

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия
Хворостовского»

Приложение 1 к рабочей программе

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации
по дисциплине
«Танец»
Направление подготовки
53.03.04 Искусство народного пения
Профиль Хоровое народное пение

Разработчик: Экард Л.Д.

1. Перечень компетенций и планируемых результатов изучения дисциплины.

Критерии оценивания результатов обучения и оценочные средства

Компетенция	Индикаторы достижения компетенций	Критерии оценивания результатов обучения					Оценочные средства
		1	2	3	4	5	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; – роль физической культуры и	Нет знаний методов сохранения и укрепления физического здоровья и умения использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; социально-гуманитарной ценностной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; роли физической культуры и	Слабые знания методов сохранения и укрепления физического здоровья и умения использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; социально-гуманитарной ценностной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; роли физической культуры и	Удовлетворительные знания методов сохранения и укрепления физического здоровья и умения использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; социально-гуманитарной ценностной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; роли физической культуры и	Хорошие знания методов сохранения и укрепления физического здоровья и умения использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; социально-гуманитарной ценностной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; роли физической культуры и	Отличные знания особенностей методов сохранения и укрепления физического здоровья и умения использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; социально-гуманитарной ценностной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; роли физической культуры и	Концертное выступление

	<p>принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</p> <p>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>– правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p>	<p>принципов здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</p> <p>влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p>	<p>принципов здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</p> <p>влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p>	<p>принципов здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</p> <p>влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p>	<p>принципов здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</p> <p>влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p>	<p>культуры и принципов здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</p> <p>влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p>	
--	---	--	--	--	--	---	--

<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, 	<p>Не умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, 	<p>Слабые умения</p> <ul style="list-style-type: none"> организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, 	<p>Удовлетворительные умения</p> <ul style="list-style-type: none"> организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, 	<p>Хорошие умения</p> <ul style="list-style-type: none"> организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, 	<p>Отличные умения</p> <ul style="list-style-type: none"> организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, 	<p>Концертное выступление</p>
---	---	--	--	---	--	-------------------------------

<p>комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p>	<p>комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p>	<p>комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p>	<p>гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p>	<p>комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p>	<p>комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p>	
--	--	--	--	--	--	--

<p>Владеть: – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенство ванием и самовоспитанием; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. – методикой повышения работоспособност и, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в</p>	<p>Невладение опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенство ванием и самовоспитанием; способностью к организации своей жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни; методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; методикой повышения работоспособност и, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в</p>	<p>Слабое владение опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенство ванием и самовоспитанием; способностью к организации своей жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни; методикой; самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; методикой повышения работоспособност и, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в</p>	<p>Удовлетворительн ые владения опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенство ванием и самовоспитанием; способностью к организации своей жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. методикой повышения работоспособност и, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и</p>	<p>Хорошие владения опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенство ванием и самовоспитанием; способностью к организации своей жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. методикой повышения работоспособност и, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в</p>	<p>Отличные владения опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенство ванием и самовоспитанием; способностью к организации своей жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. методикой повышения работоспособност и, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в</p>	<p>Концерт ное выступле ние</p>
--	---	---	---	--	---	--

	Вооруженных Силах Российской Федерации; – методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	Вооруженных Силах Российской Федерации; методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	Вооруженных Силах Российской Федерации; методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	Вооруженных Силах Российской Федерации; методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	Вооруженных Силах Российской Федерации; методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	
ПК - 4. Способен осуществлять сценические постановки в народно-певческом коллективе с применением знаний и умений в области народной хореографии и актерского мастерства	Знать: - особенности использования элементов народной хореографии и музыкального инструментария в сценических постановках; – особенности строения русских народных танцев разных жанров и регионально-стилевых традиций; –исполнительские особенности	Нет знаний особенностей использования элементов народной хореографии и музыкального инструментария в сценических постановках; особенностей строения русских народных танцев разных жанров и регионально-стилевых традиций; исполнительских особенностей	Слабые знания особенностей использования элементов народной хореографии и музыкального инструментария в сценических постановках; особенностей строения русских народных танцев разных жанров и регионально-стилевых традиций; исполнительских особенностей	Удовлетворительные знания особенностей использования элементов народной хореографии и музыкального инструментария в сценических постановках; особенностей строения русских народных танцев разных жанров и регионально-стилевых традиций; исполнительских особенностей	Хорошие знания особенностей использования элементов народной хореографии и музыкального инструментария в сценических постановках; особенностей строения русских народных танцев разных жанров и регионально-стилевых традиций; исполнительских особенностей	Отличные знания особенностей использования элементов народной хореографии и музыкального инструментария в сценических постановках; особенностей строения русских народных танцев разных жанров и регионально-стилевых традиций; исполнительских особенностей	Концертное выступление

	народных танцев разных регионов России;	народных танцев разных регионов России;	народных танцев разных регионов России;	особенностей народных танцев разных регионов России;	народных танцев разных регионов России;	народных танцев разных регионов России;	
	Уметь: - пользоваться навыками ансамблевого исполнения народных танцев; - свободно читать с листа расшифровки записей народных танцев; - составлять сценарный план концертной программы (тема, идея, музыкальный материал) - осуществлять сценическую постановку с использованием элементов народной хореографии и музыкального инструментария.	Не умеет пользоваться навыками ансамблевого исполнения народных танцев; свободно читать с листа расшифровки записей народных танцев; составлять сценарный план концертной программы (тема, идея, музыкальный материал) осуществлять сценическую постановку с использованием элементов народной хореографии и музыкального инструментария.	Слабые умения пользоваться навыками ансамблевого исполнения народных танцев; свободно читать с листа расшифровки записей народных танцев; составлять сценарный план концертной программы (тема, идея, музыкальный материал) осуществлять сценическую постановку с использованием элементов народной хореографии и музыкального инструментария.	Удовлетворительные умения пользоваться навыками ансамблевого исполнения народных танцев; свободно читать с листа расшифровки записей народных танцев; составлять сценарный план концертной программы (тема, идея, музыкальный материал) осуществлять сценическую постановку с использованием элементов народной хореографии и музыкального инструментария.	Хорошие умения пользоваться навыками ансамблевого исполнения народных танцев; свободно читать с листа расшифровки записей народных танцев; составлять сценарный план концертной программы (тема, идея, музыкальный материал) осуществлять сценическую постановку с использованием элементов народной хореографии и музыкального инструментария.	Отличные умения пользоваться навыками ансамблевого исполнения народных танцев; свободно читать с листа расшифровки записей народных танцев; составлять сценарный план концертной программы (тема, идея, музыкальный материал) осуществлять сценическую постановку с использованием элементов народной хореографии и музыкального инструментария.	Концертное выступление

	<p>Владеть: – хореографическим и, вокальными, инструментальными и актёрскими навыками, – навыками составления сценической программы с использованием народных инструментов фольклорной традиции и элементов народной хореографии;</p>	<p>Невладение хореографическим и, вокальными, инструментальными и актёрскими навыками, составления сценической программы с использованием народных инструментов фольклорной традиции и элементов народной хореографии;</p>	<p>Слабое владение хореографическим и, вокальными, инструментальными и актёрскими навыками, составления сценической программы с использованием народных инструментов фольклорной традиции и элементов народной хореографии;</p>	<p>Удовлетворительные владения хореографическим и, вокальными, инструментальными и актёрскими навыками, составления сценической программы с использованием народных инструментов фольклорной традиции и элементов народной хореографии;</p>	<p>Хорошие владения хореографическим и, вокальными, инструментальными и актёрскими навыками, составления сценической программы с использованием народных инструментов фольклорной традиции и элементов народной хореографии;</p>	<p>Отличные владения хореографическим и, вокальными, инструментальными и актёрскими навыками, составления сценической программы с использованием народных инструментов фольклорной традиции и элементов народной хореографии;</p>	<p>Концертное выступление</p>

2. Шкалы оценивания и критерии оценки

Концертное выступление позволяет оценить следующие знания, умения, навыки и опыт практической деятельности:

Знать:

- методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- особенности использования элементов народной хореографии и музыкального инструментария в сценических постановках;
- особенности строения русских народных танцев разных жанров и регионально-стилевых традиций;
- исполнительские особенности народных танцев разных регионов России;

Уметь:

- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- пользоваться навыками ансамблевого исполнения народных танцев;
- свободно читать с листа расшифровки записей народных танцев;
- составлять сценарный план концертной программы (тема, идея, музыкальный материал);
- осуществлять сценическую постановку с использованием элементов народной хореографии и музыкального инструментария.

Владеть:

- опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием;
- способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;
- методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- хореографическими, вокальными, инструментальными и актёрскими навыками,
- навыками составления сценической программы с использованием народных инструментов;
- фольклорной традиции и элементов народной хореографии.

Критерии оценки качества концертного выступления
(зачет в 1 - 6 семестрах)

критерии	оценка			
	Незачет	Зачет с оценкой		
	2	3	4	5
1. Владение особенностями региональных танцевальных традиций России	Представленная хореографическая разводка песни не соответствует музыкальному материалу. Нет точного понимания стиля исполняемого произведения.	Представленная хореографическая разводка песни частично соответствует музыкальному материалу, но не во всем прослеживается понимание стиля исполняемого произведения.	Представленная хореографическая разводка песни соответствует музыкальному материалу. Есть четкое понимание стиля исполняемого произведения (возможно допущение некоторых неточностей).	Представленная хореографическая разводка песни соответствует музыкальному материалу. Есть четкое понимание стиля исполняемого произведения.
2. Демонстрация артистических качеств.	Отсутствуют артистические качества.	Артистические качества продемонстрированы не во всех исполняемых произведениях. Недостаточное владение внутренней и внешней характерностью, пластической выразительностью.	Артистические качества продемонстрированы на хорошем уровне.	Артистические качества продемонстрированы на высоком уровне. Полное владение внутренней и внешней характерностью, пластической выразительностью.
3. Владение техникой исполнения	Допущены грубые ошибки в технике	Допущены неточности и ошибки	Исполнение достаточно уверенное, но	Точное, уверенное, стабильное

	исполнения.	технике исполнения.	есть неточности.	исполнение без ошибок и остановок.
--	-------------	------------------------	------------------	--

3. Типовые контрольные задания

Перечень примерных вопросов по дисциплине «Танец»

Вопрос № 1. Методы сохранения и укрепления здоровья человека.

ОТВЕТ: Сохранение и укрепление здоровья человека – первоочередная задача человечества. Сегодня, на фоне неблагоприятной экологической обстановки, экономической и социальной нестабильности, проблема здоровья стоит особенно остро.

Выше перечисленные факторы непосредственно влияют на количество заболеваемости, продолжительность жизни, уровень физического развития, а также неблагоприятно сказываются на состоянии психического здоровья, что в свою очередь влечет негативные изменения в области создания здоровых стабильных семейных отношений.

Основы современных взглядов на проблему сохранения и укрепления здоровья человека и общества были заложены ещё древними философами и врачами. В частности, Пифагор определял здоровье как гармонию всех элементов человеческого организма, составляющих его духовную и телесную жизнь.

Основные факторы, влияющие на здоровье:

- биологические (возраст, наследственность, пол, тип конституции и т.п.);
- геофизические (температура и влажность воздуха, ландшафт, флора и т.п.);
- социально-экономические (состояние окружающей среды, условия труда, быта, образ жизни и т.п.);
- психофизиологические.

Способы сохранения и укрепления здоровья

Основным условием укрепления и сохранения здоровья является **здоровый образ жизни (ЗОЖ)**.

ЗОЖ подразумевает целый комплекс норм поведения: сбалансированное питание, двигательная активность, отказ от вредных привычек, контроль над эмоциями, повышения уровня медицинских знаний, соблюдение правил гигиены, здоровое сексуальное поведение, жизнь в соответствии с суточными ритмами, гармония с природой, позитивное мышление и многое другое. **Здоровый образ жизни** – залог крепкого физического и психологического здоровья.

Научные данные свидетельствуют о том, что при условии соблюдения выше перечисленных норм поведения, большинство людей может сохранить здоровье и существенно увеличить продолжительность жизни.

Факторы отрицательно влияющие на здоровье:

- курение и злоупотребление алкоголем;
- неправильное питание;
- наркотики;
- частое употребление лекарств;
- условия труда, вредные для здоровья;
- стрессовые ситуации (они также отрицательно влияют на здоровье);
- неблагоприятные материально-бытовые условия.

Укрепление здоровья – это процесс, дающий людям возможность влиять на свое самочувствие и улучшать его, прикладывая все необходимые усилия по коррекции образа жизни для повышения уровня физического и душевного благополучия.

Это основные способы сохранения здоровья. Применяя эти методы и системы сохранения и укрепления здоровья, любой человек может успешно противостоять негативным факторам современности.

Вопрос № 2. Основные элементы физической культуры

ОТВЕТ: Утренняя зарядка - является важнейшим элементом физической культуры. Так как организм после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике не рекомендуется, а также нельзя доводить организм до состояния выраженного утомления.

Утренняя зарядка эффективно устраняет такие последствия сна, как отечность, вялость, сонливость и другие. Она увеличивает тонус нервной системы, усиливает работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, желез внутренней секреции. Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в современной жизни.

Физические упражнения - движения или действия, используемые для физического развития человека. Это средство физического совершенствования, преобразования человека, развития его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры. Они, действуя на головной мозг, вызывают чувство бодрости и радости, создают оптимистическое и уравновешенное нервно-психическое состояние. Физкультурой следует заниматься с раннего детства и до глубокой старости.

Двигательная активность - оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, заложенные природой, следствием чего является расстройство деятельности сердечно - сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний.

Физический труд и любительский спорт - средства физической культуры для профилактики и укрепления здоровья. Они хорошо подходят людям с сидячей работой, а также работникам умственного труда. Основное требование - нагрузки должны быть посильными и ни в коем случае не перенапрягаться.

Закаливание - является одним из элементов физической культуры. Ему принадлежит существенная роль в профилактике простудных и многих инфекционных заболеваний.

К закаливающим процедурам относятся:

- Ежедневные обливания тела прохладной водой или приём душа
- Обливание
- Купание с последующим растиранием
- Воздушные и солнечные ванны

В процессе закаливания в первую очередь укрепляется нервная система. Под действием внешних раздражителей деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма постепенно перестраивается, приводя к расширению компенсаторных функциональных возможностей организма человека. Основными принципами закаливания являются постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей человека, комплексное использование солнца, воздуха и воды.

Вопрос №3. Основные приемы массажа и самомассажа.

ОТВЕТ: Массаж — метод профилактики и лечения, представляющий собой совокупность приемов дозированного механического воздействия на различные участки тела человека, производимого руками массажиста или специальными аппаратами. При занятиях физическими упражнениями, спортом или возникновении того или иного заболевания не всегда удается воспользоваться услугами квалифицированного массажиста. Поэтому большую помощь может оказать массаж, выполняемый самостоятельно.

Самомассаж — массаж, выполняемый собственноручно, на своем теле. Механизм воздействия на организм, все виды и формы, а также приемы массажа и самомассажа — аналогичны. Отличие состоит лишь в том, что возможности самомассажа ограничены доступными для его проведения участками тела.

Различные виды массажа (косметический, спортивный, лечебный, гигиенический) — эффективное средство восстановления и повышения работоспособности. Массажные приемы, действуя на заложенные в коже, мышцах и связках нервные окончания, оказывают влияние на центральную нервную систему, а через нее — на функциональное состояние всех органов и систем; улучшает кровообращение, повышает работоспособность мышц. Они лучше снабжаются кислородом и питательными веществами, быстрее освобождаются от продуктов распада; улучшается прочность мышечных сухожилий, подвижность суставов; ускоряется ток лимфы и крови. Вот почему после массажа человек чувствует себя бодрее, у него быстрее восстанавливаются силы. Формы массажа и самомассажа: общий, когда массируется все тело, и частный (местный), при котором массируется отдельная часть тела (руки, ноги, спина и т. д.).

Основные приемы массажа и самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приемы (поколачивание, рубление, похлопывание), вибрации (потряхивание). Для выполнения самомассажа можно ограничиться поглаживанием, растиранием, разминанием, выжиманием. Массажные приемы выполняются в определенной последовательности. Начинается массаж и самомассаж с поглаживания, затем делают растирание, и выжимание, после чего выполняют ударные приемы и вибрацию, далее переходят к разминанию. Между приемами и в конце массажа делается поглаживание.

Вопрос № 4. Особенности танцевальной лексики у казаков.

ОТВЕТ: Казаков существовало великое множество. Донские, кубанские, терские, забайкальские, запорожские. У всех свои традиции, история. Однако главная особенность всего казачества - это воинственность. Все казаки - это в первую очередь воины. Поэтому танцевальные движения базируются на воинском искусстве, они энергичные, с быстрыми шагами, резкими взмахами рук, ног, а также упражнения с оружием. Достаточно часто мужчины во время танца упражняются с саблей или шашкой, что требует высочайшего умения и мастерства.

В бой казаки шли с песней и танцем. Именно поэтому боевые движения и выпады находили свое отражение и в танцевальных движениях. Например, танцы вприсядку и гопак основаны на тех же принципах, что и боевые движения сабельного боя с перекатами и выпрыгиванием. Такая техника использовалась казаками для дезориентации вражеских стрелков.

Казаки - очень свободолюбивый народ, предпочитающий независимость всем остальным благам цивилизации. Все это также отражается в их танцах. Выпрямленная спина, вращение вокруг оси, а также перемещение по танцевальной площадке по большому пространству. Очень ярко проявляется работа ног именно в казачьих танцах. Танцевальные движения вприсядку, высокие выпрыгивания вверх, шаги, притопы, удары пяткой в пол и т.д.

Казачьи танцы можно разделить на две большие группы:

Славянские (русские) - сформировались под влиянием славянской культуры. Такие танцы характерны для запорожских и донских казаков.

Кавказские (горские) - появились под влиянием южной культуры горцев. Именно поэтому, чем южнее проживали казаки, тем ярче проявляются элементы южных танцев - владение оружием, одежда, музыка.

В отличие от русского женского танца, который отличается большой скромностью, казачьи танцы являются более энергичными и свободными. Девушки буквально «летают» по сцене. Их движения отличаются смелостью и даже дерзостью. Отличительная черта - положение рук. Как правило, руки упираются кулачками в пояс, выдавая игривое и вольное настроение танцующих.

Плясали с женщиной, стараясь не подпустить к ней соперника. Тот, в свою очередь стремился отбить плясунью, оттерев умелым движением соперника и самому продолжить пляс. Поэтому настоящая «Барыня» очень трудна - требуется тщательный контроль над сложными боевыми переходами.

Недопустимым считалось не только коснуться ударом партнёрши, но даже напугать её опасным движением.

На Руси издревле проводились состязания плясунов. Плясали как в одиночку, так и в паре с соперником.

Состязание чаще всего происходило на ярмарках. На плясунов «спорили» и делали ставки, а победители получали призы: подарки, деньги или вино. Плясуны постоянно тренировались, выдумывали новые сочетания «коленцев», неизвестные соперникам и зрителям. Получается, не танец, а поединок - но не бой, а искусство!

Вопрос № 5. Миниатюра как форма сценической хореографии.

ОТВЕТ: Миниатюра – уменьшенное подобие чего-либо, хореографическая миниатюра – это танцевальное произведение, законченное по содержанию и форме, но ограниченное по времени (до 3 минут), по количеству исполнителей (1-6 человек).

Музыка должна быть законченной по форме и содержанию (без урезания) и укладываться в лимит времени.

Лексика при таком ограничении времени должна быть предельно выразительна. Для этого необходимо «сжимать» язык танца, использовать хореографический символ, пластический мотив метафоры.

Драматургия при этом может быть как сюжетной, так и не содержать никакого сюжета.

Выделяют несколько видов хореографических миниатюр:

1. Миниатюра-образ – бессюжетная драматургия. Она отражает, скорее, некое настроение, эмоцию, чем конкретную мысль. Она похожа на облако – расплывчата, её невозможно локализовать, сформулировать словами, но она вызывает чувства.

2. Миниатюра-рассказ – сюжет имеет повествовательный характер, танец предельно сжат по содержанию, чаще всего, для этого вида требуется не менее двух человек.

3. Миниатюра-плакат. Тоже содержит сюжет, но он очевиден, бросается в глаза, так как плакат выполняет задачи наглядной агитации, пропаганды, информации, рекламы.

К этому виду предъявляются следующие требования:

- **Конкретность.** Должна быть четкая, сформулированная задача, которую необходимо решить средствами танца.
- **идейность** (идея выражается в символах). Эта задача должна отражать основную, одну, достаточно простую мысль, идею, линию, историю, посыл.
- **Выразительность.** Так как существует конкретная идея, которую необходимо однозначно и быстро донести до зрителя, то и средства должны быть соответствующими: выразительными, то есть наглядно, ёмко акцентировать внимание зрителя. В этом виде миниатюр неуместна недосказанность, полутона, незаконченность.

4. Миниатюра-монолог. Монолог с греческого языка означает рассказ о себе или монолог с собой. Это речь одного лица, отсутствие общения с другими людьми, это речь «себя для себя». Драматургию выстраивать при этом сложно, так как действие, как правило, во внешнем мире не проявляется, оно показывает внутренние противоречия.

5. Миниатюра - диалог. С греческого языка – разговор между двумя голосами. Обязательно присутствуют вопрос, ответ. Понятно, что эта миниатюра исполняется только вдвоём. Между двумя участниками должно быть понятное зрителям переключение, когда один персонаж «говорит», второй играет в это время второстепенную роль слушателя, затем они меняются местами.

«Малые формы хореографии» - «хореографическую миниатюру» нельзя считать каким-то второстепенным жанром, упрощенным по сравнению с большими крупными произведениями. Краткость, наоборот, предъявляет особые требования, поэтому миниатюра обладает огромным художественным потенциалом, что и доказали наши выдающиеся деятели хореографии.

Вопрос № 6. Истоки русской танцевальной культуры.

ОТВЕТ: Русский народный танец имеет глубокую историю и уходит своими корнями во времена Древней Руси. К русским народным танцам относятся: орнаментальные и игровые хороводы, зазорные пляски и переплясы, народные массовые гуляния. Без них не проходил ни один традиционный календарный праздник, ни одна ярмарка. Отличительными особенностями русского народного танца являются замысловатые движения и прыжки, смех и юмор, зазорные кадрили, пляски, а также красивые колоритные национальные костюмы. Русский танец – это душа русского человека. В основе русского народного танца лежат кадрили, и хоровод, и пляска.

Исполнителей мужской пляски отличает энергичность, мужественность, поскольку встречаются резкие движения, требующие определенных усилий при их исполнении. Женский танец отличается мудрой величавостью и плавностью в каждом шаге, проходке, дробных выстукиваниях. Историки, этнографы и фольклористы считают, что русский народный танец – это живая история нашей России. Многие хороводы и пляски сопровождалась песнями, в которых пелось о народных героях, русских богатырях, богатой и красивой природы.

Бесчисленное количество различных хороводов, плясок и кадрилей бытовало на Руси ранее, много их в современной России. Они имеют самые разнообразные наименования: иногда названия даются по песне, под которую они танцуются, например Камаринская, Сени. Иногда по количеству танцоров - парная, четверка. И по определенной картине, композиции танца - плетень, воротца. Но во всех этих столь различных танцах есть что-то общее, характерное для русского народного танца вообще: это широта движения, удаль, особенная жизнерадостность, поэтичность, сочетание скромности и простоты с большим чувством собственного достоинства.

Вопрос № 7. Особенности курских танков и карагодов.

ОТВЕТ: Хороводы стали излюбленным видом народных развлечений с конца XVII в. В Курской области «хоровод» бытует в народной транскрипции «каравод», «карагод», но с несколько иным смыслом против общепринятого: это пляска парами и тройками по кругу. Употребляют также «танок» (от слова «танцевать»), что объясняется соседством с Украиной: от украинцев, у которых «танок» означает танец и место, где собирается молодёжь потанцевать, слово перешло и в Курскую область.

Танки – это хороводы преимущественно плясового характера с развитыми хореографическими построениями и множеством фигур. Но есть танки с элементами сценического действия – игрового начала.

Карагоды – род пляски, в основе которой лежит индивидуальное мастерство пляшущих, самостоятельность действий, почти полная независимость плясуна, плясуньи или пары солистов от других пляшущих.

Существенное различие между танками и карагодами отражается и в музыке. Танки исполняются только под песни самих участников, а карагоды – часто под игру музыкантов. В Курской губернии существовало несколько разновидностей танков, имеющих в быту различное значение:

Традиционные танки, прикреплённые к определённой дате, преимущественно к пасхально – фоминой неделям или к дням Зелёных святок (на троицу), отличались торжественностью и многолюдностью; «постовые» танки – веснянки – на Благовещение или в вербное воскресенье – носили характер предпраздничных репетиций; танки, близкие к карагодам – пляскам, исполнявшиеся во всякое время года на одном месте в кругу попеременно с плясками, были немногочисленны, более скромны и не рассчитаны на массового зрителя. В танках принимали участие преимущественно молодёжь обоего пола, но также и пожилые селяне. В некоторых селениях танки водили только девушки и женщины, а мужчины наблюдали.

Карагодами называются пляски по кругу, часто чередовавшиеся с танками. Они водились во всякое время года на специально отведённом для этого месте. В некоторых селениях они исполнялись под пение песен, во многих других же – только под плясовую инструментальную ансамблевую музыку. Карагоды бывали большими (200 – 300 и более пар пляшущих) и малыми (не более 30 пар).

Междусельские карагоды происходили на поляне, на лугу или опушке леса. В них участвовали жители одного или нескольких сёл. Эти карагоды устраивались редко, только по большим праздникам.

Вопрос № 8. Виды русского народного танца

ОТВЕТ: Танец – это яркое, красочное творение народа, являющееся эмоциональным, художественным, специфическим отображением его многообразной жизни, воплотившее в себе творческую фантазию народа и глубину народных чувств. В танце существует драматургическая основа и сюжет, в нем есть и обобщенные и конкретные художественные образы, которые создаются посредством разнообразных пластических движений и пространственных рисунков – построений.

Русский народный танец делится на два основных жанра - хоровод и пляска, которые в свою очередь состоят из различных видов. Каждый вид объединяет танцы с одинаковыми признаками и структурой исполнения. В жанре хоровода различают два вида – орнаментальные и игровые хороводы. Жанр пляски более многообразен, он состоит как из наиболее древних, традиционных видов – одиночная пляска, парная пляска, и т.д., - так и из видов, сложившихся в русском танце и вошедших в быт русского человека в более позднее время, кадрили, лансье, полька и др.

Но народное творчество не стоит на месте. И в наше время русский танец продолжает развиваться, творчески обогащаться его талантливыми исполнителями и сочинителями. Видоизменяется сообразно с требованием современной жизни содержание. Проявились новые темы, отражающие повседневную действительность. В последнее время русский танец обогатился новыми движениями, новыми построениями, фигурами, усложнилась композиция танца. В танцевальных коллективах возникли новые разновидности русского танца: хореографическая композиция, танцевальная сюита. Хореографическая картинка, вокально-хореографическая композиция.

Эти танцы создаются на основе развития традиций народных гуляний, игр, посиделок. На основе ряда плясок возникли наполненные новым содержанием спортивные, кадрили и другие пляски.

Вопрос № 9. Рассказать об основных фигурах хоровода.

ОТВЕТ: Хороводы с точки зрения хореографии делятся на две основные группы, на два вида – орнаментальные и игровые. Фигуры хороводов могут образовываться одними девушками, или одними парнями, или парнями и девушками вместе. Основными фигурами хороводов являются – «Круг», «Два круга рядом», «Круг в круге», «Корзиночка», «Восьмерка», «Улитка», «Змейка», «Колонна», «Улица».

«Круг» - число участвующих в круге не ограничено, но не менее 3. Парни и девушки, повернувшись лицом к центру круга и взявшись за руки, образуют замкнутый круг.

«Два круга рядом» - круги находятся на небольшом расстоянии друг от друга или совсем рядом. Двигаются как по направлению движения часовой стрелки, так и против ее движения.

«Круг в круге» - один круг большой, в внутри его круг поменьше.

«Корзиночка» - фигура образуется из двух кругов – круг в круге. В кругах должно быть равное количество участников. Стоя лицом к центру, стоящие в кругах девушки и парни, берутся за руки, образуя свой круг. Стоящие во внешнем круге поднимают соединенные руки и через головы стоящих во внутреннем круге опускают их на руки.

«Восьмерка» - фигура образуется из двух кругов, стоящих рядом. Круги движутся в разные стороны. В определенный момент ведущие одновременно разрывают круги, и участники через одного переходят из одного круга в другой, их общее движение образует рисунок, похожий на цифру 8.

«Улитка» - другое название «Капуста». Фигура образуется из круга. Ведущий хоровода разрывает общий круг и, продолжая движение по спирали в том же направлении, но уже внутри круга, делает как бы новый круг, но меньший по диаметру, чем первый. Затем он «завивает», заводит второй, третий круги по концентрической окружности, круги становятся все меньше и меньше, а все идут за хороводником точно повторяют рисунок его движения.

«Змейка» - фигура может начинаться из линии, но чаще является развитием круга. Ведущий хоровода, разорвав круг и продолжая двигаться внутри него, начинает делать повороты вправо и влево, подражая изгибам змеи. Все исполнители, не разрывая рук, следуют за ведущим.

«Колонна» - это построение рядами. Каждый ряд может состоять из нескольких человек, но не меньше 2. В каждом ряду должно быть одинаковое количество человек. Ряды находятся на небольшом расстоянии друг от друга. «Колонна» представляет собой вытянутый прямоугольник.

«Улица» - это два ряда, две параллельные линии, стоящие на небольшом расстоянии друг от друга лицом друг к другу. Эти две линии сходятся либо одновременно, либо одна может стоять, а другая идти на нее, либо одна может отступить, другая идти на нее.

Вопрос № 10. Дать характеристику орнаментальным и игровым хороводам.

ОТВЕТ: Орнаментальные хороводы – если в тексте песни, сопровождающий хоровод, нет конкретного действия, ярко выраженного сюжета, действующих лиц, то участники хоровода ходят кругом, рядами, заплетают их хороводной цепи различные фигуры-орнаменты, согласуя свой шаг с ритмом песни, являющийся для исполнителей в основном лишь музыкальным сопровождением. Иногда орнаментальные хороводы своим рисунком, построениями раскрывают и передают и содержание песни. В рисунках орнаментальных хороводов очень силен элемент изобразительности – «заплетение плетня», «завивание капустки», «переплетение хмеля». Орнаментальные хороводы в различных областях России носят названия фигурные, узорные, рисунчатые, кружевные, узорчатые.

Игровые хороводы. Если в песне имеются действующие лица, игровой сюжет, конкретное действие, то содержание песни разыгрывается в лицах с помощью пляски, мимики, жестов создают различные образы и характеры героев. Иногда содержание песни разыгрывается всеми участниками хорОВОДА одновременно. Часто персонажами песни являются животные, птицы, и тогда участники хорОВОДА, изображая птиц, зверей, подражают их движениям. В игровых хорОВОДАХ главным является разыгрывание содержания песни – раскрытие сюжета, столкновение характеров и интересов действующих лиц. Больше всего тем для игровых хорОВОДОВ содержится в песнях, отражающих жизнь и быт народа: трудовые процессы, выбор жениха и невесты, взаимоотношения мужа и жены, любовная и сказочная темы. В игровых хорОВОДАХ рисунок построения проще, в нем нет разнообразия танцевальных фигур как в орнаментальном хорОВОДЕ. Композиционно эти хорОВОДЫ строятся по кругу, или линиями, или парами. В центре круга – фигуры, происходит действие, разыгрывается сюжет. Круг же движется или останавливается, приплясывая или подыгрывая.

Вопрос № 11. Рассказать об одном из жанров русского танца пляске.

ОТВЕТ: Пляска – наиболее распространенный и любимый жанр народного танца. Ни одно игрище, ни один народный праздник не обходились и не обходятся без плясок. Пляска состоит из отдельных движений – элементов, которые отличаются характерной манерой исполнения, имеют русский национальный колорит и отражают отдельные черты характера пляшущего человека. Кроме того, каждое движение в пляске наполнено смыслом, и с помощью пластики исполнитель выражает свои чувства, раскрывает содержание пляски, создает тот или иной художественный образ. Характерная особенность русской пляски – импровизация. Это интереснейший творческий процесс – сочинение движений как непосредственно в момент пляски, так и в период подготовки к ней. Импровизация увеличивает не только арсенал движений пляшущих, – она окрашивает каждый элемент индивидуальностью исполнителя, расширяет лексику. Создает неповторимость русской пляски.

У исполнителя русской пляски очень выразительны руки, голова, плечи, бедра, лицо, кисти рук, пальцы. Пляска дает возможность раскрыть личные, индивидуальные черты характера – показать свою «выходку».

Для мужской пляски характерны широта, размах, сила, удаль, виртуозность, юмор, внимание и уважение к партнерше.

Женскую пляску отличает плавность, величавость, благородство и задушевность, однако часто женская пляска исполняется живо, с задором. Она заметно усложнилась техническими «дробушками» и вращениями, сохраняя в то же время мягкость и женственность.

В различных областях России мужская и женская пляска в зависимости от географического положения, климатических и жизненных условий, а также характера труда отличается по манере исполнения. Северяне пляшут со свойственной им сдержанностью, а южане – с присущим им темпераментом и задором. Пляски могут быть с малым и большим количеством участников. Одни пляски исполняются только в медленном темпе, другие – только в быстром. Есть и такие, которые начинаются в медленном темпе, который постепенно ускоряется, а заканчиваются в очень быстром.

Вопрос № 12. Постановочная работа в народно-певческом коллективе

ОТВЕТ: Постановочная работа в народном хоре, ансамбле – один из актуальных вопросов в практике работы с народно-певческим коллективом. При его реализации следует опираться на фольклорные традиции в исполнении песен, танцев, обрядов, внимательно анализировать музыкально-стилевые особенности произведения, его жанровую принадлежность и эпоху возникновения, точно охарактеризовать идейно-

художественную концепцию исполнения. Необходимо знать, что в работе с народной песней художественный замысел и его воплощение в концертном номере определяются жанром и содержанием произведения, особенностями бытования его в народном искусстве, сценическими условиями, а также талантом постановщика и исполнителей.

В народе многие песни игрового содержания, хороводные, плясовые, сопровождаются характерными движениями рук, ног, головы, и это помогает выразить характер или ритмический, эмоциональный пульс песни. Нередко плясовые, подвижные песни вызывают невольное легкое приплясывание, когда певцы как бы не могут устоять на месте. Так чувствуют песню мастера, народные умельцы.

В народной традиции почти не бывает, чтобы певцы пели стоя, неподвижно. Напротив, певцы «действуют» в песне. Они не посторонние наблюдатели, а живые участники действия, заключенного в самой песне. А песня — всегда рассказ о какой-то стороне жизни, и он глубоко и искренне переживается исполнителями. Оттого выразительный жест, мимика, повороты корпуса, те или иные движения так естественны и непосредственны. Певцы поют песню как бы для себя или рассказывают ее своим подругам, друзьям. Все это требует дополнительных исполнительских приемов, движений, перестроений, особого танцевального шага.

Хореография регионов есть часть сложившихся традиционных стилей исполнительства. Например, такой элемент, как «пересек» в Белгородской области широко распространен, а в соседней, Курской области не встречается. Положение рук во время танца у курян высокое и двигаются они довольно с широкой амплитудой. У белгородцев руки более низкие, амплитуда меньше, но более подвижны кисти рук.

При перенесении народной песни на сцену возрастает роль руководителя. Важным моментом его работы над песней является сценическое осмысливание, поиск тех или иных форм движений и мизансцен, соответствующих образу и характеру песни. А это в большой степени зависит от самого жанра народной песни. Руководитель должен различать особенности и характер движений в песнях разных жанров. Руководителю также важно ясно представить, что движения в песнях могут быть самыми разнообразными — от элементарных притопываний или подтанцовок до развернутых постановок игровых и плясовых сцен.

Вопрос № 13. Постановочная работа с плясовыми, шуточными песнями.

ОТВЕТ: Приступая к разучиванию плясовых, шуточных песен, руководитель должен познакомиться с танцевальными элементами конкретной области, чтобы сохранить достоверность и специфический колорит традиции в постановке.

Кроме знания областных хореографических традиций, руководитель должен хорошо разбираться в жанровых особенностях народной песни, поскольку скорыми могут быть не только плясовые, но и игровые, хороводные, шуточные песни. Хороводы, исполняемые традиционно в быстрых темпах, некоторые исследователи музыкального фольклора даже выделяют в самостоятельный жанр – хороводно-плясовые песни.

Во многих плясовых песнях присутствует игровое содержание и часто неопытные руководители, осуществляя сценическую постановку таких песен, пытаются дословно следовать за поэтическим текстом, создавать не плясовую, а игровую номер. Как пример ошибочного толкования плясовой песни можно привести распространенную интерпретацию одной из них. Вариантов песни известно много, но смысл един – старый ревнивый муж и молодая жена.

Очень часто в коллективах стараются точно следовать тексту. Выбирают «старого мужа», «молодую жену», «оснащают» ее необходимыми «орудиями», которыми она и совершает расправу. Такая «интересная» интерпретация приводит к грубейшему искажению природы поэтической символики внутримызыкальной образности и оставляет у зрителей, мягко говоря, странное впечатление о сути народного искусства. Между тем

настоящие мастера фольклора подобные песни не «разыгрывают», а пляшут под них, тонко ощущая банальность и грубость инсценировки таких текстов.

Так как же исполнять данные песни? Необходимо прислушаться к опыту фольклорных исполнителей - плясать, не разыгрывать в них действо.

Однако, не всё, что исполнялось в естественных условиях бытования, например, отдельные формы традиционных построений, возможно, перенести на сцену дословно. Это относится к хороводным, игровым, кадрилям, массовым танцам, так как на улице или в доме зрители собираются вокруг исполнителей, которые оказывались в центре круга.

Для сцены необходимо иное построение. Зритель должен видеть, что происходит на сцене. Поэтому исполнители, не принимающие непосредственного участия в номере, располагаются вокруг танцующих полукругом или свободно стоят за ними или по краям от них. Сторона круга, обращенная к зрителям, всегда остается открытой как при исполнении игровых, шуточных песен, связанных с инсценировкой поэтического сюжета, так и собственно танцевальных номеров – кадрилей, плясок. Если же предусмотрено участие всех исполнителей в песенно-танцевальных жанрах, например, в орнаментальных хороводах, то, разумеется, сценическое расположение должно подчиниться рисунку, характеру и движению хореографической постановки.

Вопрос № 14. Танцевальный фольклор Среднерусской певческой традиции.

ОТВЕТ: Большую роль на формирование танцевального фольклора центрального региона, сыграли праздники «Троица», «Масленица», «Святки», обычаи, обряды «завивание березы», «свадьба» и игры «хозяин», «поиски невесты». Они существовали в тесной взаимосвязи с движениями, пластикой и танцевальным фольклором, включающим в себя хороводы («короводы», «круги» и т.д.). Основную массу их составляют круговые хороводы «Из-за лесика», «Улица широкая» (Владимирская область). «Корзиночка», «Селезень» (Московская область). «Озероозерко» (Костромская область) и т.д. Игровые хороводы: «Молодецкий сын», «Зайнька», «Селезень» (Московская область), «Жениться иду», «Со вьюном я хожу» (Костромская область), «Женина любовь», «Женин разлад» (Ярославская область). Во Владимирской области эти хороводы еще называют «с рассуждением»: «Как по той по травке», «Уж ты, Настенька», «Соловейка молодая». Орнаментальные хороводы: «Во лугах», «По улице мостовой» (Московская область). Свадебные хороводы: «Любавушка» (Московская область).

Пляски, как наиболее любимый вид русского танцевального фольклора, получили свое распространение и в центральном регионе. Среди них: «Ярилинские круги» (Владимирская область), «Тюльпа», «Березка» (Московская область), «Как на горке - на горе» (Костромская область), «Косарь» (Ярославская область), «Коканчик», «Голубец», «Колокольчик» (Нижегородская область). По характеру исполнения танцы центрального региона отличаются сдержанностью и строгостью, но не в такой степени, как северные. Движения танцующих более естественны и свободны: руки, часто с платком, подняты до уровня лица, движутся широко, как крылья, плечи довольно подвижны, ноги поднимаются невысоко, подскоки отсутствуют. Корпус поворачивается то вправо, то влево, каждый раз наклоняется вперед или плавно склоняется в сторону и возвращается каждый раз в исходное положение. Мужчины при повороте корпуса исполняют притоп, женщины хлопают в ладоши. В этих танцах принимают участие мужчины и женщины, юноши и девушки, взрослые и дети.

Вопрос № 15. Танцевальный фольклор Урала

ОТВЕТ: Истоки уральского народного искусства также лежат в далеком прошлом, в старинных трудовых обрядах и традициях, в традиционных играх и забавах. До наших дней сохранились зимние праздники с катаньями на лошадях, играми в снежки, ржаными; весенний праздник «Березка», когда вокруг березки, украшенной лентами и цветами, водились хороводы и исполнялись различные танцы; летний праздник «Иванов день» с кострами, прыганьем через них, хороводами, играми, зажигательными плясками. Но не менее богатыми и разнообразными по своему содержанию являются пляски, не связанные с обрядами. В некоторых из них очень четко отразились художественно осмысленные и обработанные трудовые процессы, где можно наблюдать взаимодействие национальных культур. Примером могут служить «Топтуша» или «Ленок». А вот в кадрильной пляске «Крученка» ощущается марийское влияние. В силу природных условий уральские танцы большей частью групповые (избовые) и разделить их можно на кадрили, кадрильные пляски, переплясы и игровые хороводы. Кадрили, в свою очередь, можно разделить на старинные и современные. Старинная кадриль - танец очень плавный, идущий в медленном темпе. Движения и рисунок танца подкупают своей простотой и изяществом, в них почти не бывает наносного элемента. Девушка здесь держится скромно и степенно. Парень, ухаживая за девушкой, красуется, пляшет лихо, с удалью. Такими кадрилями являются «Байновская», «Курганская», «Голубок», «Узелок» и другие.

Современные кадрильные пляски, впитавшие в себя фольклор предков, отличаются быстрым темпом, стремительностью, богатством рисунка и сложностью движения: «Шестера», «Семера», «Улица», «Топтуша», «Прикамская» и т. д. Свое распространение на Урале получил разнообразный по форме парный и массовый перепляс, который в одних районах называется «Доказывай», а в других - «Казак». Тематика уральских игровых хороводов поразительно широка - от лирики до сатиры. Об этом можно судить уже по названиям: «Поповна», «Станем Ванюшку женить», «Как на талую на землю», «Я по жердочке шла», «Барабушка» и т. д. Уральские народные танцы отличаются от танцев других областей и краев, прежде всего по характеру и манере исполнения, по рисунку, по тематике. На Урале женскому танцу свойственна гордая и уверенная поступь, скромность жестов, но все это проникнуто чувством собственного достоинства. Движения в танце спокойные, упругие, широкие и пластичные. Руки - скупые, но округленные, женственные, «повествовательные», сжатые в кулачки и разведенные в стороны, они как бы лежат на коромысле, локти покачиваются, а плечи остаются неподвижными. Парень, выходя на танец, делает круговую проходку, широко расправляет грудь, раскрывает руки как крылья, слегка покачивает ими; его голова высоко и горделиво вскинута.

ПРИМЕРНЫЙ РЕПЕРТУАР ПЕСЕН С ХОРЕОГРАФИЧЕСКИМИ ДВИЖЕНИЯМИ ДЛЯ КОНЦЕРТНОГО ИСПОЛНЕНИЯ

1 семестр

1. Заплетайся плетень. (хороводная) Вологодская обл.
2. Вулица, моя вулица. (таночная) Брянской обл.

2 семестр

1. У ворот в гусли вдарили. (плясовая) Псковской обл.
2. Уж вы, девки, молодки. (плясовая) Смоленская обл.

3 семестр

1. Уж, ты Катя-Катенька (хороводная) Архангельской обл.
2. Хожу я по травке. (игровой хоровод) Архангельская обл.

4 семестр

1. Ой, Груня, ягода моя. (хороводная) Вологодская обл.
2. Вдоль по улице, улице. (плясовая) Московской обл.

5 семестр

1. Ты, зоря моя. (троицкий хоровод) Пермский край.
2. За двором. (хороводная) Свердловская обл., обр. В. Виноградова

6 семестр

1. Кума к куме выходила. (плясовая) Курганская обл.
2. Возле речки. (плясовая). Оренбургская обл.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков

4.1 Формы контроля уровня обученности студентов

В процессе изучения дисциплины предусмотрены следующие формы контроля: текущий, промежуточный (зачет), итоговый контроль (зачет).

Текущий контроль осуществляется в течение семестра в виде демонстрации хореографических развонок песен студентами в классе.

Промежуточный контроль осуществляется в форме зачета в конце 1-5 семестров.

Итоговый контроль осуществляется в форме зачета в конце шестого семестра.

Итоговый контроль предполагает суммарный учет посещения занятий, степени активности студента и выполнение им всех видов аудиторной работы.

4.2 Описание процедуры аттестации

Процедура итогового контроля по дисциплине проходит в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

- Проведение промежуточного контроля (концертного выступления) проходит в малом концертном или камерном залах Института.
- Концертное выступление промежуточного контроля (зачет) включает в себя исполнение 2 произведений различных народных певческих традиций.
- Оценка результатов зачета (концертного выступления) объявляется обучающимся в день его проведения.
- Проведение итогового контроля (зачета) проходит в малом концертном или камерном залах Института.
- Итоги зачета объявляются студентам в день проведения зачета.
- На концертном выступлении зачета студенты должны быть в фольклорных или сценических народных костюмах, в зависимости от жанров исполняемых произведений.

4.2 Структура зачета

Зачет проходят в форме концертного выступления.

Концертное выступление включает в себя демонстрацию 2 разнохарактерных произведений, используя специфические хореографические движения народной танцевальной школы.

Знания, умения и владение предметом студентом оценивается по

5. РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕПЕРТУАР ДЛЯ КОНЦЕРТНОГО ИСПОЛНЕНИЯ

Плясовые, игровые, шуточные

1. У всех мужья молодые. Красноярский край.
2. Анечка – душечка. Красноярский край.
3. Била меня маты. Белорусская народная песня.
4. Сенюшка – Симеенушка. Красноярский край
5. Я на печке колотила. Московская обл.
6. Варенька. Казачья.
7. Береза, береза. Калужская обл.
8. У наших воротьев. Белгородская обл.
9. Как донские казаки. Казачья.
10. Вдоль по улице, улице. Московская обл.
11. Уж вы, девки, молодки. Смоленская обл.