардаша в современный танец, используя изменения темпа и ритма.
3. Преобразовать русский хоровод в современный танец, используя модификацию поз и положений.
4. Преобразовать венгерский чардаш в современный танец, используя модификацию поз и положений.
5. Преобразовать греческий сиртаки в современный танец, используя создание новых комбинаций.

6. Преобразовать греческий сиртаки в современный танец, используя изменения темпа и ритма.
7. Разработать короткую хореографическую миниатюру (2-3 минуты), выбрав 3-4 основных элемента народной хореографии и создать их современную интерпретацию

Критерии оценивания

Показатели оценки (баллы)		Критерии оценки
ОФО	ЗФО	
9-10	9-10	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил технически качественное и художественно осмыщенное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
7-8	7-8	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
5-6	5-6	Выставляется обучающемуся, если обучающийся представил исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание и использование методики исполнения изученных движений и т.д.
0-4	0-4	Выставляется обучающемуся, если обучающийся продемонстрировал комплекс недостатков, являющихся следствием не посещения регулярных практических занятий

Контрольная точка 2. Провести анализ современного танца как произведения искусства

Необходимо просмотреть хореографическое произведение (продолжительность современного танца не более 3 минут), предложенное преподавателем, проанализировать и оценить его как произведение искусства без привнесения субъективной личностной оценки его по предложенной структуре. Ответ дается в свободной форме по 4 блокам структуры анализа современного танца.

Структура

1. Анализ танца как произведения искусства:

- 1 Достиг ли постановщик своей цели, был ли танец значимым и заслуживающим внимания публики, или он был лишен смысла или этот смысл не был донесен до зрителя?
- 2 Был ли танец логичен, перетекало ли одно действие в другое, был ли интересен на протяжении всего танца, или же были «слабые» места?
- 3 Имела ли каждая часть свой смысл, дополняющий идею, или какая-то часть не укладывалась в единство?
- 4 Был ли заявлен определенный стиль танца либо он складывался в течение всего исполнения и был эклектичен?
- 5 Был ли контраст движений неожиданным и разнообразным или же он был простым и заранее известным?

6 Имел ли танец ритмическую структуру?

7 Были ли неожиданные моменты или повороты событий или же действие легко предугадывалось?

2. Анализ идеи танца

1 Была ли идея передана полностью, частично или не передана вообще?

2 Были ли движеческие образы определенными и узнаваемыми?

3 Легко ли было зрителю воспринять идею, или же он не всегда понимал тот смысл, который вкладывал постановщик в ту или иную движеческую фразу?

4 Достойна ли художественного воплощения тема, предложенная постановщиком?

5 Вызывает ли она эмоциональную реакцию и заставляет ли зрителя сопереживать?

6 Присутствует ли индивидуальное, неповторимое видение автора или произведение – набор традиционных клише?

3. Анализ движеческого контекста

1 Соответствует ли найденная постановщиком лексика идеи произведения?

2 Была ли лексика многообразна, оригинальна и интересна?

3 Был ли интересен рисунок танца?

4 Была ли синхронность в исполнении?

5 Была ли основная идея донесена исполнителями до зрителя?

4. Анализ других составляющих

1 Соответствовало ли идеи сценическое оформление? Усиливали ли декорации воздействие хореографии или, наоборот, отвлекали внимание?

2 Соответствовали ли костюмы идеи танца?

3 Насколько удачно был подобран грим?

4 Насколько световая партитура помогала раскрытию идеи?

Критерии оценивания

Показатели оценки (баллы)		Критерии оценки
ОФО	ЗФО	
9-10	9-10	Выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал высокий уровень понимания хореографического произведения как «сложно построенного смысла», оценил композиционную стройность танца и его стилистическую однородность, а также продемонстрировал высокий уровень владения понятийным аппаратом и умение использовать термины корректно и точно.
7-8	7-8	Выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал достаточный уровень понимания хореографического произведения как «сложно построенного смысла», оценил композиционную стройность танца и его стилистическую однородность, а также продемонстрировал достаточный уровень владения понятийным аппаратом и умение использовать термины корректно и точно.
5-6	5-6	Выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал низкий уровень понимания хореографического произведения

		как «сложно построенного смысла», оценил композиционную стройность танца и его стилистическую однородность, а также продемонстрировал низкий уровень владения понятийным аппаратом и умение использовать термины корректно и точно.
0-4	0-4	Выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал крайне низкий уровень понимания хореографического произведения как «сложно построенного смысла», не смог оценить композиционную стройность танца и его стилистическую однородность, а также продемонстрировал незнание понятийного аппарата и неумение использовать термины корректно и точно.

6.4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы к промежуточной аттестации для очной формы обучения

3 семестр ОФО (3 семестр ЗФО) – зачет

Для промежуточной аттестации (зачет):

Зачет проводится в форме творческого показа, который строится на организации обучающимися совместно с преподавателем целостной композиции, составленной на основании отбора материала (пластических композиций, творческих номеров, этюдов и т.п.).

Сочинение комбинаций на основе полицентрической координации движений: прыжков, вращений, с использованием падений в различных levels, приёмов контрастного и полифонического движения.

При составлении комбинаций и этюдов необходимо особое внимание уделять подбору музыкального материала. При работе над комбинациями на материале джазового танца следует учитывать форму построения джазовой музыки, главным компонентом которой является импровизация, а также полиритмичность, экспрессивность, тембровое своеобразие, связанное с колоритом африканских струнных и духовых инструментов и т.д.

Для составления комбинации на материале танца модерн используется музыка, соответствующая этому направлению, в основе которой лежит мелодия, чётко связанная с ритмом, имеющая определённые тембровые стандарты, т.е. мажор или минор, чего нет в джазовой музыке.

Основными требованиями построения комбинаций и составления этюдов являются:

- танцевальность;
- использование рисунка танца;
- использование различных направлений и ракурсов движений;
- чередование сильных и слабых долей и т.д., т.е. использование всех средств танцевальной выразительности;
- сохранение вокальной техники (дыхание, опора, интонация, дикция) при выполнении различных видов сценического движения.

Примеры практических заданий для промежуточной аттестации:

1. Спеть фразу из песни, выполняя ритмически четкую танцевальную связку step-touch.

2. Спеть фразу из песни, выполняя ритмически четкую танцевальную связку grapevine.
3. Спеть фразу из песни, выполняя ритмически четкую танцевальную связку kick-ball-change.
4. Пение в партере и на подъеме.
5. Исполнить технически сложный пассаж песни (например, восходящее движение к высокой ноте) в положении глубокого наклона вперед.
6. Исполнить дуэтный фрагмент песни, добавив простое сценическое взаимодействие: сближение, удаление, совместные повороты, передача предмета.
7. Составить этюд с передачей эмоционального состояния в соответствии с характером музыкального произведения.
8. Составить этюд на музыкальный момент.
9. Составить этюд на песню (по выбору обучающегося).

5 семестр ОФО (5 семестр ЗФО) – зачет

Для промежуточной аттестации (зачет):

Зачет проводится в форме творческого показа, который строится на организации обучающимися совместно с преподавателем целостной композиции, составленной на основании отбора материала (пластических композиций, творческих номеров, этюдов и т.п.).

Сочинение комбинаций на основе полицентрической координации движений: прыжков, вращений, с использованием падений в различных levels, приёмов контрастного и полифонического движения.

При составлении комбинаций и этюдов необходимо особое внимание уделять подбору музыкального материала. При работе над комбинациями на материале джазового танца следует учитывать форму построения джазовой музыки, главным компонентом которой является импровизация, а также полиритмичность, экспрессивность, тембровое своеобразие, связанное с колоритом африканских струнных и духовых инструментов и т.д.

Для составления комбинации на материале танца модерн используется музыка, соответствующая этому направлению, в основе которой лежит мелодия, чётко связанная с ритмом, имеющая определённые тембровые стандарты, т.е. мажор или минор, чего нет в джазовой музыке.

Основными требованиями построения комбинаций и составления этюдов являются:

- танцевальность;
- использование рисунка танца;
- использование различных направлений и ракурсов движений;
- чередование сильных и слабых долей и т.д., т.е. использование всех средств танцевальной выразительности;
- сохранение вокальной техники (дыхание, опора, интонация, дикция) при выполнении различных видов сценического движения.

Примеры практических заданий для промежуточной аттестации:

1. Придумать комбинацию на биоцентрию на середине зала на 8 тактов. Подобрать музыкальный материал.
2. Придумать комбинацию на триоцентрию на середине зала на 8 тактов. Подобрать музыкальный материал.
3. Придумать комбинацию на полицентрию на середине зала на 8 тактов. Подобрать музыкальный материал.
4. Придумать комбинацию с использованием основных джазовых шагов на 4 такта. Подобрать музыкальный материал.

5. Придумать комбинацию на основные прыжки на 16 такта. Подобрать музыкальный материал.
6. Придумать танцевальную комбинацию на основе выбранного стиля и национальности длительностью 16 тактов.
7. Придумать этюд на основе танцевального стиля длительностью 32 такта.
8. Придумать этюд с использованием композиционных приемов.
9. Придумать импровизационную композицию в стиле «jazz modern» 32 такта.
10. Придумать импровизационную композицию в стиле «contemporary» 32 такта.
11. Составить комбинацию с использованием композиционного приема «контраст» 32 такта.
12. Составить комбинацию на заданный педагогом музыкальный материал.
13. Составить комбинацию на эмоциональное состояние.
14. Составить комбинацию на заданный педагогом музыкальный материал.

6 семестр ОФО (6 семестр ЗФО) – зачет с оценкой

Для промежуточной аттестации (зачет с оценкой):

Зачет с оценкой проводится в форме творческого показа, который строится на организации обучающимися совместно с преподавателем целостной вокально-хореографической композиции, составленной на основании отбора материала (пластических композиций, творческих вокальных номеров, музыки, оформления и т.п.).

Требования к выполнению вокально-хореографической композиции, входящей в творческий показ:

- номер должен представлять собой целостное, законченное произведение;
- движения должны не мешать естественному дыханию певца;
- должны учитываться жесты, мимика, пластика солиста, работа с его выходом и уходом со сценической площадки;
- исполнитель должен уметь раскрыть суть песни, вскрыть подтекст, отработать внешнюю характерность, разработать для себя историю роли (для сюжетных песен, песен-монологов).
- в вокально-хореографической композиции должна быть отражена логика пластических, психических и физических действий;
- содержание танцевальной комбинации должно соответствовать характеру музыки и давать возможность при разработке отдельных эпизодов связывать действие и движение с музыкой.
- исполнитель должен уметь использовать сценическое оправдание, логично мотивировать свои действия;
- проект танцевального костюма должен отвечать характеру лексики танца, её образному строю и действию, а также характеру музыкальной звучности
- исполнитель должен органично существовать на сцене, устанавливать верные отношения с партнером, правдоподобно оценивать происходящее на сцене;
- исполнитель должен установить нужную атмосферу между собой и зрителем во время показа.

Примеры практических заданий для промежуточной аттестации:

Вариант 1.

1. Показ сольного вокально-хореографического номера (музыкальный материал по выбору обучающегося).
2. Устная защита вокально-хореографического номера: описание структуры и замысла своего концертного номера.

Вариант 2.

1. Показ группового вокально-хореографического номера (музыкальный материал по выбору

обучающихсяся).

2. Устная защита вокально-хореографического номера: описание структуры и замысла концертного номера.

Вариант 3.

1. Показ массового вокально-хореографического номера (музыкальный материал по выбору обучающихсяся).

2. Устная защита вокально-хореографического номера: описание структуры и замысла концертного номера.

Примерные тестовые задания для текущего контроля:

1. Установите соответствие между терминами и их содержанием

Последовательность действий при выполнении задания

1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.

2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – название позиций рук; список 2 – их визуализация.

3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.

4. Записать попарно буквы и цифры вариантов ответа (например, 1А или 4Б).

1	первая	A	
2	третья	Б	
3	вторая	В	

4	подготовительная	Г	
---	------------------	---	--

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4

Ответ

1 - В, 3 - Г, 2 - А, 4 - Б

2. Установите соответствие между терминами и их содержанием

Последовательность действий при выполнении задания

1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.

2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – название позиций ног; список 2 – их визуализация.

3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.

4. Записать попарно буквы и цифры вариантов ответа (например, 1А или 4Б).

1	первая	А	
2	третья	Б	
3	вторая	В	
4	Пятая	Г	

			расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе
5	Шестая	Д	 Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног)
6	четвертая	Е	 Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4	5	6

Ответ

1 - Г, 2 - Е, 3 - А, 4 - Д, 5 - Б, 6 - В

3. Установите соответствие между терминами и их содержанием

Последовательность действий при выполнении задания

1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.
2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – название термины; список 2 – их содержание.
3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.
4. Записать попарно буквы и цифры вариантов ответа (например, 1А или 4Б).

	Термин		Содержание
1	Подъем стопы	А	способность танцовщика свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, вперед, назад при выворотном положении опорной и работающей ноги
2	Растяжка	Б	способность развернуть ноги (бедра, голени и стопы) в положение en dehors, когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу
3	Балетный шаг	В	важная для танцовщика

			двигательная функция
4	Координация движений	Г	изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы и эластичности ее связок

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4

Ответ

1 - Г, 2 - А, 3 - Б, 4 - В

4. Установите соответствие между терминами и их содержанием

Последовательность действий при выполнении задания

1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.

2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – основные направления современного танца; список 2 – их характеристика.

3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.

4. Записать попарно буквы и цифры вариантов ответа (например, 1А или 4Б).

	Основные направления современного танца		Их характеристика
1	Контемпорари	А	направление танцев, которое исполняется на высоких каблуках.
2	Джаз-модерн	Б	стиль отличается экспрессивностью и выразительностью движений, включает в себя элементы разных направлений. А основой становится импровизация, в том числе контактная, то есть с партнёром. Это позволяет танцору свободно интерпретировать музыку и выражать эмоции через тело.
3	Джаз-фанд	В	Уличный стиль танца, включающий в себя резкие и чёткие элементы, связанные в комбинации и выполняемые в быстром темпе. Главный акцент тут направлен на ритм, свободу, раскрепощение и фристайл (импровизацию)
4	Хип-хоп	Г	модельные позы и походка по подиуму как часть танца

5	Брейк-данс	Д	сочетание джазовой техники с современными элементами создаёт экспрессивный и грациозный стиль. Такой танец часто используется для выражения эмоций и исследования движений, свободных и пластичных по своей природе
6	Вог	Е	танец, характерной особенностью которой является ритмическая ударная работа ног
7	High heels	Ж	смесь джаза, балета и хип-хопа, этот стиль танца отличается энергичными движениями и акцентом на музыкальность.
8	Степ	З	одна из разновидностей уличного танца, которая включает в себя акробатические элементы, стойки, трюки

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4	5	6	7

Ответ:

1- Б, 2 - Д, 3 - Ж, 4 - В, 5 - З, 6 Г, 7 - А, 8 - Е

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Богданов Г.Ф. Основы хореографической драматургии. Изд-во: Лань 2017. – 437с. <https://e.lanbook.com>
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца [Электронный ресурс]: Ваганова А.Я. - Издательство "Лань", "Планета музыки" 2007. – 192 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/1937?category=2611> – ЭБС «Лань»
3. Дубских Т.М. Народно-сценический танец/ [Электронный ресурс]: Дубских Т.М. Издательство "Лань", "Планета музыки" – 2020 – 112с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/149662>- ЭБС «Лань»
4. Курюмова Н.В. «Современный танец в культуре XX века» Изд-во: Лань 2021 – 208с. <https://e.lanbook.com/book/156360>
5. Кох, И.Э. Основы сценического движения : учебник / И.Э. Кох. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2018. — 512 с. — ISBN 978-5-8114-0954-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/103132>
6. Никитин В. Ю. «Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика.» - М.: Изд-во "ГИТИС", 2000- 440с., ил. <https://контемпорари.рф/tag/книги-современный-танец>

7. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Изд-во: Лань 2020. – 520с. <https://e.lanbook.com/book/145990>
8. Шереметьевская Н. «Танец на эстраде» - М.: Изд-во Москва 1997 – 449стр. <https://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam>

Дополнительная литература

1. Александрова Н., Макарова Н. Джаз-танец. Пособие для начинающих. + DVD. Учебн. пос., 1-е изд. Санкт-Петербург Планета Музыки 2012г. Методика преподавания современных форм танца <https://e.lanbook.com>
2. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих. + DVD. 2-е изд., стер Санкт-Петербург Планета Музыки 2011г. Методика преподавания современных форм танца <https://e.lanbook.com>
3. Богданов Г.Ф. Основы хореографической драматургии. Изд-во: Лань 2017. – 437с
4. Бочкарева Н.И. Хореографическое искусство [Электронный ресурс]: история хореографического искусства. Учебно-методический комплекс по направлению подготовки 52.03.01 (071200) «Хореографическое искусство», профиль «Искусство балетмейстера», квалификация (степень) выпускника «бакалавр»/ Бочкарева Н.И.— Электрон. текстовые данные.— Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2014.— 76 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55275.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Григорьянц Т.А. Сценическое движение [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс дисциплины по направлению подготовки 51.03.02 (071500) «Народная художественная культура», профиль «Руководство любительским театром», квалификация (степень) выпускника «бакалавр»/ Григорьянц Т.А.— Электрон. текстовые данные.— Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2014.— 67 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55260.html>.— ЭБС «IPRbooks»
6. Григорьянц Т.А. Пластическое воспитание. Часть I. Сценическое движение [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс дисциплины по направлению 52.05.01 (070301) «Актерское искусство», профили подготовки: «Артист драматического театра и кино», «Артист театра кукол», «Артист музыкального театра», квалификация (степень) выпускника «специалист»/ Григорьянц Т.А.— Электрон. текстовые данные.— Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2014.— 90 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55252.html>.— ЭБС «IPRbooks»
7. Лапшина А.М. Пластическое воспитание. Танец [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лапшина А.М.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2015.— 104 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59636.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Интернет-ресурсы

1. <http://www.iprbookshop.ru> - Электронно-библиотечная система "ЭБС IPRBooks
2. <https://e.lanbook.com/book/> - Электронно-библиотечная система «Лань»
3. <http://gitis.net/index.shtml> - РУТИ ГИТИС

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

После вводного занятия по учебной дисциплине преподаватель обязан ознакомить обучающихся:

- с темами практических занятий и методикой их проведения;

- с вопросами для самостоятельной работы и методикой контроля за их изучением;
- с вопросами, критериями сдачи зачетов и методикой их проведения.

Перед проведением очередного практического занятия обучающийся обязан:

- отработать в конспекте все вопросы к данному занятию в объеме, обеспечивающем четкие, ясные и конкретные (с примерами) ответы;
- отработать (конспективно) по данной теме вопросы, отнесенные к изучаемым самостоятельно.

Для выполнения поставленных задач обучающийся:

- осуществляет подбор необходимой учебной, научной, учебно-методической литературы и первоисточников;
- прочитывает и анализирует отобранную литературу по каждому вопросу, а затем составляет конспект или тезисы ответа.

Условиями для успешной самостоятельной работы являются:

1. Целеустремленность и сознательная активность:
 - а) осознанная постановка цели, конкретизация своих задач на самостоятельную работу,
 - б) выбор способа действий, средств,
 - в) волевые усилия,
 - г) анализ сделанного, постановка новых задач.
2. Систематичность и планомерность.

Формы и методы изучения и конспектирования литературы

В работе над литературой можно выделить 3 этапа:

1. Ознакомительный, в ходе которого обучающийся знакомится с каталогом библиотеки, делает выборку к теме, ищет литературу в библиотеке (учебники, учебные пособия, первоисточники и т.д.)

2. Этап чтения литературы.

К чтению есть определенные требования:

1) систематичность чтения, т.е. читать не от раза к разу, а ежедневно, желательно с записями в тетрадях и со своими итоговыми выводами (резюме).

2) Осмысленность чтения, т.е. надо овладевать понятийным аппаратом.

3. Этап ведение рабочих записей.

а) можно вести т.н. тематические тетради, в которых делать выписки к определенным темам, а также вести доработку лекций на полях или в самом тексте.

б) основными формами записи прочитанного могут быть: план, тезисы, конспект.

I. Составление плана прочитанного. Запись в форме плана означает перечисление главных вопросов. В результате получается как бы сжатая схема изучаемого материала. Несколько иначе выглядит развернутый план. Его назначение не только зафиксировать главное в тексте, но и дать необходимое обоснование этой мысли, (цифровые данные, интересные выражения, факты). Причем вопросы плана можно изложить и своими словами и словами автора.

II. Весьма ценным видом записи при чтении являются тезисы. (Основные положения, утверждения от греческого «Teas» – утверждаю). Тезисы составляют промежуточное положение между планом и конспектом. В них кратко дается основное содержание книги. Перед тем, как записывать тезисы, прочитанный текст разделяют на небольшие части – разделы, параграфы или же абзацы в соответствии с планом и затем формулируют сущность прочитанного своими словами, как бы отвечая на вопрос: что именно здесь утверждает, защищает автор. Тезисы позволяют в краткой форме записать обобщение и выводы о прочитанном. Тезисы называются простыми, если выписанные

мысли ничем не подтверждаются и сложными, если они подкрепляются доводами, аргументами. Следовательно, при составлении тезисов необходимо глубоко продумать, понять содержание книги, статьи, и т.п., уметь выделить основные положения и кратко их сформулировать.

III. Составление конспекта прочитанного – это наиболее сложный и содержательный метод записывания при работе с книгой, потому что он объединяет в себе все виды записи и вместе с тем представляет собой нечто более цельное и своеобразное. Конспект книги (от лат. «коспектус» – обзор) – это краткое, последовательное изложение основного содержания книги, лекции, записанное в последовательной форме, и освобожденное от повторений и т. д. В тоже время в конспекте следует привести, помимо основных мыслей автора, выписки и цитаты, подтверждающие основные положения и выводы, вытекающие из книги. Некоторым, начинающим работать с книгой, кажется, что на конспектирование уходит много времени. Однако нужно понять, что творческие записи в виде конспекта экономят время, способствуют глубокому изучению материала. Требуемое для конспектирования время будет неуклонно уменьшаться по мере приобретения навыков чтения и краткого изложения прочитанного.

Ценность конспекта повышается, когда в нем содержится не только краткий пересказ произведения, но и собственные мысли, когда конспект является плодом раздумий его составителя (желательно делать выход на современность).

Методика записей:

1. Записывать следует самое главное и по возможности наиболее кратко (запись должна быть сжата и лаконична).
2. Начинать запись надо с тщательно проверенных библиографических данных:
 - фамилии и инициалов авторов,
 - названия книги или статьи (полного),
 - места и года издания, издательства;
 - номера журнала или выпуска, соответствующих страниц.
3. В тетрадях рекомендуется оставлять широкие поля для последующих вставок, дополнений, записей своих мыслей.
4. Записи должны делаться только после окончания чтения данного источника.

Интерактивные формы обучения. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью и задачами программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, а также требованиями ФГОС с учетом специфики ОПОП.

К методам интерактивного обучения относятся те, которые способствуют вовлечению обучающихся в активный процесс получения и переработки знаний, например: «мозговой штурм», тренинги, решение ситуационных задач и т.п.

К интерактивным методам относятся также презентации с использованием различных вспомогательных средств: интерактивной доски, раздаточных материалов, видеофильмов, слайдов, мультимедийной техники и т.п.

Преподавание и изучение дисциплины предполагает использование следующих видов образовательных технологий:

1. Информационные образовательные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний обучающихся.

2. Работа в команде – совместная деятельность обучающихся в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого

сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

3. *Case-study* – анализ реальных проблемных ситуаций, имевших место в соответствующей области профессиональной деятельности, и поиск вариантов лучших решений.

4. *Игра* – ролевая имитация обучающимся реальной профессиональной деятельности с выполнением функций специалистов на различных рабочих местах.

5. *Проблемное обучение* – стимулирование обучающегося к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы.

6. *Контекстное обучение* – мотивация обучающегося к освоению знаний путем выявления связей между конкретным знанием и его применением.

7. *Обучение на основе опыта* – активизация познавательной деятельности обучающегося за счет ассоциации и собственного опыта с предметом изучения.

8. *Междисциплинарное обучение* – использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте решаемой задачи.

9. *Опережающая самостоятельная работа* – изучение обучающимся нового материала до его изучения в ходе аудиторных занятий.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины представлены также в методических рекомендациях по проведению семинарских занятий по дисциплине «Современный танец» и в методических рекомендациях по выполнению самостоятельной работы по дисциплине.

9. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

При освоении дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий практического типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Перечень основного оборудования: специализированная учебная мебель, технические средства обучения, учебно-наглядные пособия.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Хореографический зал для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

1 преподавательский стол

1 преподавательский стул

Специальное напольное покрытие

Зеркала

Станки

Наборы демонстрационного оборудования

Ноутбук Asus – 1 шт.

Проектор BenQ MX535 – 1 шт.

Экран для проектора 1,8м*1,8м – 1 шт.

Пианино – 1 шт.

Стул для концертмейстера – 1 шт.

Кабинет для самостоятельной работы, курсового и дипломного проектирования

13 ученических столов

26 ученических стульев

1 преподавательский стол
1 преподавательский стул
Компьютеры – 7 шт.
АРМ на основе Intel Core i5/TFT
Монитор 27" LG – 7 шт.
Инфракрасная интерактивная доска 80"(4:3) – 1 шт.
Ноутбук Asus – 1 шт.
Проектор BENQ MX825ST – 1 шт.

10.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая список программного обеспечения и информационных справочных систем

Список программного обеспечения

Лицензионное программное обеспечение:

1. Microsoft Windows 10
2. Microsoft Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint)
3. Access 2013 Acdmc

Свободно-распространяемое или бесплатное программное обеспечение

1. Microsoft Security Essentials
2. 7-Zip
3. Notepad++
4. Adobe Acrobat Reader
5. WinDjView
6. Libreoffice (Writer, Calc, Impress, Draw, Math, Base)
7. Scribus
8. Moodle.

Справочные системы

1. Справочно-правовая система «ГАРАНТ»
2. Система проверки на заимствования «ВКР-ВУЗ»
3. Культура. РФ. Портал культурного наследия
4. Культура России. Информационный портал

11.Материально-техническая база, рекомендуемая для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.

