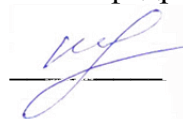


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Карпенко Виктор Николаевич
Должность: Заведующий кафедрой хореографии
Дата подписания: 14.07.2026 14:25:39
Уникальный программный ключ:
556ac330a007d1546f3d1adac07c076912a3e436

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
КУЛЬТУРЫ»**

Факультет народной культуры
Кафедра хореографии

УТВЕРЖДАЮ
зав. кафедрой хореографии



В.Н. Карпенко

«19» 05. 2026 года, Пр. № 10

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ФТД.02 Клубные танцы**

Направления подготовки (профиль): 51.03.02 Народная художественная культура (Руководство хореографическим любительским коллективом. (Современный танец))

Форма обучения – очная

Краснодар
2026

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины джазовый танец студентам очной формы обучения по направлению подготовки 51.03.02 – Народная художественная культура.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки Народная художественная культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 декабря 2017 г. приказ № 1178 основной образовательной программой.

Рецензенты:

Заслуженная артистка России,
главный балетмейстер государственного
концертного ансамбля танца и песни
«Кубанская казачья Вольница»

И.Ю. Кубарь

Кандидат пед. наук,
профессор В.Н. Карпенко

Составитель:

Профессор кафедры хореографии, доцент Карпенко И.А.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры хореографии «19» 05. 2026 года, Пр. № 10

Зав. кафедрой хореографии

В.Н. Карпенко

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО КГИК «29» 05. 2026 г.

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	4
4. Структура и содержание дисциплины:	5
4.1. Структура дисциплины	5
4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы	6
5. Образовательные технологии	8
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:	8
6.1. Контроль освоения дисциплины	8
6.2. Фонд оценочных средств	9
7. Учебно-методическое и информационно обеспечение дисциплины (модуля)	10
7.1. Основная литература	10
7.2. Дополнительная литература	11
7.3. Периодические издания	11
7.4. Интернет-ресурсы	11
7.5. Методические указания и материалы по видам занятий	12
7.6. Программное обеспечение	27
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	27
9. Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)	28

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины:

• изучение различных танцевальных техник в направлении популярной современной хореографии – клубные танцы. Овладение знаниями в области истории развития клубных танцев. Выявление методических законов и технических принципов. Дать краткий обзор, историческую справку, только основные вехи, о путях развития популярных танцевальных направлений за рубежом и, а также в России. Способствовать формированию профессиональных навыков, необходимых для дальнейшего технического развития и совершенствования, раскрытию индивидуальности и творческого потенциала хореографа, стилистической эрудированности.

Задачи программы дисциплины:

Воспитать культуру тела в движении через выразительные средства клубного танца:

- овладеть танцевальной техникой;
- сравнить технику и теорию тех школ данного направления хореографии, которые существуют в настоящее время;
- изучить законы построения и методику ведения урока, принципы построения композиции танца;
- выработать необходимые для современного исполнителя и хореографа-балетмейстера качества: координацию, чувство ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве;
- развить пластичность, музыкальность, выразительность движения;
- обучить будущих педагогов-хореографов основам методики преподавания данного направления танцевального творчества.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина относится к факультативной части ФТД. Факультативы.

Дисциплина «Клубный танец» является сопутствующей и вспомогательной в освоении методики современной хореографии и ее композиции, занимает определенное место в учебно-воспитательном процессе и служит одним из аспектов целостного образования будущих специалистов. Этот предмет способствует дальнейшему воспитанию художественного вкуса, постижению образности и структурности взаимодействующих компонентов танца, восприятию клубного танца как неотъемлемой части современного хореографического искусства. Способствует интеграции изучения блока дисциплин профильного модуля: «Мастерство хореографа». Находится в тесном взаимодействии с освоением следующих дисциплин: «Степ», «Джазовый танец», «Танец модерн». Программа курса способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата. Данное направление имеет свою лексику, свои специфические законы и принципы, свою стилистику и технику исполнения, имеет свое развитие, педагогические приемы и принципы преподавания, терминологию. Программа предполагает сочетание теоретических и практических занятий. Теоретический курс знакомит студентов с историческими фактами развития клубного танца, методикой построения и проведения урока. Студенты изучают специфику и принципы композиции танца. В практическую часть программы входит изучение техник клубных танцев. Материал излагается с учетом последовательного его освоения.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С УСТАНОВЛЕННЫМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Перечень дисциплин	Индикаторы		
	знает	умеет	владеет
(ПК-4). Способен	технические особенности	применять теоретические и практические знания в	основными техническими навыками различных

участвовать в реализации научных, учебных, творческих программ в сфере народной художественной культуры, с активным использованием современных технологий	клубных танцев; историю возникновения и развития клубного танца; законы построения композиции; методику построения урока; выразительные средства и материальные носители содержательной формы современного клубного танца; особенности музыкального сопровождения дисциплины.	самостоятельной творческой деятельности; развивать приобретенные навыки исполнительского мастерства для балетмейстерской работы; анализировать музыкальный материал, выявлять структуру музыки и ее интонации; трансформировать музыкальные, визуальные, словесные стимулы в хореографию; составлять технические комбинации и этюды; создавать танцевальную композицию, отвечающую всем требованиям завершенного хореографического произведения в данном направлении современной хореографии; использовать учебную, учебно-методическую и научную литературу в своей профессиональной деятельности.	движений клубных танцев; балетмейстерскими приемами организации хореографического действия в композиции; образным хореографическим мышлением; методикой педагогической, постановочной и репетиторской работы; приемами и методами работы с исполнителями.
---	---	---	---

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа). Дисциплина реализуется в 3,4 семестре. Форма промежуточной аттестации –зачет в 4 семестре.

4.1. Структура дисциплины По очной форме обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма
-------	-------------------	---------	-----------------	--	--

				Л	ПЗ	ИЗ	СР	промежуточной аттестации (по семестрам)
1	Раздел1.Введение. Цель и задачи дисциплины «Клубный танец». История развития социального танца.	3	1-17	6	10		20	Устный опрос, открытый урок.
2	Раздел 2.Брейк-данс как хореографическая составляющая хип-хопа.	4	1-18	8	10		18	Устный опрос, открытый урок, зачет.

4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы

По очной форме обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (темы, перечень раскрываемых вопросов): лекции, практические занятия (семинары), индивидуальные занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов /з.е.	Формируемые компетенции (по теме)
1	2	3	4
2 КУРС			
Раздел1.Введение. Цель и задачи дисциплины «Клубный танец». История развития социального танца.			
Тема 1. Многообразие разновидностей клубных танцев. Тема 2. Исторические вехи распространения социального танца.Хип-хоп культура. Взгляд в прошлое: история, развитие.	Лекции: Стили современного уличного танца. (Клубные танцы: R&B, Sexy R&B, Hip-Hop, NewStyl, La-style, Crip Walk или C-Walk, House, Model-357, Фанк, Funk-Styles и т.д.). Массовый общедоступный социальный танец (Social dance).	6	ПК-4
	Практические занятия: Освоение методики изучения технических основ движений различных стилей клубных танцев. Свинг и линди-хоп. Танцы в стиле свинга. Рок-н-ролл и его культура. Танец диско. Танец и спорт, естественные процессы интеграции и заимствования.	10	
	Самостоятельная работа	20	

Раздел 2. Брейк-данс как хореографическая составляющая хип-хопа.			
Тема 3. История развития брейк-данса. Брейк-данс в России. Стили брейк-данса. Тема 4. Виды и стили брейка, особенности техники исполнения верхнего и нижнего брейк-данса.	<u>Лекции:</u> Мировая история движения брейк-данса. Возникновение первых команд. Пионеры брейк-данса в России. Хип-хоп – это культура, брейк-данс – это хореографическая составляющая хип-хопа, ur-gosk – это составляющая брейк-данса.	8	ПК-4
	<u>Практические занятия:</u> Азы верхнего брейка. Верхний брейк делится на такие две большие составляющие, как пластика (брейкинг) и скованные движения (стиль робота): изучаются они вместе и могут быть использованы, как отдельно, так и вместе – в зависимости от мастерства и желания. Нижний брейк. В основном это силовые движения. Движения, для выполнения которых требуется, как правило, хорошая физическая подготовка. Но даже если вы не обладаете достаточной физической подготовкой, то все равно сможете выполнять их за счет техники. Прежде чем начать, что нужно уметь: • стоять на руках (на руке) и голове (для свечки, фризов, акробатики, балбы); • стоять на татле и на одной руке (крикет, кручение на руке, различные татлы); • держать пресс долго и устойчиво (даласал и все остальное); • сильные мышцы спины (Swipes); • иметь неплохую растяжку, лучше - шпагат (все виды геликов, даласал и др.). Разминка. Порядок разминки. Танцевальные комбинации с использованием приобретенных навыков в освоении техники исполнения брейк-данса. Импровизация или комбинация	10	

	различных стилей и видов брейк-данса: боди-поппинг, брейкинг, апрок, фанк, хип-хоп и т.д. Композиция и постановка танца. Батлы. Композиция. Работа над сочинением, постановкой и отработкой современной брейк-данс композиции. Работа над техникой исполнения.		
	<u>Самостоятельная работа</u>	38	
Вид итогового контроля - зачет		34	
ВСЕГО:		72	

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Рекомендуемые образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы данной дисциплины:

- объяснительно-иллюстративное обучение: беседы, самостоятельная работа студентов над учебным материалом;
- репродуктивное обучение (упражнение, практикумы, тренинговые навыки групповой работы, навыки презентаций);
- коммуникативные методы (дискуссия, диалог, полемика, метод презентации, метод публичных выступлений).

Предусмотрены встречи со специалистами в области джазового танца, проведение практических семинаров для руководителей любительских хореографических коллективов, мастер-классов. С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся рекомендуется проводить внеаудиторную работу – посещение концертных программ профессиональных и любительских хореографических коллективов.

Методы и средства, направленные на теоретическую подготовку:

- самостоятельная работа;
- лекция;
- консультация.

Методы и средства, направленные на практическую подготовку:

- практическое занятие;

6 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Контроль освоения дисциплины

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры». Программой дисциплины в целях проверки прочности усвоения материала предусматривается проведение различных форм контроля.

Текущий контроль успеваемости студентов по дисциплине производится в следующих формах:

- устный опрос;

Рубежный контроль предусматривает оценку знаний, умений и навыков студентов по пройденному материалу по данной дисциплине на основе текущих оценок, полученных

ими на занятиях за все виды работ. В ходе рубежного контроля используются следующие методы оценки знаний:

- студентов устные ответы
- оценка выполнения самостоятельной работы
- письменные работы
- практические работы
- работа с первоисточниками
- исследовательская работа (выполнение заданий в форме реализации НИРС)

Промежуточный контроль по результатам семестра по дисциплине проходит в форме экзамена во 2 семестре.

6.2. Фонд оценочных средств

6.2.1. Требования к практическим показам.

- Освоение методики изучения основных движений различных направлений клубных танцев.
- Правильно поставленный корпус.
- Развитие первоначальных навыков координации движений. Координация движений в простейшей форме при выполнении программного материала.
- Освоение методики основных движений.
- Методика исполнения упражнений и движений программного материала.
- Хорошая координация движений.
- Освоение разновидностей основных упражнений и движений.
- Освоение усложненных упражнений и движений.
- Передача манеры и характера исполнения движений изучаемых направлений.
- Самостоятельное сочинение студентам комбинаций.
- Навыки импровизации и изобретательности.
- Основные и связующие движения.
- Логически выстроенные переходы.
- Сочинение на основе данного педагогом материала несложных комбинаций на середине зала.
- Чередование движений по трудности характера их исполнения.
- Самостоятельная работа студентов над сочинением небольших этюдов, передавая манеру и характер исполнения того или иного направления.
- Завершение изучения движений, тренирующих технику определенного танца.
- Работа над координацией, пластичностью и танцевальностью.
- Сочинение студентами целого урока с учетом специфики изучаемого направления.
- Усложнение координации движений, развитие музыкальности.
- Выполнение движений в более быстром темпе.
- Усложнение ритмических рисунков.
- Самостоятельное сочинение студентами развернутых этюдов.
- Эмоциональная передача характера и манеры исполнения программного материала.

6.2.2. Примеры тестовых заданий (ситуаций) – не предусмотрены.

6.2.3. Тематика эссе, рефератов, презентаций

6.2.4. Вопросы к зачету по дисциплине.

6.2.5. Вопросы к экзамену по дисциплине

1. Цель и задачи дисциплины «Клубный танец».
2. Социальный танец (Social dance).

3. Отличительные признаки социального танца.
4. Хип-хоп культура.
5. История хип-хопа. Его развитие.
6. Основные хип-хоп ветви:
7. История развития брейк-данса.
8. Брейк-данс в России.
9. Стили брейк-данса.
10. Отличительные черты верхнего брейк-данса.
11. Техника нижнего брейк-данса.
12. Структура занятий брейк-дансом.
13. Многообразие разновидностей клубных танцев.
14. История свинга и линди-хопа.
15. Танцы в стиле свинга.
16. Рок-н-ролл и его культура.
17. Танец диско.
18. Танец и спорт, естественные процессы интеграции и заимствования
19. Танец и спорт, взаимовлияние и взаимопроникновение.
20. Китайская гимнастика тай-чи.
21. Капаэйра – танец-бой.
22. Основной период развития буги-вуги.

6.2.6. Примерная тематика курсовых работ не предусмотрена.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая учебная литература (основная).

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. / Т. Барышникова. – М.: Айрис-Пресс, 2002. – 263 с.
2. Баташев А. Советский джаз. / А. Баташев. – М., Музыка, 1972.
3. Бекина С. И. Музыка и движение. / С.Н. Бекина. – М., 1982.
4. Конен В. Рождение джаза. / В. Конен. – М.: Сов. Композитор, 1984.
5. Лисицкая Т.С. Ритм, пластика. / Т.С. Лисицкая – М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Лукьянова Л. Дыхание в хореографии: учебное пособие. / Л. Лукьянова. – М.: Искусство, 1979. – 184 с.
7. Назаров В. Биомеханическая стимуляция мышечной деятельности. / В. Назаров.// Советский балет. – 1985. – № 4. – С. 56.
8. Никитин В.Ю., Шварц И.К. Композиция и постановка современного танца: учебно-методическое пособие. / В.Ю. Никитин, И.К. Шварц. – М.: МГУКИ, 2007. – 164 с.
9. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика: учебно-методическое пособие. / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2001. – 276 с.
10. Никитин В.Ю. Программа курса. / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2001. – 24 с.
11. Пиз А. Язык жестов. Перевод с английского. / А. Пиз. – Воронеж. – НПО «Модекс»: 1992. – 218 с.
12. Полятков С.С. Основы современного танца. / С.С. Поляков. – М.: Искусство, 2002.
13. Сидоров В. Современный танец. / В. Сидоров. – М.: Первина. 1992.
14. Цареградская Т. На танцплощадке три века назад. / Т. Цареградская. – М.: Знание. 1991.

7.2. Рекомендуемая литература (дополнительная).

1. Барышникова Т. Азбука хореографии: учебное издание. / Т. Барышникова. – М.: Рольф, 2001. – 272 с.
2. Бурцева Г.В. Принципы композиции современного танцевального жанра // Культурная традиция и современный танец в образовательном хореографическом пространстве сибирского региона: Сб. статей. – Барнаул: Изд-во АлГАКИ, 2006. – С. 121.
3. Королева Э.А. Ранние формы танца. / Э.А. Королева. – Кишинев: Изд. «Штиинца», 1977. – 204 с.
4. Кох И.Э. Основы сценического движения: учебное пособие. / И.Э. Кох. – Л.-М.: Искусство, 1962. – 110 с.
5. Лилов А. Природа художественного творчества. / А. Лилов. – М.: Искусство, 1981. – 497 с.
6. Мессерер А.М. Танец. Мысль. Время. / А.М. Мессерер. – М.: Искусство, 1990. – 175 с.
7. Молчанов Ю. Композиция сценического пространства. / Ю. Молчанов. – М.: Просвещение, 1981.
8. Музыка и хореография современного балета. // Сборник статей. – Л.: Музыка, 1974, 1976, 1982, 1987.
9. Нилов В.Н. Современный танец. Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности». – Тула: ОНМЦ, 1973.
10. Смирнов И. Работа балетмейстера над хореографическим произведением. Учебное пособие. / И.В. Смирнов. – М.: ЗНУИ, 1979. – 71 с.
11. Фокин М.М. Против течения: воспоминания балетмейстера, сценарии и замыслы балетов, интервью, письма. / М.М. Фокин. – Л.: Искусство, 1981. – 510 с.
12. Энциклопедия «Балет». – М. Сов. Энциклопедия. 1981. – 623 с.

7.3. Периодические издания

1. Газета «Культура»
2. Газета «Экран и сцена»
3. Журнал «Academia: Танец. Музыка. Театр. Образование.»
4. Журнал «Балет»
5. Журнал «Вопросы культуры»
6. Журнал «Искусство»
7. Журнал «Культурная жизнь Юга России»
8. Журнал «Народное творчество: личность, искусство, время»
9. Журнал «Обсерватория культуры»
10. Журнал «Педагогика»
11. Журнал «Справочник руководителя учреждения культуры»
12. Журнал «Творчество народов мира»
13. Журнал «Традиционная культура»
14. Журнал «Человек»
15. Журнал «Этнографическое обозрение»
16. Журнал «Я вхожу в мир искусств»

7.4. Интернет-ресурсы

Информационно-поисковые системы сети Интернет, в том числе Yandex, Google, Yahoo, Rambler и др.; электронные каталоги и ресурсы web-сайтов отечественных и зарубежных библиотек

- Microsoft Office,
- Internet Explorer,

7.5.Методические указания и материалы по видам занятий.

Содержание дисциплины

Лекционные материалы.

Введение. Цель и задачи дисциплины «Клубный танец».

Социальный танец (Social dance) – массовые, общедоступные, бытовые танцы, к которым относятся: латиноамериканские (сальса, меренге и др.), восточные танцы (танец живота), аргентинское танго, ирландский степ, фламенко, так называемые «уличные танцы» (хип-хоп, R’n’B, брейк и т.п.), клубные танцы, хастл, рок-н-ролл. Отличительным признаком социального танца является импровизационность.

«Клубный танец» является сопутствующей и вспомогательной дисциплиной в освоении методики современной хореографии и ее композиции, занимает определенное место в учебно-воспитательном процессе и служит одним из аспектов целостного образования будущих специалистов. Этот предмет способствует дальнейшему воспитанию художественного вкуса, постижению образности и структурности взаимодействующих компонентов танца, восприятию клубного танца как неотъемлемой части современного хореографического искусства. Способствует интеграции изучения блока дисциплин профильного модуля: «Танец и методика его преподавания», «Мастерство хореографа». Находится в тесном взаимодействии с освоением следующих дисциплин: «Современный танец», «Джазовый танец», «Танец модерн», «Методика преподавания современных направлений в хореографии». Программа курса способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата. Данное направление имеет свою лексику, свои специфические законы и принципы, свою стилистику и технику исполнения, имеет свое развитие, педагогические приемы и принципы преподавания, терминологию. Программа предполагает сочетание теоретических и практических занятий. Теоретический курс знакомит студентов с историческими фактами развития клубного танца, методикой построения и проведения урока. Студенты изучают специфику и принципы композиции танца. В практическую часть программы входит изучение техник клубных танцев. Материал излагается с учетом последовательного его освоения.

Цели освоения дисциплины: изучение различных танцевальных техник в направлении популярной современной хореографии – клубные танцы. Овладение знаниями в области истории развития клубных танцев. Выявление методических законов и технических принципов. Дать краткий обзор, историческую справку, только основные вехи, о путях развития популярных танцевальных направлений за рубежом и, а также в России. Способствовать формированию профессиональных навыков, необходимых для дальнейшего технического развития и совершенствования, раскрытию индивидуальности и творческого потенциала хореографа, стилистической эрудированности.

Задачи программы дисциплины. Воспитать культуру тела в движении через выразительные средства клубного танца:

- овладеть танцевальной техникой;
- сравнить технику и теорию тех школ данного направления хореографии, которые существуют в настоящее время;
- изучить законы построения и методику ведения урока, принципы построения композиции танца;
- выработать необходимые для современного исполнителя и хореографа-балетмейстера качества: координацию, чувство ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве;
- развить пластичность, музыкальность, выразительность движения;
- обучить будущих педагогов-хореографов основам методики преподавания данного направления танцевального творчества.

Хип-хоп культура.

Взгляд в прошлое. История хип-хопа, Его развитие. История хип-хопа, как можно вычитать из большой красной советской энциклопедии, началась в 1969 году в Южном Бронксе – черном гетто Нью-Йорка. Это стиль жизни тысяч молодых людей нового поколения. Людей, слушающих электро, реп и другие прогрессивные музыкальные направления. Людей, носящих широкие штаны в любое время года, танцующих би-боинг (брейк-данс) на улице, рисующих граффити и тусующихся в ночных клубах, которые катаются на роликах и сноубордах. Основные хип-хоп ветви: музыка, граффити и би-боинг.

Не поспоришь с тем, что в основе любой молодежной культуры, лежит музыка. Для того чтобы начать изучение истории развития хип-хопа, необходимо ознакомиться с таким направлением в музыке, как реп, что с перевода буквально означает – ритмическая поэзия. Самым большим прорывом хип-хопа было, конечно, возникновение музыки реп. Первые описания брейк-данса.

История развития брейк-данса. Брейк-данс в России. Стили брейк-данса.

Впервые брейк-данс был описан в прошлом веке в Новом Орлеане, как «kongo square dance». Появление и развитие брейк-данса в России. Пионер брейк-данса джазовый ансамбль «Арсенал». Возникновение первых команд. В России все началось, как обычно, с опозданием лет на 10-15. У нас в России самым распространенным стилем стал реп. Основа всех основ. Хип-хоп культура в России ничем не отличается от американской, канадской или голландской. В России реп появился только в конце 80-х – конце 90-х годов.

Сформировалась так называемая первая волна русского репа. Кто-то увлекается верхним брейком, кто-то – нижним, другим нравится хип-хоп и модное направление, появившееся сейчас в танцевальных школах, – R ‘n’ B. В действительности не так уж сильно все эти виды танца отличаются друг от друга. И брейк, и то, что называют хип-хопом, и R’n’B являются частью одной большой хип-хоп культуры.

Хип-хоп – это культура, брейк-данс – это хореографическая составляющая хип-хопа, ur-rock – это составляющая брейк-данса. Виды и стили брейка, особенности техники исполнения верхнего и нижнего брейк-данса.

Клубные танцы.

Многообразие разновидностей клубных танцев.

Hip-Hop, NewStyle. New Style (новый стиль) – всеобъемлющее и многообразное танцевальное направление в современном хип-хоп движении. Он развился из верхнего брейк данса, слившегося с поп-культурой, и стилей так называемой Old School (старой школы), вобрав в себя элементы рагги, латины, модерна и даже беллидэнса.

Клубные танцы, R&B. Club dance – эклектичный продукт клубной культуры, родившийся в результате эволюции и синтеза различных жанров танцевальной музыки. Это ультрамодное танцевальное направление, основанное на владении современными техниками. Профессионально его исполняют танцовщицы гоу-гоу и танцевальные шоу-команды.

Electro Dance [Tecktonik] – мегапопулярное массовое движение прогрессивной молодежи во Франции, обозначающее название вечеринки Hardtrance в парижском клубе Metropolis, известный торговый бренд, энергетический напиток, название компиляции Tecktonik Killer и главное – танец, созданный клабберами Metropolis и перешедший из клуба на улицу. Tecktonik, известный так же, как tck, vertigo, Milky Way, – танцевальный стиль-микс, основывающийся на базе хип-хопа и техно.

La-style. Лос-Анджелесский стиль хип-хопа, в котором делается больший упор на перформанс по сравнению с ньюстайлом (New/New York Style).

Crip Walk или C-Walk – стиль современного уличного танца, ориентированный на виртуозную импровизированную работу стоп. Он появился в начале 70-х годов 20 века в Комптоне, бедном пригороде Лос-Анджелеса, и исполнялся под рэпперские речевки. В начале 80-х годов в Южном Централ Лос-Анджелеса Crip Walking стал развиваться как символический танец банды Crips, из-за чего и получил свое название. Участники группировки использовали ловкие движения ног, для того чтобы изображать свое имя или подавать бандитские знаки, посвящать в банду новых членов. В конце 90-х движения CripWalking'a вошли в состав базовых элементов хип-хопа. Сегодня этот танец известен как Crip Walk и имеет несколько разновидностей:

House. Последние годы в Европе это танцевальное направление набирает популярность, становясь наравне с хип-хом. Этот танец привлекает своим позитивом и несравнимым притоком адреналина, своей уникальной манерой и динамикой. Он особенно зависит от музыкальных пристрастий и умения понимать хаус-музыку.

Model-357 представляет разнообразие интерпретаций стиля хаус различных преподавателей: Анастасии Соболевой, Сергея Лоскутникова, Ксении Рыльской. Их курсы подразумевают не только разучивание базовых движений, на которых строится танец, но и дают представление о том, как с их помощью выделять акценты хаус-музыки и строить импровизацию.

Sexy R&B. MTV – культура обеспечила R&B статус самого востребованного танцевального направления в России.

Krumping. Этот уникальный, не имеющий аналогов танец развился из движения танцующих клоунов Южного Централ Лос-Анджелеса, организованного знаменитым Клоуном Томми. К сегодняшнему дню крампинг, полностью отделившийся от танцевания клоунов, представляет собой полноценный вид танцевального искусства с множеством стилей и, вопреки расхожему убеждению, не подразумевает использование клоунского грима.

Reggaeton. Это танцевальная визитная карточка Пуэрто-Рико и стран Латинской Америки, адресованная всемирной молодежи. Реггитон считается одним из самых сексуальных танцев в мире. Что еще можно танцевать, имитируя «doggy-style»?

Ragga-Jam. Как обычно, Model-357 дает Вам возможность изучать все самое новое и популярное, что есть на танцевальном Западе. Бум на этот энергичный стиль, основанный на ямайских, антильских ритмах и по характеру танцевания напоминающий hip-hop, но с большими амплитудами, одолевает всю Европу.

Сегодня рагга джем – это модный танец для людей, которые любят и ценят жизнь, здоровье, движение.

Фанк – стоящее особняком музыкальное явление, родоначальником этого стиля является Джеймс Браун. Фанк-музыка породила множество различных – как клубных, так и уличных – танцевальных стилей, для исполнения которых в первую очередь требуется не отменная физическая форма, а артистизм, пластичность и умение акцентировать в движениях мельчайшие нюансы музыки. Подобно хип-хопу, фанк-стили составляют основу хореографии популярных видеоклипов: танцуя их, Вы исполняете танцы звезд американской и европейской музыкальной культуры.

Funk-Styles очень зрелищны и динамичны. Предлагают Вам множество направлений для танцевального совершенствования. Каждый из этих танцевальных стилей обладает своим уникальным обликом.

История свинга и линди-хопа. Танцы в стиле свинга. Рок-н-ролл и его культура. Танец диско.

История свинга и линди-хопа. Swing и Lindy Hop – американские народные танцы. Родина свинга – Америка. Свинг – парный танец, в котором партнер, буквально, раскачивает и раскручивает («свингует») свою партнершу в серии танцевальных ходов и телодвижений. Существует простая форма танца и сложная. Итак, первый танцевальный

свинг берет свое начало в 20-х годах и получает название чарльстон. Это очень энергичный танец, основное его движение можно охарактеризовать как резкое выбрасывание ног пяткой наружу. Чарльстон берет свои этнические корни еще в Африке. Свинг – это особое направление в джазовой музыке, получившее бурное развитие в 20-40-х годах в США. Новое музыкальное направление повлекло за собой зарождение танцев, которые максимально соответствовали этой музыке. Этими танцами и стали чарльстон (charleston), линди хоп (lindy hop) и буги-вуги (boogie woogie). Эти танцы различаются между собой по темпераменту, ритму, манере движения, но все они наполнены драйвом и основаны на импровизации. В свое время это сделало их универсальными и принесло большую популярность. Основной период развития буги-вуги приходится на конец сороковых – начало пятидесятих годов. В наши дни Boogie Woogie называется европейская версия свинговых танцев. Существуют две основные версии – «social», то есть просто танец для удовольствия, и конкурсный вариант. Танцы, как всегда, следовали за музыкой. Свинг – это не танец и даже не музыка. Свинг – это стиль жизни.

Термин диско включает в себя множество различных стилей, начиная от тех видов танца, которые танцуют на вечеринках и дискотеках, и заканчиваются сложными атлетическими видами танца для профессионалов. Все эти стили объединяет то, что они исполняются под модную популярную музыку. Диско появилось в 60-х годах прошлого века во Франции, когда открылись первые дискотеки. Дискотеки быстро получили распространение в Америке и Англии; танцы «в одиночку», когда партнеры не должны были касаться друг друга, приобрели популярность благодаря своей новизне. Первым «одиночным» танцем стал твист. Это довольно простой танец, в котором танцор опирался то на одну, то на другую, то на обе ноги, покачивая бедрами и двигая коленями из стороны в сторону, в то время как плечи оставались неподвижными. Рок-н-ролл стал популярен в 1950-х годах. Акробатический рок-н-ролл – это комбинация рок-н-ролла, гимнастики и атлетических движений.

Танец и спорт, естественные процессы интеграции и заимствования

Танец и спорт, взаимовлияние и взаимопроникновение. Китайская гимнастика тай-чи. Капаэйра – танец-бой. Существует множество мнений, касающихся истории возникновения и развития капоэйры как воинского искусства. В наиболее распространенной версии говорится, что это искусство было создано африканскими рабами, вывезенными в Бразилию. В 1932 году в Бразилии открывается первая официальная школа капоэйры. Появились два стиля, две школы. Стиль «Капоэйра Режиунал» ориентирован на боевые аспекты, а стиль «Капоэйра Ангола» – на ее традиционно ритуальный и игровой характер. Уровни, три ступени: первая – маландру, вторая – малисия, третья – мандинга (магия). Капоэйра развивает три аспекта: физический, энергетический и духовный.

Практические занятия.

Брейк-данс.

Азы верхнего брейка.

Верхний брейк делится на такие две большие составляющие, как *пластика (брейкинг)* и скованные движения (*стиль робота*): изучаются они вместе и могут быть использованы, как отдельно, так и вместе – в зависимости от мастерства и желания.

Для стиля робота свойственны движения машин и механизмов – нельзя использовать плавность, все движения выполняются строго скованно и ни в коем случае нельзя сделать одно лишнее плавное движение (если вы выступаете перед кем-либо).

Движения могут выполняться как статично – так и в движении (движения мимо по невидимой стене или в кубе, есть какой-то процент от стиля робота). Состоит оно из того, что вы перемещаете свои руки или руку по какому-то определенному пути, в плоскости

или пространстве, при этом вы можете перемещаться соответствующим образом, либо сохраняя статическое положение.

Конечно, если вы находитесь в динамике – это смотрится лучше. Ваша голова неотъемлемый инструмент – как в интеллектуальном плане, так и в прямом. Ее тоже можно использовать как составляющую.

Остаются ноги. Их контролировать наиболее сложно, ибо тогда забываешь про руки, что просто недопустимо (ими можно как совершать определенные передвижения по танцполу – при движении не забываете, так и просто стоя на месте) – нельзя забывать, что это движения робота, а он может замирать, ускорять ход.

Высокая скорость танца в стиле робота очень красива. Т.е. чтобы сделать определенную комбинацию движений – вам нужно просто сделать это нормально, не сковывая себя, а затем просто разбить это движение на части.

Для брейкинга, а это сплошная пластика, нужно быть очень гибким и уметь контролировать свое тело, уметь запускать волну из любых положений, пропускать сквозь плечо и себя, что очень гармонирует с музыкой, делать лунные дорожки, дополнять их своими движениями. Чаще всего начинающим очень сложно контролировать стопы и кисти, также много ошибок совершается из-за невнимания и недостаточной концентрации. Помните, важны не вы – а танец!

Довольно известен среди начинающих **стиль «свечи»** (нет, это не нижний брейк) – вспомните спокойное горящее пламя свечи – попробуйте повторить это движение своим телом.

Повторите урок волны – нужно плавно переходить от самих стоп до головы, чувствуя каждую часть тела – просто встаньте ровно, руки прижмите к телу, стопы вместе. Начинайте отклоняться в любой бок, совершая движения волны, вам очень помогут ваши плечи, поднимая одно и опуская другое, а затем меняя их местами.

Не забывайте наклонять и голову (естественно вы сделаете малую окружность свои тазом, чем меньше будет эта окружность, тем это эффектнее смотрится) – сделайте тоже коленями.

Теперь сделайте все это в обратном порядке. А затем поставьте ноги чуть шире и попробуйте снова. Теперь добавьте ваши руки – можете делать не волну, а что-то другое.

Затем попробуйте волну сквозь руки. Вот и ваше первое движение! Теперь вы поняли, что значит пластика, и что вам нужно усовершенствовать.

Элемент совмещения этих двух стилей, казалось совершенно разных по своим параметрам, повышает ваше мастерство – нельзя перейти без дополнительной импровизации от брейкинга к роботу. Так что экспериментируйте!

Прежде чем начать, что нужно уметь:

- стоять на руках (на руке) и голове (для свечки, фризов, акробатики, балбы);
- стоять на татле и на одной руке (крикет, кручение на руке, различные татлы);
- держать пресс долго и устойчиво (даласал и все остальное);
- сильные мышцы спины (Swipes);
- иметь неплохую растяжку, лучше - шпагат (все виды геликов, даласал и др.).

Разминка.

Как во всяком занятии требуется разминка, да не любая, а способная избежать и уберечь Вас от травм. Нельзя себя перегружать только одной разминкой. На ее выполнение отводиться от силы 10-15 минут. Все делается в стандартной позиции – ноги на ширине плеч.

Порядок разминки.

Голова. Круговые движения по часовой стрелке и против часовой стрелки. Наклоны вправо, влево, вперед, назад, по диагонали (стандартное положение).

Кисти. Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки, разогреть ладони. Кисти не должны быть холодны из-за возможной растяжки сухожилий, особое внимание следует уделить запястьям (пока что они у нас не крепкие и поэтому любое неосторожное движение отразится на них – 100% растяжение), сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать, что кисти разогреты (стандартное положение).

Плечевой пояс. Положите кисти к себе на плечи – сделайте 10 оборотов вперед, назад. Стандартное положение. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад. Стандартное положение. Теперь поднимите руки на уровень плеч (руки параллельно телу) 1,2 – отводим назад 3,4 – разгибаем их и разводим назад (вспомните отмашку локтем, если вы кого-то хотите ударить).

Наклоны. Стандартное положение. Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. Повторить, только руки находятся уже не на поясе, а идут за вашими наклонами, т.е. достаем руками пол, левую ногу, правую ногу.

Разогрев поясницы. Стандартное положение. Руки на поясе. Ноги не двигаются – повороты туловища на больший возможный угол от начального положения влево и вправо. Стандартное положение. Круговые движения тазом по часовой стрелке, и против часовой стрелки. Потяните мышцы (должно быть больно – это следствие того, что мышцы в данный момент подвержены растяжению, это хорошо).

Упражнения.

1. Расставьте ноги. Наклонитесь вперед и достаньте обеими руками пола (пока насколько возможно, старайтесь положить обе ладони на пол без всякого напряжения).
2. Ноги вместе. Наклоните голову к коленям (тоже насколько сможете – сразу никогда не получается, колени будут немного сгибаться), позже старайтесь зафиксировать данную позицию на 5-10 секунд.
3. Сядьте на пол. Ноги вместе. Сделайте выше сказанные движения только уже из такого положения.
4. Очень хорошо разогревает мышцы поза «Лотоса».
5. Встаньте ровно. Ноги вместе. Сделайте маховые движения поочередно левой и правой ногами вперед, сделав один-два шага вперед. Также сделайте маховые движения вправо и влево из положения «стоя на месте».
6. Сядьте на корточки. Отведите правую ногу вправо. Медленно передвиньте ваш центр тяжести на нее, передвижение параллельно полу. Потом – на левую ногу. Расслабьте ноги, встряхните ими.
7. Заключительная стадия – стопы. Опора – любая стенка. Поставьте на нее руки. Отведите ноги назад. Переминайтесь со стопы на стопу (медленно, потом немного быстрее). Походите на внутренней стороне стопы и на внешней. Вдох-выдох.

Разминка закончена.

Связки.

Именно в связке – красота танца, именно в связке – вся его сложность и именно в связке виден неповторимый стиль каждого би-боя. Связка представляет собой заход с одного элемента на другой, не теряя ни скорости, ни красоты исполнения. Некоторые из них не являются сложными, некоторые же надо учить не меньше любого повермува. Например, с даласала на гелик выйти легко, а с гелика на даласал уже куда сложнее.

Верхний брейк.

Hand in Work (Руки на ходу)

Общее: все данные движения пока только самое начало. Потом будет добавлен элемент гибкости и пластичности. Это первые шаги для использования их в более сложных комбинациях движений. Время: 5-10 минут

«Волна кистями», «волна руками», «одинаковые волны», «волна насквозь».

Встаньте в стандартную позицию. Вытяните руки перед собой, не переворачивайте их ладонками вверх. Изобразите движение волны.

Вы преодолеваете воображаемое препятствие. Кисти не должны напрягаться – добейтесь идеального выполнения волны кистями (работает только кисть). Теперь добавьте элемент движения волны.

Сначала продвигайте одну руку вперед, не переставая выполнять движение кистью, не забывая о нем, концентрируйтесь. Потом назад. Другой рукой, затем обеими.

Чередуйте скорость и направление. Вы выполняете движение «волна кистями». Теперь добавляем плечи, локти – по началу трудно, делайте волну всей рукой – представьте что рука – это и есть волна. Поверните их друг к другу – руки вытянуты на уровне груди.

Попробуйте сделать все выше сказанное, начиная с кистей – задействована вся рука. Вы делаете волну вовнутрь. Возможны только два положения – вниз и друг к другу.

Поверните ладони друг к другу, руки на уровне груди вытянуты – делайте волну, медленно раздвигайте руки друг от друга (руки должны образовать угол в 180 градусов).

Итак, замрите, когда руки образуют данный угол – сейчас ваши ладони смотрят туда же куда и голова – поверните ладони вниз.

Делайте движение «волна» теперь уже в таком положении – разведя руки в стороны. Не забывайте следить за другой рукой. Соблюдайте гибкость и пластику. Движение не должны быть скованными, деревянными.

Попробуйте одновременно выполнять волну и на правой и на левой руке («одинаковые волны»). Отработайте этот элемент.

Теперь, немного освоившись, создайте одну волну, но уже обеими руками. Начните выполнять «волну» с правой руки. Пропустите сквозь себя «волну» на левую руку, продолжая «гребень волны».

Потом начните с левой руки и закончите правой. Постепенно выработается эффект обратного действия. Не забывайте помогать головой. Получается «волна насквозь».

Wavethroughabody(Волна сквозь тело). Общее: данный элемент представляет собой хороший контроль всему телу. Очень важен при выполнении сложных движений и комбинаций, может использоваться и как элемент перехода, и как отдельный номер. Вы учитесь запускать «волну» верхнего брейка.

«Волна» – главный элемент для начинающих «брейкеров». Для того чтобы научиться правильно ее делать, нужно сосредоточиться над своим телом и своими движениями.

Представь себе, напротив тебя (приблизительно напротив шеи) стоит преграда. Что ты делаешь в этом случае? Ты начинаешь делать движение, которое можно назвать «волной» (движение твоего тела изображает волну)

В верхнем брейке существуют две «волны» (элемент «волна» в нижнем брейке достаточно опасен для начинающих):

- Сверху-вниз;
- Снизу-вверх.

1. Первая «волна» начинается с головы. «Ныряешь» головой под свою преграду (в нашем случае это может быть палка), затем выгибается шея, за шеей следует грудь, грудная клетка, живот, таз, колени и стопы. Это движение должно происходить мягко. Части тела выгибаются, а те, которые были перед ними, отправляются назад. Так происходит «волна».

2. Вторая «волна» происходит так же, но это все похоже на перемотку пленки назад. Начиная от ног и кончая головой. Попробуй сделать одну «волну» и точно те движения в обратном порядке и направлении. Получится «волна».

Лунная походка (Moon Walking).

Лунная походка является самым распространенным движением, которое привлекает множество исполнителей. Существует великое множество походок, которые вы изучите в дальнейшем. Этот вариант является стандартным. Чтобы научиться танцевать это движение нужно:

- 1). Самое главное – удобная и мягкая обувь, в которой может двигаться стопа.
- 2). Нужно научиться двигать свои ноги пластично.

Поставьте свои ноги таким образом: правую немного выведите вперед и поставьте ее на пятку, а левую поставьте на носок. Начинайте движение постепенно. Двигаетесь так: ваша правая нога проходит вдоль левой и становится на носок, левая немного выводится вперед и становится на пятку. То есть ноги должны поменяться местами. Меняться они должны в продвижении, то есть, когда вы делаете лунную походку, вы делаете все эти движения и при этом вы перемещаетесь, что в действительности очень похоже на способ перемещения. Для большей пластики можно еще одновременно делать волну руками (как через плечо, так и просто рукой).

Пластика головы.

Мы постепенно приступаем к изучению верхнего брейка со смесью нижнего.

Отработка пластики.

Голова, кажется, что при танце, как таковым элементом она не является, но поверьте, не всегда. Даже простые движения не будут казаться такими уж прекрасными без движений головы. Попробуйте начать с таких примеров: начните медленно – наклонять (только медленно) налево, затем также медленно в исходное положение и потом направо. Теперь, когда вы наклоняете голову влево – опускайте левое плечо и приподнимайте правое (все происходит медленно), затем начинайте приподнимать левое, когда голова еще не опустилась на плечо, плечо оттолкнет голову и она должна пойти в обратном направлении. Продолжайте движения и в другую сторону – не забывайте координировать, считайте, что движениями вашей головы управляют ваши плечи, ну а вы, соответственно – управляйте ими.

Прибавим **руки**. Встаньте, продолжаем движение, делаем «волну» сквозь руки – и вот ваше первое «комби-движение» – пусть оно простое, но оно состоит из двух.

Теперь можно:

1. Изменять темп, но лучше сохранять медленный (не всегда темп музыки должен соответствовать частоте движений – возможно продолжение движения и в медленном режиме, хотя музыка иногда «заводит» – такой прием используется на танцплощадках, аэробике, шейпинге).
2. Поворачиваться на 90, 180, 360 градусов используя свое «комби-движение» – и вот ваши первые шаги в верхнем брейке (это не статично – вы в движении) попробуйте приседать, замирать.
3. Стоя. Вы можете немного раскачивать всей рукой и плечами, иначе движение выйдет ломанным, что противоречит пластике.
4. Можете попробовать «комби» и лунную походку. («Комби-комбинация движений»).

Пластика рук.

Отработка пластики рук достигается так: (у брейкера они должны быть сильными и одновременно эластичными). Начиная с этого времени вам нужно уделять немного времени тому, чтобы накачивать свои мышцы рук (но не до изнеможения). Не забывайте о том, что мы танцуем, а не собираемся участвовать в турнирах по бодибилдингу. От этого теряется много времени и сама цель, а руки теряют чувствительность.

Развитие пластичности рук.

Руки в «замке».

Поставьте ладони как можно ближе друг к другу, руки параллельно земле на уровне живота. Теперь сцепите кисти в «замок» и не слишком сильно прогните их вниз. Верните их в тоже положение (в «замок»). Сделайте «волну» сквозь ваши обе руки. Начинайте перегибать правую руку (медленно) через левую руку. Подниматься ваша правая рука, теперь надавите левой рукой на правую руку, чтобы она вернулась обратно – получится маленькая «волна». А теперь продолжайте сквозь обе руки (если не разобрались – попробуйте начать с левой руки и выполнить движение «волны» вправо) ваши кисти должны будут приподниматься почти до уровня носа. А теперь попробуйте чуть-чуть быстрее. Хорошо для разминки кисти жонглировать маленьким мячиком, медленно выполнить движение «волны» просто одной кистью до идеального выполнения. Вы должны чувствовать свою кисть. Вы должны знать – как она устроена и чего вам не хватает, чтобы осуществить тот или иной элемент. При этом происходит разминка кисти, и вы никогда не выбьете и не свернете ее или пальцы. Кисть станет как пластилин, она станет эластичной, затем мы просто укрепим ее упражнениями, и она станет сильной и гибкой. Если же вы накачаете ее – ваша кисть будет как замороженная и плавности не получится.

Варианты:

а). Встаньте, ноги на ширине плеч, руки у пояса, ладонями вверх (как в карате), теперь выдвиньте их вперед, немного приподняв (протяните руки вперед), и теперь раздвиньте их в стороны, сохраняя параллельность полу на максимально возможное расстояние (ладонями вверх).

б). Не забывайте про ваши локти – они иногда решают очень многое – старайтесь задействовать и их. Но как таковые их разминать не нужно, останавливаться на них пока не будем.

в). Разогреть плечи можно так: возьмитесь правой кистью за левый локоть, а левой кистью за правый. Теперь отведите медленно вправо и влево. Варианта два: руки параллельно полу и руки прижаты к животу.

Следует понять, что именно данные движения не обязательно выполнять в танце – это просто отработка пластики для дальнейших сложных уроков.

Легкое движение для танцпола.

Уровень груди: вытяните руки перед собой, теперь согните правую руку в локте параллельно полу, тоже с левой руки. Теперь начните делать волны кистями рук, логично, что вы должны делать их хорошо и в среднем темпе, причем с одной амплитудой, т.е. не чтобы одна отставала, а другая спешила, старайтесь, чтобы руки не касались друг друга. Сделайте это и, продолжая свое движение, смените места рук (т.е. положения кистей – раньше левая была впереди, правая позади, а теперь наоборот), но так, чтобы они не были далеко друг от друга и не касались. Хорошо, теперь увеличьте частоту смены положений кистей и скорость волны. Вот и ваше hand-комби.

Нижний брейк.

В основном это силовые движения. Движения, для выполнения которых требуется, как правило, хорошая физическая подготовка. Но даже если вы не обладаете достаточной физической подготовкой, то все равно сможете выполнять их за счет техники.

Волна.

Совсем «начальное» движение. В серьезном брейкинге почти не используется. Но с другой стороны – для новичка это движение может стать первой фишкой низа.

Выполняется так: падаете вниз на руки. Сначала с полом соприкасаются руки, потом грудь, а потом ноги.

Downrok (Floorrock, Footwork, дорожка) – забежка, ритмичные шаги ногами по кругу вокруг своего тела, выполняется как бы в положении «сидя», держа вес тела на руках, огромное множество различных вариантов.

Самый простой пример – подсечка. Подсечка – это элементарное движение, которое может сделать любой, независимо от физической силы и гибкости. В принципе, подсечка перешла в брейк из русских народных танцев. И она будто предназначена для фризов. А теперь выполнение: вы приседаете на полупальцы левой ноги, а правую ногу выпрямляете в правую сторону. Затем, опираясь руками об пол, с левой и с правой стороны левого колена, правой ногой параллельно полу делаете круг, под правой рукой, а затем левой, которую нужно поднять и переставить чуть-чуть вправо и продолжаете этот круг, проводя правую ногу под левой и выходите в начальное положение.

Spining (power) moves: Руки-ноги.

- **Первый вариант:** стоите на ногах, затем одновременно прыгаете на руки, потом следует толчок ногами и руками назад, и вы прыгаете снова на ноги.
- **Второй вариант:** делается из положения дорожки. Прыгаете назад на руки, ноги в воздухе, затем толчок и снова на ноги. Обе эти фишки лучше делать несколько раз и вместе.

Spining (power) moves: Ходули.

Стоите на руках. Ноги как бы образуют крест с руками. То есть одна впереди вас, а другая сзади. Затем одновременно подпрыгиваете обеими руками и меняете положение ног (теперь та нога, что была сзади, будет впереди и наоборот).

Spining (power) moves: Скольжение на голове.

Подготавливает к балбе. Разумеется, нужно делать это в специальной шапке.

Существует 2 варианта скольжения на голове.

- **Первый:** вы разбегаетесь и прыгаете на голову, убираете руки и по инерции скользите.
- **Второй:** вы встаете на голову фронтально (т.е. ноги параллельно земле) и, одновременно отталкиваясь руками и несильно дергая ногами, едите вперед.

Spining (power) moves: Паук.

В обычном варианте – бег колесом по кругу. В более сложном – бег мостиком.

Spining (power) moves: Разбивание.

Делается, как оборот свипа, только в воздухе ноги переплетаются, затем происходит падение. Разбиванием очень красиво можно закончить обычный свип.

Worm – червяк. Иногда это движение называют – дельфин.

1. Лягте на землю на живот, ваше тело полностью касается земли. Примите стартовое положение.
2. Приподнимите ноги вверх и бедра, переноса вес на талию.
3. Поднимите свои руки, когда ноги опускаются, так получается пространство под вами.
4. Повторите все сначала. Будет выглядеть, как будто вы ползете по буграм. Это легко выучить, но трудно реализовать.

Разновидность: Backwards worm.

Обыкновенный червяк, но назад. Все начинается, как и обыкновенный worm, но вместо поднятия ног, вы поднимаете свои плечи, пока они не достигнут бедер, потом используете свои ноги, чтобы подпрыгнуть, пользуетесь руками, чтобы передвинуться назад, и ваша грудь опустится до того, как опускаются ноги. Вы можете начать это из позиции дельфина, сделав что-то вроде «ныряние» на землю. Встав на руки, медленно опустите грудь, а потом живот.

Spining (power) moves: Backspin (кручение на спине).

Кручение на спине – Мах – залог его скорости и красоты. Мах вообще в брейке играет одну из главных ролей.

Сели на пол. Левая нога перед вами прямая, правая, согнута в колене. Теперь резко распрямляйте правую ногу и несите ее влево над левой ногой (которая лежит неподвижно). Несите ногу настолько, насколько вам позволяет ваше тело. Получилось перекрестие: правая нога сверху слева, левая нога снизу справа. Обе прямые! Теперь тоже резко проносите левую под правой (которая не двигается). Образуется угол и хорошая скорость. Теперь, крутясь на спине, притяните ноги к себе и перекрестите их для еще большей скорости. Вас должно хорошенько понести. Крутиться надо на лопатках. Во время кручения на спине можно подпрыгивать или подниматься на верхнюю часть лопаток, тогда резко увеличивается скорость.

Spining (power) moves: Невалишка.

Падаете на спину, делаете кувырок назад с поднятием тела на руки, затем снова падаете и т.д. Делать лучше по кругу.

Spining (power) moves: Пружина.

Сход на спину (без рук) и снова вскочить на ноги.

Spining (power) moves: Floats.

Turtle (tabletop, «черепаха») – бегнарукахпокругу.

Татл (англ. Turtle – черепаха) – попробуйте упереться локтями в пресс и встать на руки. Если вы не очень хорошо физически развиты, то ничего у вас не получится. В принципе, так и должно быть. Татл – фишка сложная. Учитесь стоять на одной руке, а другой лишь немного поддерживая равновесие. Это проделывайте и с левой, и с правой рукой. Когда у вас начнет хорошо получаться, убирайте поддерживающую руку. Учитесь держать равновесие. А вот когда вы научитесь стоять на левой и на правой руке без поддержки второй руки, вот тогда вы и закрутите татл. Только не забывайте про скорость. С ней проще делать. Бег вперед-назад, влево-вправо на татле.

Cricket (крикет) – прыгающий татл.

На одной руке стоите, другой помогаете себе подпрыгивать. Чем свободная рука ближе к телу – тем быстрее. Руки касаются земли попеременно, а не обе сразу.

Jackhammers (крикет на одной руке, «колотушка») – прыжки на руке по кругу.

Учитесь прыгать на руке – прыгать всем телом вместе с рукой и приземляться, не задевая ногами землю. Когда равновесие будет хорошее, и на руке будете прыгать нормально, научитесь делать крэк, не отталкиваясь второй рукой, за спину ее заводите и прыгаете. Лучше начинать прыгать, хорошенько распрыгавшись на крикете. Надо научиться стоять в черепашке. Потом надо выбрать сторону, в которую вы собираетесь крутиться (если по часовой стрелке, то прыгать надо будет на правой руке, и наоборот). Потом потихоньку пробуйте убирать одну руку и стоять на одной. Когда научитесь стоять, попытайтесь, отталкиваясь свободной рукой, скользить на другой руке (надо перед этим положить под руку какую-нибудь ткань). Это называется HandGlide. Необходимо научиться делать минимум 4 оборота с одного толчка. Самое трудное при выполнении JackHammers – это ловить тело после прыжка, поэтому пробуйте усложнять HanGlide (например, попробуйте делать его с прямым телом). Такие упражнения помогают развивать координацию и мышцы пресса, а это очень важно.

Теперь можно начинать прыгать. Многие при этом совершают ошибку: в прыжке тело отрывается от локтя, при этом прыжки смотрятся кудряво и небрежно, и к тому же от этого будет болеть одна почка (при приземлении телом на локоть удар отдается именно в нее). Чтобы прыгать правильно, надо толкаться за счет трицепсов и мышц спины и живота, тогда тело от локтя отрываться не будет. Не пытайтесь прыгать высоко, иначе можете повредить запястье, неудачно приземлившись. С первого раза вы сможете сделать 1-3 прыжка, но чаще практикуйтесь, и тогда вы достигните высокого уровня. Tips в прыжках – поворачивайте кисть наружу по ходу вращения для достижения большей устойчивости, скорости и амплитуды.

Handglide - кручение на руке.

Встаете на одну руку, распрямляете ноги и начинаете отталкиваться второй рукой. На много легче крэка, да и многих других движений. Необходимо только хорошее равновесие и скользкая материя на руке (шапка, бинт). При разгоне отталкивающую руку можно убрать за спину.

Варианты:

- ***Горизонт*** – крутитесь на руке, вторую подставляете к первой и поднимаетесь вверх.
- ***Кручение на боку*** – упор рукой уже не в живот, а в бок, а живот не параллелен земле, а перпендикулярен.

Spining (power) moves: Alligator.

Alligator можно делать за счет двух вещей: за счет силы и за счет техники, т.е. умения держать тело. Начнем по порядку.

Step первый (preparing): для начала, чтобы крутить Alligator, вам нужно разработать (развить) опору на руках. Для этого, возьмите табурет, желательно круглый (без острых углов). Убедитесь, что табуретка прочно стоит. Затем упритесь одной рукой почти в центр, так чтобы угол между рукой и телом не превышал 45 гр.. Если сделали правильно, почувствуете твердую опору. Напрягите тело, сделайте шаг назад (WARNING: тело должно быть прямым) и толкнитесь для поворота (слегка), подставляя вторую руку. Прочно упирайтесь кистями. Если вы сделаете это правильно, то вас понесет по кругу и, быстро переставляя руки, вы должны удерживать опору. Это первый метод. Попробуйте походить на руках, перенося опору с одной руки на другую. Зад не задирайте. Эти простые упражнения позволят вам облегчить освоение Alligator и Flares.

Step второй (floor).

Определите участок пола. Представьте, что перед вами небольшой квадрат. Так вот, руки должны попадать в углы квадрата, рука, которая идет второй, должна вставать на место первой. Толкнитесь и делайте то же, что и на табурете, только в 2 раза быстрее. Сначала будет криво и ужасно, но, тренируясь, каждый день по 1,5 часа, можно добиться результата.

Движения, так или иначе, связанные с Alligator.

- UFO (Уфо, Buddha). То же самое вращение, как и татл, только без упора локтей в живот, то есть ноги остаются в том же положении, а руки немного выпрямлены.
- Wolf (Вульф) – ноги вместе и согнуты, а руки по бокам их.
- Верхний (прямой) – то же, что и Вульф, только руки не снаружи ног, а внутри.
- Spase (Спэйс) – то же, что и UFO, только ноги вместе.
- Краб-татл «на шпагате» – то же, что и верхний, только ноги параллельно земле и очень широко расставлены.

Вертолет – самый сложный из татлов.

Похож на обычный татл, только руки не упираются в живот, а просто находятся под ним. Свеча делается стоя на руках. Против часовой стрелки: заход с правой руки (первая ставится правая рука и поднимается левая нога). После того как правая рука встает на пол, идет смена правой руки на левую руку. Как только левая рука встает на пол, идет мах ногами (мах такой же, как на HeadSpin). После маха ногами, моментально идет кручение корпуса в левую сторону и толчок правой рукой. Ноги вытягиваются вверх и выпрямляются. Кручение корпуса должно быть продолжительным. Крутиться надо на нижней части ладони. Разновидности свечи:

- 99 – попеременная смена рук;
- свеча с раскруткой;
- свеча на локте;
- свеча на двух руках.

Elbowspin – кручение на предплечье.

Этот элемент требует много терпения и усилия. Объяснение против часовой стрелки. Сначала надо научиться стоять на голове и не падать с нее. Для этого нужно найти точку равновесия на голове (обычно она бывает между лбом и макушкой). Затем, выпрямив полностью ноги и раздвинув их в шпагат и держать себя. При этом тело должно быть полностью прямое, и поясница не должна разгибаться. Затем попробуйте слегка отталкиваться руками и тянуть свой корпус в ту сторону, куда вы крутитесь.

Постепенно усиливайте толчки руками, и старайтесь делать продолжительные рывки корпусом в сторону кручения. Руки должны быть недалеко от головы и не очень близко к ней, так как и то и другое может мешать правильному кручению. Постепенно с каждой тренировкой старайтесь набирать больше скорость, и как можно дольше раскручиваться – это поспособствует хорошему закреплению и освоению этого элемента.

После того, как вы научитесь, как следует раскручиваться, можно пробовать убирать руки первым, самым простым способом: одновременно сгибая ноги и переводя их в поперечный шпагат, но, не выпрямляя их. После того, как вы освоите первый способ, можно переходить ко второму: одновременно сгибая и опуская обе ноги к лицу. Будьте терпеливы и все получится. Что бы предотвратить травмы головы и снизить нагрузку, нужно сшить себе специальную шапочку, внутри которой должна быть мягкая подкладка, а снаружи пришивается специальная скользящая материя. Или можно крутиться в шлеме. Существует множество вариантов балбы, потому что сложиться можно поразному, и ноги держать тоже: фронтально – ноги согнуты параллельно земле; гвоздь – ноги вместе перпендикулярно земле; бочка – ноги у головы.

Spining (power) moves: Track.

Одно из самых сложных движений. Существует несколько вариантов:

- трэк с ногами – ноги не вверху, а на земле, что существенно помогает делать его;
- трэк через локти;
- трэк через одну руку;
- трэк без рук (реально сделать только несколько оборотов и то на очень большой скорости).

Spining (power) moves: Air track (Air twist).

Это движение является вершиной нижнего брейк-данса – как самое сложное и опасное, наряду с трэком. Один оборот Айр-трэка, в принципе, возможно, выучить, а вот дальше начинаются крупные неприятности. Делая это движение, можно сломать себе все: и руки, и ноги, и голову, и шею. Все зависит от того, на что вы будете с него падать. Но достаточно посмотреть на это движение в действии, и уже не помнишь ни падений, ни страха. Это действительно POWER MOVE! Учить эту фишку нужно обязательно на матах, или на чем-нибудь тоже мягком во избежание неприятных осложнений.

Итак, приступим. Против часовой стрелки. Заход как на гелик сверху. Правая рука вниз, мах левой ногой вверх – вправо. Затем ставится вторая рука. Ноги не перпендикулярно земле, а где-то под 50 градусов. Дальше продолжается мах ногами. И когда левая нога проходит под правой ногой (сильным махом), правая рука тоже делает мах и отрывается от земли. Тело получает небольшой толчок вверх. Затем, когда правая рука проходит около правой ноги, левая рука тоже отрывается от земли. На какое-то мельчайшее мгновение тело взлетает над землей. Затем идет сход на правую руку, потом на левую руку. И все повторяется снова.

Акробатика.

Переключалась в брейкинг вместе со многими акробатами и гимнастами. Самые-самые движения из акробатики смотрятся как очень крутые низы. Все эти фляги, сальто и др. Одно из лучших движений – «свип без рук», скрутка наоборот.

Танцевальные комбинации с использованием приобретенных навыков в освоении техники исполнения брейк-данса;

Импровизация или комбинация различных стилей и видов брейк-данса: боди-поппинг, брейкинг, апрок, фанк, хип-хоп и т.д.

Композиция и постановка танца.

Танцуем Рок-н-ролл.

В последние годы возродился интерес к рок-н-роллу. Во многих клубах проводятся вечера рок-н-ролла. Можно научиться танцевать рок-н-ролл в специальных танцевальных классах. Для начала достаточно освоить несколько основных движений. Затем можно разучить и более сложные движения, наблюдая за другими танцорами.

Основные понятия:

- положение рук, положение рук в паре, положение корпуса;
- основная стойка;
- закрытый захват;
- двойной захват;
- открытый захват противоположной рукой;
- открытый захват той же рукой;
- слайд-брейк;
- испанский захват;
- основные шаги;
- простой разворот;
- вращения.

Некоторые упражнения и основные движения, используемые в рок-н-ролле.

Держать своего партнера в рок-н-ролле можно по-разному. Первоначальное положение – партнеры стоят рядом, затем отходят друг от друга на расстояние вытянутой руки. Локти слегка согнуты. Эта позиция создает пространство для движения. Юноша двигается на чуть согнутых коленях, плечи слегка опущены, что обеспечивает опору для партнерши. Девушка двигается более свободно.

- Закрытый захват – традиционная балетная стойка.
- Двойной захват – ты держишь обе руки партнера.
- Открытый захват противоположной рукой – правой рукой ты держишь левую руку партнера или наоборот.
- Открытый захват той же рукой – правой рукой ты держишь партнера за правую руку или наоборот.

Движения ног.

Музыкальный размер рок-н-ролла – четыре четверти. Медленные движения ног сменяются быстрыми. Медленное движение выполняется на два счета, быстрое – на один. Вся последовательность выполняется на шесть счетов, или полтора такта. Затем все повторяется сначала. Приводятся инструкции для девушки. Юноша выполняет точно такие же движения, но только с противоположной ноги.

Исходное положение – ноги слегка расставлены.

На счет «раз, два» сделай шаг в сторону правой ногой, перенеси вес тела на эту ногу.

«Три, четыре» – шаг в сторону левой ногой, вес тела перенеси на левую ногу. (Эти два движения медленные.)

На «пять» сделай шаг назад правой ногой,

на «шесть» – шаг вперед левой ногой. (Эти движения быстрые.)

Основные шаги.

Шаг в сторону на «раз, два» (юноша – левой ногой, девушка – правой).

Шаг в сторону на «три, четыре» (юноша – правой ногой, девушка – левой).

На «пять» оба партнера делают шаг назад, удаляясь друг от друга.

На «шесть» оба партнера делают шаг вперед, вновь приближаясь друг к другу.

Простой разворот.

Исходное положение – закрытый захват.

На «раз, два» сделай шаг в сторону (юноша влево, девушка вправо).

На «три, четыре» юноша делает шаг правой ногой и поднимает левую руку. Девушка поворачивается под его рукой, делая упор на правую ногу, затем делая шаг левой ногой.

На «пять» оба партнера делают шаг назад (юноша левой ногой, а девушка правой).

Отстранитесь друг от друга, откиньтесь назад.

На «шесть» оба партнера делают шаг вперед (юноша правой ногой, а девушка левой).

Руки, которыми вы держитесь, слегка согнуты в локтях.

Слайд-брейк. Начните с двойного захвата.

На счет «раз» оба партнера поднимают руки и поворачиваются так, что смотрят в противоположные стороны.

На «два» партнеры, держась за руки, заводят левую руку себе за голову, а правую – за голову партнера.

На «три, четыре» отпустите руки и отодвиньтесь друг от друга, плавно скользя вытянутой рукой по вытянутой руке партнера.

На «пять» шагните назад (юноша левой ногой, девушка правой).

На «шесть» оба партнера делают шаг вперед.

Испанский захват.

Для того чтобы совершить движение по кругу, нужно делать небольшие шаги.

Начните с двойного захвата.

На «раз, два» юноша делает шаг левой ногой и поднимает левую руку. Одновременно девушка делает полуоборот влево и поворачивается спиной к партнеру, скрестив руки спереди. (Девушка упирается на левую ногу, затем делает шаг правой).

На «три, четыре» юноша делает два шага вперед (правой, левой), а девушка – шаг назад (левой, правой) – партнеры двигаются по кругу.

На «пять, шесть» юноша делает шаг назад правой ногой и поднимает левую руку. Девушка делает оборот и возвращается в исходное положение.

Вращение.

Юноша делает шаг влево от девушки. Возьмись правой рукой за правую руку партнера.

На «раз, два» оба партнера делают шаг вперед (юноша левой ногой, девушка – правой) и слегка сгибают руки в локтях.

На «три» юноша нажимает своей рукой на руку партнерши и делает оборот в правую сторону, перенеся вес на правую ногу.

На «четыре» девушка завершает оборот, делая шаг левой ногой, а юноша вновь берет ее за правую руку.

На «пять, шесть» оба партнера делают шаг назад (юноша левой ногой, девушка – правой), затем оба партнера вновь делают шаг вперед.

Сочинение комбинаций. Композиция и постановка танца.

Танец диско, атлетический танец диско:

- разогрев на середине зала: упражнения для рук, ног, наклоны и повороты головы, упражнения для тренировки всего тела;
- прыжки;
- движения, заимствованные из модных стилей бытовой хореографии.

Сочинение комбинаций и композиции с использованием всего арсенала выразительных средств современного танца, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

7.6. Программное обеспечение

Компьютеры, справочные системы, энциклопедические издания, выход в сеть Интернет, мультимедийный проектор, экран, аудио и видео сопровождение курса.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Минимально необходимый для реализации бакалаврской программы перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы, имеющие пригодные для танца полы, балетные станки (палки), зеркала, музыкальные инструменты и/или звуковоспроизводящее оборудование;
- учебный театр или иную сценическую площадку, пригодную для балетных спектаклей и хореографических представлений;
- парк музыкальных инструментов (рояли, пианино, народные инструменты и т.п.);
- видеозаписывающую и видеовоспроизводящую технику (наличие видеостудии);
- звукозаписывающую и звуковоспроизводящую технику (наличие кабинета/студии звукозаписи);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений и необходимым реквизитом;
- раздевалки и душевые для студентов и преподавателей;
- специально оборудованные и укомплектованные аудитории (обеспечивающих возможность разнообразных постановок, аудитории для проведения практических занятий);
- медицинское подразделение.

Материально-техническая база соответствует действующим санитарно-техническим нормам и обеспечивает проведение всех видов практической, дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, научно-исследовательской и творческой работы студентов.

**9. Дополнения и изменения
к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)**

на 20____ -20____ уч. год

В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

- _____;
- _____;
- _____.

Дополнения и изменения к рабочей программе рассмотрены и рекомендованы на заседании кафедры _____

Протокол №__ от «____» _____ 20__ г.

Исполнитель(и):

_____/_____/_____/_____
(должность) (подпись) (Ф.И.О.)
(дата)

_____/_____/_____/_____
(должность) (подпись) (Ф.И.О.)
(дата)

Заведующий кафедрой

_____/_____/_____/_____
(наименование кафедры) (подпись) (Ф.И.О.)
(дата)