

ДНЕПРОПЕТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра легкой атлетики и гимнастики

Е.А.Власюк, Т.В.Пузря

**ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ РИТМИКИ И
ХОРЕОГРАФИИ**

УДК: 796.412.

ББК: 75.6.

Власюк Е.А., Пуздря Т.В.

Общие основы теории ритмики и хореографии. Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры и спорта. Днепропетровск, 2010. – 27 с.

Рецензент:

Борисова Ю.Ю. – кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, преподаватель кафедры легкой атлетики и гимнастики.

Методические рекомендации разработаны для преподавателей и студентов высших учебных заведений физкультурно-спортивного профиля дневного и заочного обучения. Могут использоваться при изучении теоретических основ и проведении практических занятий по дисциплине «Ритмика».

Рекомендовано к печати на заседании методического совета ДГИФКиС, протокол №2 от 29.10.2010 г.

Е.А.Власюк, Т.В. Пуздря,

ДГИФКиС, 2010

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Краткая характеристика ритмики и хореографии.....	5
Хореографическая терминология.....	7
- позиции рук и ног в классическом танце.....	8
- перечень элементов экзерсиса.....	13
- классификация элементов экзерсиса.....	18
Музыкальное сопровождение на уроках ритмики и хореографии.....	19
Музыкальная терминология.....	21
Некоторые элементы танцев и плясок.....	23
Контрольные вопросы.....	26
Литература.....	27

Введение

Предмет «Ритмика» – одна из дисциплин, обеспечивающих профессиональную подготовку специалистов в области физического воспитания. Овладение этим спецкурсом позволяет квалифицированно проводить занятия по ритмике с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, а также хореографию для детей среднего и старшего школьного возраста.

Данные методические рекомендации помогают освоить основной теоретический материал, дающий общее представление о ритмике и хореографии. Раскрыта хореографическая терминология, элементы экзерсиса и их классификация, разновидности танцевальных шагов, элементов народных и классических танцев. Особое внимание уделено музыкальному сопровождению занятий. После изложения материала предлагаются контрольные вопросы к модульному контролю №1 на тему: «Общие основы теории ритмики и хореографии».

Мы надеемся, что предложенные методические рекомендации помогут в практической деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Хореография – это танцевальное искусство в целом, во всех его разновидностях.

Хореография в спорте - один из современных методов подготовки юных спортсменов и спортсменов международного класса на основе методики, разработанной школой классического и народного танцев.

Впервые средства хореографии были применены в процессе тренировки сборной команды гимнастов СССР к XVI Олимпийским играм в Мельбурне. Общеизвестно, что только спортсмены, обладающие высокой культурой движения, способны выполнить технически сложные упражнения легко и непринужденно, где мы можем оценить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения.

Хореография способствует развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Ритмика предоставляет ребенку следующие возможности:

- улучшает координацию движений;
- укрепляет физическую форму, регулирует мышечный тонус, развивает правильное дыхание;
- нормализует двигательный автоматизм и улучшает качественную характеристику движений;
- развивает общую и ручную моторику;
- помогает разделить понятия ритма, темпа и стили музыки;
- развивает творческую активность;
- помогает выучить элементарные танцевальные движения и просто двигаться естественно;
- воспитывает музыкальный вкус;
- дает возможность выразить свои эмоции, установить свое душевное состояние;
- предоставляет физическую разрядку;

- помогает раскрепощаться;
- прививает любовь к музыке;
- позволяет ребенку полноценно развиваться психически;
- улучшает его общую работоспособность.

Занятия ритмикой обязательно должны строиться в игровой форме, с разными заданиями. Игра имеет огромное значение в этих занятиях, так как особенно для дошкольного и для младшего школьного возраста она является ведущей формой деятельности. В объединении с ритмическими заданиями она будет способствовать развитию мышления, личностных, познавательных качеств малышей. В командных играх ребенок учиться чувствовать свое место в коллективе и устанавливать социальные связи. Игровая форма при занятиях ритмикой активно воздействует и на развитие творческого воображения.

Во многих детских образовательных учреждениях ритмика преподается как самостоятельный предмет или как составляющая таких занятий как пластика, хореография. Однако следует отметить, что занятия ритмикой не подразумевают заучивания определенных танцевальных связок или движений. Главная цель – научить ребенка правильно и адекватно воспринимать музыку, реагировать на нее, выражать свои эмоции и реакции посредством движений.

Для занятий ритмикой очень важным, если не первостепенным, является музыкальное сопровождение. В процессе обучения необходимо использовать различные мелодии, которые отличаются не только по жанру или стилю, но также имеют разный темп и ритм. При этом все мелодии должны быть рассчитаны на возрастную категорию занимающихся детей, а значит, быть понятными для них. Чем старше дети в группе, тем сложнее могут быть мелодии.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

Хореографическая терминология – система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно.

В XVII веке (1701 г.) француз Рауль Фейе создал систему записи элементов классического танца. Эти термины признаны специалистами в области мировой хореографии и в настоящее время.

Обращаясь к специальной литературе, студенты испытывали трудности, сталкиваясь с незнакомыми терминами, такими, как: «Выворотное положение ног», а это является необходимым и обязательным условием техники выполнения элементов классического танца. «Корпус» - в гимнастике неприемлемый термин, его заменяет «Осанка», «Баллон» – умение зафиксировать позу в прыжке, «Форс» – необходимое подготовительное движение руками для выполнения пируэтов, «Апломб» – устойчивое положение занимающегося, «Элевация» – способность спортсмена показать максимальную фазу полета в прыжке, «Припорасьон» – подготовительные упражнения рукой или ногой перед началом выполнения элемента, «Крестом» – выполнение элементов в следующих направлениях: вперед, в сторону, назад, в сторону или в обратном направлении.

Знание специальных терминов ускоряет процесс обучения. Хореографическая терминология характеризует движение детальнее гимнастической. Это международный язык танца, возможность общения с хореографами, понимание специальной литературы, возможность кратко произвести запись учебных комбинаций, урока, этюдов, вольных упражнений, композиций.

Терминология всегда строится в соответствии с правилами словообразования. Основное преимущество термина – в краткости. Это дает возможность сократить время для объяснения заданий, сохранить плотность урока.

Но не всегда студентам удается запомнить хореографическую терминологию, поэтому возникла идея написания элементов хореографии с помощью гимнастической терминологии, для более доступного восприятия студентами изучаемого материала.

Опыт показывает, что именно у студентов, не имеющих хореографической подготовки, возникают трудности в запоминании названий движений. Как правило, это батутисты и прыгуны на акробатической дорожке. Но и спортсмены, выполнившие нормативы КМС и МС, не всегда владеют знанием терминов и правильной техникой выполнения даже простейших элементов. Создание такого рода таблицы, большое количество иллюстраций к элементам дают возможность упорядочить знания студентов в области хореографической подготовки, свободно владеть терминами хореографии и при необходимости пользоваться специальной литературой по хореографии.

ПОЗИЦИИ РУК И НОГ В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ

ПОЗИЦИИ РУК

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ



Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони

I – первая

Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах

II – вторая

Руки вперед-в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь

III – третья



Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь.

ВАРИАНТЫ ПОЛОЖЕНИЯ РУК



Правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции



Правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука назад, ладонью вниз



Правая рука во второй позиции, левая рука в подготовительной позиции



Правая рука в первой позиции, левая рука в подготовительной позиции



Правая рука в третьей, левая рука в подготовительной позиции

ПОЗИЦИИ НОГ

I – первая



Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе

II – вторая



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

III – третья



Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV – четвертая

Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног)

V – пятая

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног)

VI – шестая

Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты)

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ ЭКЗЕРСИСА

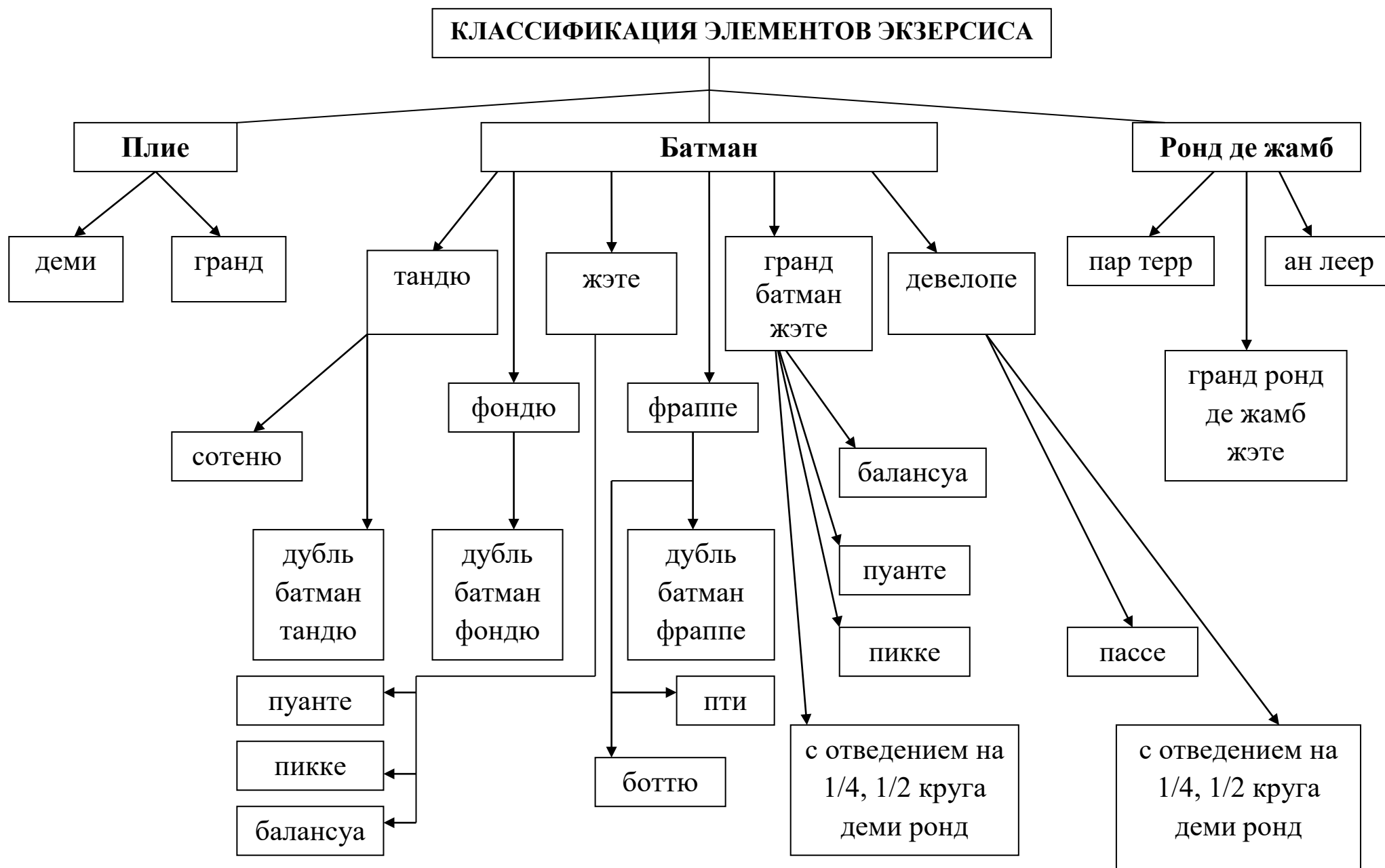
Экзерсис – хореографические упражнения в установленной последовательности у опоры или на середине.

№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1	Demi plie	Деми плие	Неполное приседание	Полуприсед
2	Grand plie	Гранд плие	Глубокое, большое приседание	Присед
3	Releve	Релеве	Поднимание	Поднимание в стойку на носках с опусканием в И.П. в любой позиции ног
4	Battement tendu	Батман тандю	Вытянутый	Скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением в И.П.
5	Battement tendu jete	Батман тандю жете	Бросок	Взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом
6	Demi rond	Деми ронд	Неполный круг	Полукруг носком на полу на 45°, на 90° и выше
7	Rond de jamb par terre	Ронд де жамб пар тер	Круг носком по полу	Круговое движение носком по полу
8	Rond de jamb en l'air	Ронд де жамб ан леер	Круг ногой в воздухе	Стойка на левой, правая в сторону. Круговое движение голенью наружу или внутрь
9	En dehors	Андеор	Круговое движение от себя	Круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты
10	En dedans	Андедан	Круговое движение к себе	Круговое движение внутрь
11	Sur le cou de pied	Сюр ле ку де пье	В положении ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги)	Положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади
12	Battement fondu	Батман фондю	Мягкий, тающий	Одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах

13	Battement trapper	Батман фраппе	Удар	Короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу
14	Petit	Пти	Маленький	Поочередно мелкие короткие удары стопой в положение ку де пье спереди и сзади опорной ноги
15	Battu	Ботю	Бить непрерывно	Мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги
16	Double	Дубль	Двойной	Battement tendu – двойной нажим пяткой Battement fondu – двойной полуприсед Battement trapper – двойной удар
17	Passé	Пассе	Проводить, проходить	Положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади
18	Relevelent	Релевелянт	Поднимать медленно, плавно	Медленно на счет 1 – 4, 1 – 8 – поднимание ноги вперед, в сторону или назад
19	Battement soutenu	Батман сотеню	Слитный	Из стойки на носках с полуприседом на левой, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в И.П.
20	Developpe	Девелопе	Раскрывание, развернутый	Из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении
21	Adajio	Адажио	Медленно, плавно	Включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32 и 64 счета

22	Attitude	Атетюд	Поза с положением согнутой ноги сзади	Стойка на левой, правая в сторону - назад, голень влево
23	Terboushon	Требушон	Поза с положением согнутой ноги впереди (атетюд впереди)	Стойка на левой, правая вперед, голень вниз - влево
24	Degaje	Дегаже	Переход	Из стойки на левой, правая вперед на носок, шаг вперед через полуприсед по IV позиции. Выпрямляясь – стойка на правой, левая назад на носок. Из стойки на левой, правая в сторону на носок, шаг в сторону через полуприсед по II позиции – стойка на правой, левая в сторону на носок
25	Grand battement	Гранд батман	Большой бросок	Мах на 90° и выше через положение ноги на носок
26	Picce	Пике	Колющийся	Стойка на левой, правая вперед - книзу, быстрое многократное касание носком пола
27	Balance	Балансе	Покачивание	Маятниковое движение ногами вперед - кверху – назад – книзу, вперед – назад, вперед – назад - кверху
28	Por de bras	Пор де бра	Перегибы туловища	Наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке

29	Temps lie	Тан лие И.П. – V позиция ног 1 – деми плие 2 – батман тандю 3 – дегаже 4 – И.П. 5 – 8 – То же самое в сторону и назад	Маленькое адажио	1 – полуприсед на левой 2 – правую вперед на носок 3 – перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок 4 – И.П. То же самое в сторону и назад
ПОВОРОТЫ НА 180°, 360°, 540°, 720°, 1080°				
1	Toure	Тур	Вращательное движение в воздухе с продвижением	Поворот в воздухе на 360°, 540°, 720°, 1080°
2	Tourlent	Турлян	Медленный поворот на полу	Поворот на носке опорной ноги с фиксирующим опусканием пятки на пол на 90°, 180°, 360°
3	Pirouettes	Пируэт	Вращательное движение вокруг своей оси на полу	Поворот на полу на 360°, 540°, 720°, 1080°
4	En tournant	Антурнан	Поворот	Поворот на 360
5	Fouette	Фуэте	Отхлест	Шагом левой вперед, мах правой вперед с поворотом на 180°, равновесие или выпад
6	Soutenu	Сотеню	Собирающий	Из скрестной стойки правой – поворот на 180°, 360°
7	Renverse	Ренверсе	Опрокидывающий	Вставая на левую, мах правой в сторону-назад, голень назад-внутри. Оттолкнувшись левой, поворот наружу, опуская правую в И.П.



На уроках ритмики и хореографии музыка и песенный материал имеют весьма большое значение и применяются для разрешения целого ряда задач:

а) Развития и совершенствования чувства ритма и согласованности движений.

б) Воздействие на эмоциональное состояние в целях создания лучших условий для восприятия изучаемого материала и выработки выразительности движений.

в) Повышение физиологического воздействия танцевальных упражнений на организм занимающихся.

г) Повышение двигательной и музыкальной культуры, развитие слуха и воспитание музыкального вкуса занимающихся.

Несмотря на то, что музыка разрешает эти задачи не изолировано, а в единстве, в комплексном воздействии, разберем подробнее, каким образом применение ее на уроках ритмики и хореографии может способствовать решению указанных задач:

(а) Развитие и совершенствование чувства ритма и согласованности движений у занимающихся наиболее успешно осуществляется при систематическом использовании музыки во время учебно-тренировочных занятий. Большое значение музыки для развития ритмичности объясняется спецификой ее строения, а именно предельно четкой временной организацией музыкальных звуков. Как известно, в музыке звуки соединяются в самые разнообразные сочетания. Эти сочетания и группировка звуков по длительности (коротких и долгих звуков) составляют музыкальный ритм. Каждому музыкальному произведению присущ свой ритмический рисунок, придающий музыке определенный характер и выразительность. Таким образом, из сказанного совершенно очевидно огромная роль музыки как сильного средства для выработки чувства ритма.

(б) Воздействие музыки на эмоциональное состояние в целях создания лучших условий для восприятия изучаемого материала и выработки

выразительности движений. Свойство музыки воздействовать на человека и создавать определенную настроенность коллектива используется для организации порядка в группе, сосредоточение внимания, создания общего подъема и готовности к действию. Обыкновенная ходьба под музыку уже сама по себе дисциплинирует группу. Упражнения типа заданий на определенное количество счетов (тактов) музыки концентрирует внимание, обеспечивают собранность занимающихся, а четкий ритм марша с динамичностью звучания является мощным средством для создания приподнятого, жизнерадостного настроения.

(в) Повышение физиологического воздействия танцевальных упражнений на организм занимающихся. Воздействие музыки на эмоциональное состояние занимающихся находится в определенной связи и с ее влиянием на физиологические процессы, происходящие в организме. Музыка, как показали исследования физиологов А.Н. Кристовникова, А.М. Невинской и Е.И. Смирновой, затрагивает и функциональное состояние организма человека. Многочисленными наблюдениями этих ученых над влиянием музыки на слушателей, находящихся в состоянии физического покоя, установлены любопытные данные, а именно: у 87% группы восприятие музыки сопровождалось учащением дыхания, у 84% увеличилась амплитуда дыхательных движений, у 85% увеличилась легочная вентиляция. "Эти явления, - говорит А.Н.Кристовников, - можно рассматривать как следствие определенных эмоций. Поскольку эмоции при слушании музыки у разных лиц различны, то и восприятие одних и тех же музыкальных произведений отражалось на дыхании (частоте, амплитуде, глубине дыхания и поглощении кислорода) различно. Увеличение поглощения кислорода при слушании музыки незначительна". Другие цифровые данные приводимые профессором А.Н.Кристовником на основании опытов по выполнению различных движений художественной гимнастики, исполняемых без музыки и в сопровождении музыки, говорят о том, что в последнем случае деятельность дыхательного аппарата повышается больше, чем при

исполнении тех же движений без музыки. В большинстве опытов прирост поглощения кислорода при движениях, сопровождающихся музыкой, незначителен, но ощущения большой легкости выполнения отмечалось всеми. Экспериментальные данные указывают, что выполнение движений в сопровождении музыки характеризуется несколько большей деятельностью дыхательного аппарата, чем выполнение тех же движений, не сопровождавшихся музыкой.

(г) Повышение двигательной и музыкальной культуры, развитие слуха и воспитание музыкального вкуса занимающихся обеспечивается систематическим применением высокохудожественного музыкального материала. Первоначальное ознакомление с такими основными элементами музыки, как длительность, метр, такт, ритм, музыкальная динамика, мелодия, музыкальная структура и т.д., позволяет повысить общую музыкальную грамотность занимающихся гимнастикой.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

Мелодия – одно из главных выразительных средств музыки. Это музыкальная мысль, изложенная по средствам взаимодействия звуков по их высоте в сочетании с ритмом.

Звук – это физическое явление, ощущаемое и воспринимаемое органом слуха, представляющее собою звуковые волны, возникающие под воздействием колебания какого-либо звучащего тела.

Высота звука зависит от частоты колебания звучащего тела.

Длительность звука зависит от времени и продолжительности его звучания.

Сила звука зависит от амплитуды колебания звучащего тела.

Тембр – характер звучания, свойственный данному голосу или инструменту.

Темп – скорость исполнения музыки. Скорость движения звуков в музыке. Ускорение или замедление темпа без надобности может

окончательно исказить содержание музыкального произведения. Наиболее употребляемые обозначения темпов:

адажио – медленно, спокойно;

аллегро – скоро, быстро;

аллегретто – оживленно;

престо – быстро;

Ритм – организованная последовательность длительности звуков в музыкальном произведении. Закономерное соотношение звуков по их длительности.

Такт – отрезок музыкального произведения от одной сильной доли до следующей.

Затакт – неполный такт, с которого иногда начинается музыкальное произведение.

Динамикой называется изменение силы звучания, то есть оттенки или нюансы звучания. Наиболее употребляемые обозначения динамических оттенков:

форте – громко;

фортиссимо – очень громко;

пиано – тихо;

пианиссимо – очень тихо;

крещендо – усиливая звук.

НЕКОТОРЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТАНЦЕВ И ПЛЯСОК

Шаг приставной. Исполняется под музыку размером 4/4 и 2/4. выполняется вперед, назад и в стороны. При движении вперед:

- 1 - шаг левой (правой), правая (левая) остается сзади на носке;
- 2 - мягко приставить правую ногу к левой.

При движении вперед, так же, как и при движении в других направлениях, шаг начинается с одной и той же ноги. Двигаясь влево, начинать шаг с левой ноги, вправо – с правой.

Шаг галопа. Исполняется под музыку размером 2/4. Выполняется в любом направлении. При движении вправо:

- 1 - шаг правой вправо, слегка сгибая ноги в коленях;
- 2 - прыжок с продвижением вправо и присоединением в полете левой ноги к правой. В прыжке ноги выпрямить, носки оттянуть.

Переменный шаг. Исполняется под музыку размером 2/4.

- 1 - шаг правой;
- «и» - приставить левую;
- 2 – шаг правой;
- 3 – 4 – то же с левой.

Шаг русской пляски. Исполняется под русскую плясовую музыку размером 2/4.

- 1 – шаг правой;
- «и» - приставить левую;
- 2 – шаг правой;
- «и» - небольшое приседание на правой, левую вынести вперед и выпрямить (носок на 20 – 30 см от пола);
- 3 – 4 – то же с левой.

Основной ход украинского танца. Исполняется под музыку размером 2/4.

- 1 – с продвижением вперед небольшой прыжок с левой на правую;
- «и» - скользящий шаг левой вперед;
- 2 – приставить правую к левой и перенести на нее тяжесть тела;
- «и» - пауза
- 3 – 4 – то же с левой.

Основной ход белорусской пляски. Исполняется под музыку на 2/4.

«и» - невысокий, с продвижением вперед, подскок на левой с одновременным подниманием согнутой правой вперед;

- 1 – короткий шаг правой вперед с притопом;
- «и» - короткий шаг левой с притопом;
- 2 – короткий шаг правой с притопом;
- «и» - невысокий, с продвижением вперед, подскок на правой.
- 3 – 4 – то же с левой.

Шаг вальса. Исполняется под музыку на 3/4.

1-й способ:

- 1 – скользящий шаг правой;
- 2 – приставляя левую, подняться на носки;
- 3 – опуститься на всю ступню.

Следующий шаг начинается с левой.

2-й способ.

- 1 – мягкий шаг правой;
- 2-3 – два коротких шага, начиная с левой, выполняемых равномерно и слитно.

3-й способ. Применяется в бальном танце. На первых трех шагах выполняется поворот вправо на 180°. Затем выполняется шаг назад и за последующие два шага – поворот вправо на 180°.

Шаг полонеза. Исполняется под музыку на 3/4.

И.п. – полуприсед на левой, правая вперед на носок.

1 (первая четверть такта) – шаг правой;

2 (вторая четверть такта) – шаг левой;

3 (третья четверть такта) – шаг правой.

На следующий такт движение исполняется, начиная с левой.

Шаг мазурки. Исполняется на один такт музыки размером 3/4.

Из-за такта сделать легкий прыжок на левой. Правую ногу скользящим движением провести вперед и немного приподнять.

1 (первая четверть такта) – несколько удлиненный скользящий шаг правой. Левую согнуть назад;

2 (вторая четверть) – скользящий подскок вперед на правой. Левую ногу, сгибая в колене, подтянуть ступней к правой;

3 (третья четверть) – легкий прыжок на правой. Левую ногу скользящим движением провести вперед и слегка отделить от пола.

На следующий такт движение выполняется, начиная с левой.

Контрольные вопросы

1. Определение хореографии. Место хореографии в спорте.
2. Цель занятий ритмикой и роль ритмики в развитии ребенка.
3. Дайте определение хореографической терминологии.
4. Назовите позиции и варианты положения рук.
5. Назовите и опишите позиции ног.
6. Дайте определение экзерсису.
7. Назовите и опишите 15 элементов экзерсиса на выбор.
8. Назовите термины поворотов и опишите их.
9. Перечислите задачи музыкального сопровождения на уроках ритмики.
10. Дайте определение следующим понятиям: «мелодия», «звук», «ритм», «темп», «такт».

Практика:

1. Выполнить следующие танцевальные элементы: шаг приставной, шаг галопа, переменный шаг.
2. Выполнить следующие танцевальные элементы: основной ход украинского танца, основной ход белорусской пляски, шаг русской пляски.
3. Выполнить следующие танцевальные элементы: шаг вальса, шаг полонеза, шаг мазурки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аркачеев В.Н., Коркин в.П., Акробатика. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144 с.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. – Л.: Искусство, 1983. – 207 с.
3. Бирюкова Е. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 1990. – 18 с.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1984. С. 40 – 45.
5. Лихачев Б.Г. Теорія естетичного виховання школярів / Б.Г. Лихачов. – М.: Просвещение, 1985. – 176 с.
6. Проведення занять гімнастикою з музичним супроводом: методичні розробки для студентів ГЦОЛІФКА (за ред. Ф.Розіна). – К., 1986.
7. Ротерс. Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика./ Т.Т. Ротерс. – М.: Просвещение. 1989.
8. Шевченко Г.П. Естетичне виховання в школі / Г.П.Шевченко. – К.: Радянська школа, 1985. – 144 с.
9. Яромлович Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца. – Л.: Музыка, 1968. – 143 с.