

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ І ТУРИЗМУ УКРАЇНИ

Державний методичний центр навчальних закладів  
культури і мистецтв України

# БАЛЬНИЙ ТА СУЧАСНИЙ ТАНЕЦЬ

---

Програма  
для вищих навчальних закладів культури і мистецтв  
I-II рівнів акредитації

Спеціальність “Хореографія”  
Спеціалізація “Народна хореографія”

Київ – 2006

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ І ТУРИЗМУ УКРАЇНИ

Державний методичний центр навчальних закладів  
культури і мистецтв України

## **БАЛЬНИЙ ТА СУЧАСНИЙ ТАНЕЦЬ**

Програма  
для вищих навчальних закладів  
культури і мистецтв I–II рівнів акредитації

Спеціальність  
“Хореографія”

Спеціалізація  
“Народна хореографія”

Київ 2006

Видання здійснено на замовлення Державного методичного центру навчальних закладів культури і мистецтв України

### БАЛЬНИЙ ТА СУЧАСНИЙ ТАНЕЦЬ

Програма для вищих навчальних закладів культури і мистецтв І–ІІ рівнів акредитації. – Київ: “Фірма “ІНКОС”, 2006 – 8 ст.

Укладач	<b>Л. І. Шеремета</b> – викладач Тульчинського училища культури
Рецензенти:	<b>Л. В. Кондюк</b> – викладач Вінницького училища культури і мистецтв ім. М. Д. Леонтовича <b>Р. М. Давидов</b> – викладач Житомирського училища культури і мистецтв ім. І. Огієнка
Відповідальний за випуск	<b>Т. Ф. Строцько</b>
Редактор	<b>Т. І. Мельник</b>

© Державний методичний центр навчальних закладів культури і мистецтв, 2006  
© Шеремета Л. І., 2006

**Обсяг курсу**  
Всього – 162 год.  
Аудиторних – 102 год.  
Практичних – 90 год.  
Самостійних – 60 год.  
Індивідуальних – 12 год.

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Однією з основних дисциплін у системі підготовки фахівців спеціальності “Народна хореографія” є курс “Бальний та сучасний танець”.

Вивчення цієї дисципліни знайомить студентів з певним обсягом надбань сучасної та бальної хореографії, виховує загальну, музичну, хореографічну культуру.

Завдання курсу:

- ознайомити зі специфікою виконання європейських та латиноамериканських бальних танців;
- ознайомити з дитячими бальними танцями для загального розвитку та побутовими танцями загальнодоступної форми (соціальні танці);
- ознайомити з основними напрямками сучасного танцю.

Курс	I		II		III		IV		Разом
Семес.	1	2	3	4	5	6	7	8	
Тиж.					16	21	16	14	
Год.					32	42	32	28	162

### Тематичні розділи

#### *Перший розділ*

Дитячі танці та танці на народній і класичній основі.

Побутові танці для загального розвитку.

#### *Другий розділ*

Елементи сучасної пластики на основі сучасних музичних ритмів.

#### *Третій розділ*

Основи танців європейської та латино-американської програми.

#### *Четвертий розділ*

Вивчення танців європейської програми.

Вивчення танців латино-американської програми.

#### *П'ятий розділ*

Поглиблене вивчення танців європейської та латино-американської програми.

## ЗМІСТ КУРСУ

### V семестр

16 тижнів – 32 год.

#### Введення

Бальний танець як засіб естетичного виховання. Танець як одна з форм емоційного стану людини.

Сучасний танець як відображення змін у моді, музиці і пластиці.

#### Розділ I.

##### *Дитячі танці та танці на народній і класичній основі.*

1. “Берлінська полька”.
2. “Весела хвилинка”.
3. “Кадриль”.
4. “Гуцулочка”.
5. “Ятраночка”.
6. “Сударушка”.
7. “Російський ліричний”.
8. “Ріліо”.
9. “Вару-вару”.
10. “Фігурний вальс”.
11. “Полька”.

##### *Побутові танці для загального розвитку (за вибором викладача):*

1. Вальс-бостон.
2. Блюз.
3. Чарльстон.
4. Аргентинське танго.
5. Рок-н-рол.
6. Побутові танці – новини сезону.

Протягом семестру використовується комбінований тренаж.

### VI семестр

21 тиждень – 42 год.

#### Розділ II. Елементи сучасної пластики на основі сучасних музичних ритмів

Тема 1. Тренаж сучасної пластики

Тема 2. Елементи партерного уроку

Тема 3. Тренаж з елементами латиноамериканських танців.

#### Розділ III. Основи танців європейської та латиноамериканської програми

##### *Європейські бальні танці:*

1. Повільний вальс.  
Правий поворот, лівий поворот, віск, шасе, корте.
2. Танго.  
Основний крок вперед, назад, прогресивна ланка, променад.
3. Квікстеп.  
Четвертні повороти, тіпль-шасе, лок-степ.

##### *Латиноамериканські бальні танці.*

1. Самба.  
Основний крок, самба-хід на місці, променадний самба-хід, віск, корта-джака, бота-фаго, вольта.
2. “Ча-ча-ча”.  
Основний хід, чек-нюйорк, рука в руці, спот – поворот, тайм-степ.
3. “Джайв”.  
Основний хід на місці, основний хід у фоловей, переміна місця, зміна рук за спиною, “стій та їди”, “іспанські ручки”.



## VII семестр

16 тижнів – 32 год.

### Розділ IV. Вивчення танців європейської програми. Вивчення танців латиноамериканської програми

**Тема 1.** Характер та особливості танців європейської програми.  
Специфіка музичного супроводу, техніка виконання.

#### 1. Повільний вальс.

Переміна хезитейшн, спін-поворот, ліве плетіння, поворотний лок, подвійний обернений спін-поворот, крило, телемарк, імпетус, ховер корте.

#### 2. Квікстеп.

Правий спін-поворот, подвійний обернений спін, зигзаг, бігове закінчення, фіштгейл, тіпсі, 4 швидких бігових, “У-6”, крос свивл, румба-крос.

#### 3. Танго.

Лівий поворот відкритий, закритий, форстеп, рок-поворот, натуральний твіст – поворот, фоловей променад, свівл, корте назад, браш-теп.

#### 4. “Віденський вальс”.

Правий поворот, переміна, лівий поворот.

**Тема 2.** Характер і особливості латиноамериканських танців, специфіка музичного супроводу.

Техніка виконання латиноамериканських танців.

#### 1. Самба.

Лівий поворот, хід крузадос, локи, методи зміни ніг (1–4) роки, рол, коса, пробіжки з ПП і КПП позиції, розкручування з руки.

#### 2. “Ча-ча-ча”.

Віяло, ключка, три ча-ча-ча, плече до плеча, правий топ, розкриття назовні, лівий топ, хіп-твіст, спіраль, аїда, кубинський брейк, турецький рушник, спінінг, світхат.

#### 3. Румба.

Прогресивні кроки вперед і назад, віяло, ключка, спот-поворот, чек-ньойорк, рука в руці, правий топ, відкриття вправо, лівий топ, алемана, відкритий хіп – твіст, спіраль, завиток, кукарача, спінінг, ковзкові дверцята, фенсинг, три трійки.

#### 4. “Джайв”.

Батіг, американський спін, вітряк, хід “курчати”, розкручування з руки, свівли, фліки в брейк, променадні кроки.

## VIII семестр

14 тижнів – 28 год.

### V Розділ. Поглиблене вивчення танців європейської та латиноамериканської програми.

На основі вивчених рухів створюються композиції танців: “Повільний вальс”, “Квікстеп”, “Танго”, “Самба”, “Румба”, “Ча-ча-ча”, “Джайв”. Ознайомлення з танцем “Повільний фокстрот”.

Ознайомлення з танцем “Пасадобль”.

Удосконалення виконавської майстерності і технічного рівня та відповідної манери виконання.

Парне виконання вивчених танців, робота над контактною постановкою в парі, робота над прикрасами в танці та гармонійністю пар.

### Рекомендована література

1. *Стриганова В., Уральська В.* Сучасний танець. – М.: Просвещение, 1978.
2. *Гі Денні, Люк Дассвіль.* Всі танці. – К.: Музична Україна, 1983.
3. *Уолтер Лерд.* Техніка латиноамериканських танців (Міжнародна Асоціація Учителів Танцю) – 1977.
4. *Алекс Мур.* Техніка бальних танців.

Навчальне видання

## **БАЛЬНИЙ ТА СУЧАСНИЙ ТАНЕЦЬ**

Програма для вищих навчальних закладів культури і мистецтв  
I-II рівнів акредитації

Укладач Л. І. Шеремета

Формат 60×84/16. Папір офсетний. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 0,46. Наклад 100 прим.

Видавництво "Фірма "ІНКОС"  
14116, м. Київ, вул. Маршала Рибалка, 10/8;  
Тел./факс: (044) 206-47-29, 206-47-21  
E-mail: [inkos@carrier.kiev.ua](mailto:inkos@carrier.kiev.ua),  
[inkos@ln.kiev.ua](mailto:inkos@ln.kiev.ua)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного  
реєстру видавців, виробників і розповсюджувачів видавничої  
продукції № 2006 від 04.11.2004 р.