

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЦЕНТР
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
им. В. Волошиной**

КУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**по хореографии
«БРЕЙК - ДАНС»**

Управление образования Администрации г. Кемерово
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей им. В. Волошиной»

Принята на заседании
методического совета

от «23» 05 2019 г.

Протокол № 3

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО «ЦДОД им. В.
Волошиной»

И. П. Чередова

от «17» 06 2019 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Брейк-данс»**

Возраст учащихся 12-15 лет
Срок реализации: 3 года обучения

Составитель:

Рубанов Евгений Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Кемерово 2019

Содержание

I. Пояснительная записка и учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы	3
1.1. Содержание программы по годам обучения.....	18
1.2. Подготовительный этап (1-ый год обучения).....	18
1.3. Базовый этап (2-ой год обучения).....	25
1.4. Творческий этап (3-ий год обучения).....	31
II. Методическое обеспечение программы.....	37
2.1. Виды подготовки би-боев.....	37
2.2. Структура занятий и дозирование нагрузки.....	47
Заключение	52
Список литературы.....	54
Приложение 1 Глоссарий.....	59
Приложение 2 Методическая разработка занятия.....	67
Приложение 3 Комплекс упражнений разминки.....	73
Приложение 4 Инструкции по технике безопасности.....	74
Приложение 5 Алгоритм проведения итоговых занятий	76
Приложение 6 Критерии оценки результатов освоения программы.....	81
Приложение 7 Перечень видеоматериалов учебных кинофильмов.....	83

I. Пояснительная записка и учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная образовательная программа по брейк-дансу художественно-эстетической направленности, для детей в возрасте 12-18 лет, срок реализации 3 года обучения.

Современный танец средство воплощение эмоций, это танец ощущений, его художественная особенность – это совершенная свобода движений всего тела в сценическом пространстве. Современный танец постоянно находится в движении, развивается, поэтому он так привлекает внимание. Он позволяет создавать свою собственную «философию движения» и помогает человеку раскрыть свой внутренний мир, раскрепоститься, выразить себя через танец. Он прошел путь от бытового, фольклорного, сценического, театральных танцев, и постепенно стал особым видом танцевального искусства.

Брейк-данс как вид современного танцевального искусства, берет начало из социальных слоев афро – американской культуры, «уличных танцев», на сегодняшний день является неотъемлемой частью подростковой и молодежной урбанистической субкультуры и в нашей стране. Брейк-данс — это синтез хореографии и спорта, яркий, зажигательный и энергичный танец с элементами акробатики и гимнастики. По природе своей живой, физически активный характер брейк-данса имеет особую практическую ценность в наши дни, когда неподвижная и малоактивная деятельность около компьютеров и телевизоров стала занимать доминирующее положение в образе жизни детей и подростков.

Актуальность. В настоящее время у подростков наблюдается недостаточность навыков хореографического творчества, низкий уровень танцевальной грамотности и культуры. Именно в подростковом возрасте необходимо пробуждать интерес к хореографии. В этом возрасте подростки активно интересуются и вовлечены в реальную танцевальную среду. И наиболее притягательной формой освоения своих хореографических возможностей является дискотека, которая открывает подросткам

возможность самовыражения. Но не каждый подросток владеет танцевальной культурой и правилами управления своим телом, движениями. Данная программа предлагает учащимся возможность выразить себя, самоутвердиться, самореализоваться в творческом процессе, возможность испытывать новые ощущения, познавать собственное «Я» и его возможности. При этом подростки формируют внутреннюю культуру личности, приобретают хореографические навыки, знакомятся с лучшими образцами современного хореографического искусства.

Из всех периодов развития ребенка подростковый период является самым головоломным, трудным и даже опасным. Этот самый период, что породил понятия «проблема отцов и детей» и «конфликт поколений». Подростковый период развития, будучи по своему содержанию, переходным и критическим, знаменует собой переход к взрослой жизни и особенности его протекания, несомненно, откладывают отпечаток на всю последующую жизнь, его называют «вторым рождением».

Принято выделять младший подростковый (11-13 лет), или 5-6 классы, и старший подростковый возраст (13-15 лет), или 7-8 классы. Наряду с ними выделяют и раннюю юность, имея в виду учеников 9-10 классов (15-18 лет). Психологические новообразования младшего возраста изменяют возможности ребенка, а, следовательно, и сферу его интересов и мотивов поведения. Основной чертой подросткового поведения становится выраженная противоречивость стремлений и их неустойчивый характер. С этой чертой связана и противоречивость эмоциональных состояний, переживаемых подростком, выраженный психологический дискомфорт - тревога, страхи, ощущение одиночества и т.п.

Особенностями старшего подросткового возраста является амбивалентность и парадоксальность его психической жизни. Эта черта проявляется в неожиданной смене веселости унынием, уверенности в себе - застенчивостью и трусостью, эгоизма - альтруизмом, общительности - замкнутостью, любознательности - умственным равнодушием, радикализма -

консерватизмом и т.д. Для старшего подросткового возраста характерным новообразованием является «чувство взрослости», а также развитие самосознания и самооценки, интереса к себе как личности, к своим возможностям и способностям. Во время этого периода развития личности подростка в общем психическом развитии появляются новые, более широкие интересы, личные увлечения и стремление занять более самостоятельную «взрослую» позицию в жизни. Комплексы, неуверенность в себе, замкнутость с одной стороны, и повышенная потребность в общении, самоутверждении, самостоятельности и независимости от взрослого с другой стороны, приводит подростка к различным увлечениям, где он может себя реализовать, поднять свою самооценку.

Брейк-данс способен устранить психологические барьеры подростка, позволяет реализовать желания и увлечения, самоутвердиться в среде сверстников.

Новизна программы заключается в том, что она основана на анализе и синтезе современного состояния данного вида художественной деятельности, при организации образовательной деятельности используются наиболее востребованные направления танцевального направления брейк-данс. В программе представлены все основные стили верхнего (робот, электрик буги, апрок, топрок, кинг-тат, поппинг, локинг) и нижнего (фриз, повермув, футворк) брейк-данса. Благодаря знакомству с разными стилями формируется определенная система преподавания, которая помогает учащимся быстро овладеть основами избранного танцевального направления.

Содержание программы неразрывно связано с социальной практикой ребенка. Она способствует целостному формированию мировоззрения и духовно-нравственному становлению детей.

Цель программы: обучение основам брейк-данса и современного танцевального искусства, содействие творческой самореализации личности ребенка.

Задачи:

- познакомить с историей развития современной хореографии, и её терминологией;
- научить свободно и пластично двигаться;
- научить технически правильно исполнять элементы и упражнения современного танца;
- обучать техникам и принципам брейк-данса, прививать культуру исполнения, стремление к творческому самовыражению;
- развивать общую физическую подготовку (силу, выносливость, ловкость);
- развивать природные способности детей (гибкость, прыжок, устойчивость, координацию);
- развивать креативное мышление, пространственное воображение, актерские навыки и умение держаться на публике;
- развивать импровизационные, исполнительские и сочинительские способности учащихся.
- воспитывать у детей трудолюбие, целеустремленность, терпение, чувство взаимопомощи, коллективизма, навыки коммуникативного общения;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Педагогическая целесообразность. В программу заложена идея приобщения учащихся к танцевальной культуре с помощью обучения их основам брейк-данса. Применение различных стилей и техник в обучении имеет большой физиологический и эстетический аспект: дети учатся быстрее владеть своим телом, развивать все группы мышц. Занятия этим видом танца совершенствуют детей физически, укрепляют здоровье, способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, формируют красивую фигуру, учат чувствовать музыку. Особое внимание уделяется доступности занятий для детей с различным уровнем физической подготовки.

Принципы обучения соответствуют общепедагогическим принципам работы с детьми: от простого к сложному, заинтересованность детей,

уважение ребенка и его труда. На первом этапе идет репродуктивное обучение «делай как я». Когда обучающийся приобретет необходимую сумму умений и навыков, возможен его переход на уровень самостоятельного творчества. На этом этапе идет тесное взаимодействие подростка и педагога.

При проведении занятий широко применяются специфические методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений. К ним относятся:

1. Метод музыкальной интерпретации.
2. Метод усложнений.
3. Метод сходства.
4. Метод блоков.

Метод музыкальной интерпретации широко используется при построении танцевальных композиций в брейк - дансе. В его реализации можно выделить 2 подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки.

Метод усложнений - определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию в уроке метода усложнения. Усложнение простых по технике упражнения может осуществляться за счет разных приемов:

- Изменение темпа движения
- Изменение ритма движения
- Добавление новых движений в ранее изученные комбинации
- Изменение техники выполнения движения
- Изменение направления движения
- Изменение амплитуды движения
- Соединение ранее изученных элементов брейк - данса в единый комплекс

В результате применения этих приемов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий.

Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений берется за основу какая-то одна двигательная тема, направление передвижений или стиль движений.

Метод блоков проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных элементов и соединение их в танцевальную композицию. Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения элементов, поскольку каждое из них повторяется многократно. В то же время, при использовании вариаций блоков можно разнообразить программу.

Отличительные особенности программы в том, что её реализация позволяет приобщить детей к современным молодежным танцам, помогает ориентироваться в возникающих направлениях современной хореографии. Посещать занятия могут дети, не попавшие в спортивные школы и школы искусств, но все же обладающие минимальными данными и имеющими допуск по состоянию здоровья.

Обучение строится на основе освоения конкретных брейк-элементов с помощью упражнений для физического развития определенных групп мышц, которые отвечают за исполнение конкретного элемента и, затем, неоднократного его повторения. Для развития специальных физических качеств (силы, ловкости, равновесия), необходимых для занятия брейк-дансом, программа содержит практический курс по акробатике, особо его раздел «упражнения на батуте», что позволяет развивать высокий уровень двигательной координации и волевые качества (выносливость, смелость, решительность, самообладание). В программе обучения существуют темы занятий, которые являются сквозными по всем годам обучения. Все это создает «ситуацию успеха» для каждого учащегося, что является одной из основных задач дополнительного образования.

Этапы обучения:

- подготовительный (первый год обучения);
- базовый (второй год обучения);
- творческий (третий год обучения).

В первый год обучения (подготовительный этап: 12-13 лет) – планируется формирование практических знаний и умений, необходимых для исполнения различных брейк-элементов, изучение основ брейк-данса и развитие начального уровня физической подготовки.

Во второй год обучения (базовый этап: 14-15 лет) – планируется углубленное изучение брейк-данса и всех его основных направлений и стилей, импровизационная работа учащихся.

В третий год обучения (творческий этап: 16-18 лет) – планируется высокое техническое выполнение трюков и движений всех стилей и направлений брейк-данса, формирование творческого самовыражения танцевальной культуры.

Особенностью **подготовительного этапа обучения** является точное повторение предлагаемого танцевального материала и обязательное подчинение музыкальным канонам. Благодаря выполнению этих условий воспитанник подготовит себе грамотную техническую базу и выработает четкость исполнения танцевальной лексики и восприятия музыкального материала.

На **базовом этапе обучения** особое внимание уделяется развитию физических способностей и музыкальных данных воспитанников, а также развитию индивидуальной манеры исполнения.

Творческий этап обучения предполагает совершенствование техники исполнения движений и импровизаций, что позволяет широко раскрывать индивидуальные способности воспитанников: творческое мышление, пластическую и музыкальную выразительность.

На всех уровнях обучения первостепенное значение имеет работа с техникой брейк-данса, работа над чувством ритма. Каждый брейк-элемент

может модернизироваться как педагогом, так и учащимся, если это приносит оригинальность и легкость исполнения.

Развитие творческих способностей не возможно без учета индивидуальных возможностей каждого ребенка, его физического развития и здоровья. Воспитанники работают с постоянным усложнением поставленных задач.

Формы и режим занятий:

Обучение проходит в группах, которые формируются с учетом возрастных особенностей обучающихся, степени их подготовленности. Программа рассчитана на 3 года обучения. Занятия проводятся два раза в неделю по три академических часа в группах первого года обучения и три раза в неделю по три академических часа в группах второго и третьего годах обучения. Организация и проведение «джемов» и «битв» (мероприятия, где обучающиеся показывают все свои умения).

1 год обучения дети 12-14 лет, 2 год обучения дети 14-15 лет, 3 год обучения дети 16-18 лет.

Программой предусмотрены групповые и индивидуальные занятия.

Основной формой воспитательно-образовательного процесса является комбинированное занятие, которое включает в себя: практический показ упражнений, беседу, прослушивание музыки, видео разбор элементов брейк-данса в исполнении профессиональных би-боев (танцоров), а также практическое задание: создание самими обучающимися личных брейк-элементов.

Условия реализации образовательной программы:

Результат воспитательной деятельности зависит от условий:

психологические:

- выработка и следование единым целям, принципам совместной деятельности и взаимоотношений всех участников образовательного процесса;
- деятельность основана на лично и общественно значимых мотивах, потребностях и интересах учащихся, педагогов, родителей;

- психолого-педагогический контакт педагога и ученика;
- достижение ценностно-ориентированного единства и сплоченности коллектива;
- атмосфера демократии, гуманности, психологической совместимости участников образовательного процесса.

правовые:

- наличие и осуществление мер поощрения, ответственности и наказания участников жизнедеятельности группы;
- установление механизмов защиты прав, чести и достоинства личности, разрешения конфликтов и противоречий между педагогами, учащимися и родителями.

организационные:

- хореографический или спортивный зал, акробатическая дорожка, маты, батут (диаметр 4,6 м);
- аудио и видео техника;
- необходимый музыкальный и видеоматериал;
- наличие у педагога по акробатике личного опыта и спортивного разряда (не ниже 1-го взрослого) по гимнастике.

Прогнозируемый результат:

К концу первого этапа обучения учащиеся знают:

- терминологию основ «верхнего» и «нижнего» брейк-данса;
- основы работы мышц и правильного дыхания;
- основы стилей «апрок», «топрок», «футворк»;
- простейшие акробатические элементы.

Умеют:

- правильно и чисто исполнять основные элементы стилей «апрок», «топрок», «футворк»;
- выполнять под контролем педагога разминку;
- под контролем педагога исполнять выученные связки и компоновать их в комбинацию.

Владеют:

- основами координацией движений своего тела;
- синхронным выполнением основных элементов стилей «апрок» и «топрок»;
- элементарными приемами разминки.

К концу второго этапа обучения учащиеся знают:

- основы стиля «электрик буги»;
- основы стиля «фриз»;
- основы стиля «повермув»;
- историю происхождения и развития брейк-данса.

Умеют:

- самостоятельно исполнять основные элементы стиля «электрик буги»;
- самостоятельно исполнять основные элементы стиля «фриз»;
- самостоятельно исполнять основные элементы акробатики;
- самостоятельно выполнять разминку.

Владеют:

- пластичностью и гибкостью;
- основными переходами с «верхнего» брейк-данса в «нижний»;
- основами вращения на спине («повермув»).

К концу третьего этапа обучения учащиеся знают:

- основные элементы стиля «повермув»;
- понятия и принципы импровизации;
- музыкальный материал, используемый в процессе обучения;

Умеют:

- самостоятельно выполнять элементы стиля «повермув»;
- самостоятельно составлять связки из изученных элементов;
- самостоятельно сочинять переходы из одного элемента в другой;
- самостоятельно включать в связки элементы акробатики.

Владеют:

- всеми изученными стилями брейк-данса;
- различными техниками импровизации;
- всем арсеналом выразительных средств современного танца;

Формы подведения итогов реализации программы

Для подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы по брейк-дансу, могут использоваться следующие формы: «джем», итоговое занятие, «батл» (битва).

- «Джем» - форма проведения индивидуальных выступлений обучающихся, целью которых является демонстрация своих возможностей, умение держать себя на публике.
- «Батл» («битва») - форма проведения состязаний, в ходе которых танцоры демонстрируют не только свои, но и командные возможности. В отличие от «Джема» «Батл» имеет соревновательный дух. Использование этих форм в процессе обучения развивает у детей умение наблюдать, сравнивать, проводить анализ, самостоятельно планировать и тактично исполнять свой выход.

Учебные формы подведения итогов

№ п/п	Учебные формы	Срок
1.	Итоговые занятия по верхнему брейк – тансу и нижнему брейк - тансу в каждой возрастной группе.	декабрь, май
2.	Итоговые занятия по акробатике (батут, пол) в каждой возрастной группе.	декабрь, май
3.	Итоговый «Джем» по верхнему брейк – тансу и нижнему брейк - тансу в каждой возрастной группе.	декабрь, май
4.	Итоговый «Батл» по верхнему брейк – тансу и нижнему брейк - тансу в каждой возрастной группе.	декабрь, май

2. Соревнования и чемпионаты

№ п/п	Уровень	Срок
1.	Участие в открытом чемпионате области по брейк – тансу «FREESTYLESESSION»	Ежегодно
2.	Участие в чемпионате Сибири по брейк - тансу	Ежегодно
3.	Участие в открытом чемпионате России по брейк – тансу «SIBERIAKINGSBATTLE»	1 раз в год
4.	Участие в открытом чемпионате России и СНГ по брейк – тансу «SIBERIAWINTERCHAMP»	1 раз в год
5.	Участие в соревнованиях по брейк – тансу среди юниоров «KIDSBATTLE 2 x 2»	Ежегодно

3. Концертная деятельность

№ п/п	Уровень	Срок
1.	Благотворительные концерты для социальных учреждений, школ, интернатов, детских садов.	в течение года
2.	Участие в концертах на губернаторских приемах.	в течение года
3.	Городские и областные концертные мероприятия.	в течение года
4.	Выездные и коммерческие концерты.	в течение года
5.	Участие в проекте по пропаганде здорового образа жизни среди молодежи ФСКОН РФ	в течение года

Учебно-тематический план			
1 год обучения			
(подготовительный этап)			
<i>Наименование тем</i>	<i>Количество часов</i>		
	<i>Всего</i>	<i>Теоретические занятия</i>	<i>Практические занятия</i>
1. Вводное занятие. «История происхождения и развития брейк- данса»	6	6	
2. «ТОПРОК (Shuffle) — стиль брейк-данса (обзор)»	3	3	
3. «Downrock (Footwork) — стиль брейк-данса (обзор)»	3	3	
4. Freezes — стиль брейк-данса (обзор)»	3	3	
5. Powermove — стиль брейк-данса (обзор)»	3	3	
6. Верхний стиль брейк-данса (основы техники)	39		39
7. «Координация»	12		12
8. Нижний стиль брейк-данса (основы техники)	60	3	57
9. Прыжки. Передвижения в пространстве	21		21
10. Акробатика (основы)	39	3	36
11. Элементы хореографических упражнений	12		12
12. Итоговые занятия, «джемы», «батлы»	15		15
ИТОГО:	216 часов	24	192

Учебно-тематический план			
2год обучения			
(базовый этап)			
Наименование тем	Количество часов		
	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1. Музыка для брейк- данса (брейк бит) - обзор	3	3	
2. Верхний стиль брейк-данса (Robot, Electric Boogie, Up-rock, Toprock)	72	3	69
3. Нижний стиль брейк-данса (Freezes, Powermove, Style)	72	3	69
4. Акробатика на батуте	45	3	42
5. Акробатика на тнцполе	45	3	42
6. Танцевальные связки и комбинации (постановочная работа для шоу и чемпионатов)	51		51
7. «Координация»	12		12
8. Итоговые занятия, «джемы», «батлы»	36		36
ИТОГО:	324 часов	15	309

Учебно-тематический план			
3 год обучения			
(творческий этап)			
<i>Наименование тем</i>	<i>Количество часов</i>		
	<i>Всего</i>	<i>Теоретические занятия</i>	<i>Практические занятия</i>
1. Международные чемпионаты («Battle of The Year», «Free-style Session», «Red Bull BC One», «Chelles Pro») - видеообзоры	12	12	
2. Верхний стиль брейк-данса (Kingtut, Pops, Poplocking)	36	3	33
3. Нижний стиль брейк-данса (Spring, Svipes, wolf, trak, Airtwist)	60	9	51
4. Акробатика на батуте	36		36
5. Акробатика на тнцполе	36		36
6. Постановочная работа для шоу-программ и чемпионатов	108		108
7. Итоговые занятия, «джемы», «батлы»	36		36
ИТОГО:	324 часов	24	300

1. Содержание образовательной программы по годам обучения

1.1. Подготовительный этап (1-ый год обучения)

Вводное занятие. «История происхождения и развития брейк-данса».

История зарождения брейк-данса, основные понятия, становление как отдельного вида современной хореографии, основные направления, стили, элементы движений. Просмотр видео материалов, прослушивание музыки, подборка иллюстраций и интернет – материалов.

Тема 2. «Toprock (Shuffle)» — стиль брейк-данса (обзор - теория)

Период развития стиля, характерные особенности и отличия от других стилей, музыкальный материал используемый танцорами этого направления.

Тема 3. «Downrock (Footwork)» — стиль брейк-данса (обзор - теория)

Отличительные черты этого стиля от других, основные принципы и понятия, музыкальное сопровождение.

Тема 4. «Freezes» — стиль брейк-данса (обзор - теория)

Характерные особенности исполнения и отличительные черты этого стиля.

Тема 5. «Powermove» — стиль брейк-данса (обзор - теория)

Характерные особенности исполнения, основные элементы и понятия, музыкальное сопровождение.

Тема 6. «Верхний стиль брейк-данса (основы техники)»

Упражнения на середине зала.

Разучивание и постановка позиций рук:

- нейтральная — руки расположены вдоль торса;
- press-position — руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак, предплечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы перед торсом;
- первая позиция — руки перед торсом, впереди;
- вторая позиция — руки раскрыты в сторону;
- третья позиция — руки вверху, над головой.

- Позиции и положения ног:
- первая параллельная позиция, аут-позиция аналогична классической;
- вторая параллельная — стопы параллельны и между ними расстояние, и аут-позиция аналогична классической второй позиции;

Понятие Electric Boogie (электрик буги) основывается на «волнах» выполняемых руками, ногами и телом в сочетании с фиксацией. Этот стиль смотрится очень эффектно, однако чтобы его освоить, нужен не один год работы. Просто необходимо осознать, что если вы, как вам кажется, научились "делать волну", то это не значит, что вы научились хорошо ее делать. Волны требуют долгой и упорной работы над изоляцией движения. При выполнении волн танец выглядит так, как будто в танцора нет костей. Танцующему в этом стиле очень желательно иметь хорошую гибкость и пластику.

Изоляции и полицентрия — основополагающие принципы техники Electric Boogie.

Изоляции:

- изоляции головы (крест, квадрат, круг, фиксированный полукруг, свинговый полукруг);
- изоляции плеч (крест, квадрат, круг, твист, шейк, полукруги, «восьмерки»);
- изоляции грудной клетки (движения из стороны в сторону, движения вперед-назад, подъем и опускание, квадрат, крест);
- изоляции тазобедренного сустава (бедер) (движение вперед-назад, из стороны в сторону, hip lift — подъем бедра вверх, chimmi, slismmi — спиральное закручивание).

Движения ног в Electric Boogie:

- натягивание (point), сокращение (flex), prance и kick (пинок);
- изоляции (стопа, голеностоп — двигаются изолированно, движение голеностопа из стороны в сторону и вперед-назад, круговые движения);
- Движения рук в Electric Boogie:

- Изоляции рук (движение руками вытянутыми и в позициях, каждая часть руки (кисть, предплечье, пальцы) двигается изолированно одна от другой);
- «волны» руками.
- Повороты (на двух ногах, на одной ноге, вокруг воображаемой оси).

Тема 7. «Координация»

- Свинговое раскачивание двух центров;
- параллель и оппозиция в движении двух центров;
- принцип управления, «импульсные цепочки»;
- координация изолированных центров (координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении).

Тема 8. «Нижний стиль брейк-данса (основы техники)»

Введение в брейк-данс. Пробежка простая. Стойка простая на локтях и фриз «краб». Подсечка с выходом в пробежку коленную. Вытяжка. Стойка простая на руках и фриз «игла». Классическая пробежка и элемент «Лопатки». Стойка на голове с выходом на фриз «Полубэк». Связка простая. «Свайпс». Подпрыгивание с локтей и глайды на руке. Фриз «вилка».

Вращение на спине (Bekespins):

- с прямыми ногами;
- ноги согнуты в коленях;
- руки к груди;
- руки вытянуты в стороны.

«Черепашка» (Turtle):

- вращение по кругу;
- равномерные шаги руками.

Style (дорожка простая).

Тема 9. «Прыжки. Передвижения в пространстве»

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину и в высоту с разбега. Техника устойчивого приземления. Прыжки на горку гимнастических матов в упор на

коленях, в упор присев; наскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Тема 10. «Акробатика (основы)»

Группировки. Перекаты. Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках. Стойка на голове. Стойка на руках. «Мост». Переворот вперед с опорой на голову. «Шпагат».

Описание элементов и движений:

Равновесия.

Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Согнув ногу— тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед.

Высокое равновесие— тело вертикально, свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Равновесие «Ласточка»- тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

Шпагаты.

Шпагат - сед с предельно разведенными ногами.

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

Шпагат левый (правый) - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад.

Полушпагат «улитка» - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально.

Прямой шпагат - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

Мосты.

Мост - дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Способы выполнения: Пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; Наклоном назад из стойки врозь, руки вверху; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

Мост на коленях — мост с опорой на голени и руки.

Мост на предплечьях — мост с опорой на ноги и предплечья.

Упоры. *Упор* - это вертикальное или горизонтальное статическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

Упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены.

Упор углом - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

Стойки.

Стойка - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

Стойка на лопатках- стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину.

Стойка на лопатках, руки на полу - то же, но без поддержки руками о спину.

Стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову.

Стойка на руках- тело прямое с опорой на кисти.

Вращательные упражнения.

Перекаты.

Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многочисленное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов: В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;

На одну – на одну ногу с последующим шагом вперед другой;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе;

С поворотом в шпагат- то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди.

Перекат прогнувшись с коленей– то же, но из стойки на коленях.

Перекат назад прогнувшись – из стойки на груди последовательный перекат назад в упор лежа.

Кувырки.

Кувырок - вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Технически правильное выполнение кувырков характеризуется мягкостью переката-вращения и точностью принятых положений. Умение выполнять кувырки с очень быстрым (резким) захватом ног в группировку способствует освоению техники выполнения различных сальто.

Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.

Длинный кувырок– то же, но с более далекой постановкой рук вперед (без прыжка и фазы полета).

Перевороты колесом.

Переворот колесом – вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и

ногой. *Переворот в сторону (колесо)* – переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

Тема 11. «Элементы хореографических упражнений»

Хореографические упражнения (позиции ног первая, вторая и третья). Demi plie и Grand plie (по первой, второй и третьей позиции). Поднимание ног вперед, в сторону, назад. Стойки на одном носке, сгибая свободную ногу вперед, в сторону, назад. Большие броски ногой вперед, в сторону, назад.

1. Позиции рук (подготовительная – руки свободно опущены вниз, кисти обращены ладонями к ноге; I позиция – руки впереди; II позиция – руки в стороны; III позиция – руки подняты вверх).

2. Позиции ног (I позиция – пятки ног соприкасаются, носки разведены в стороны; II позиция – носки разведены в стороны, между ступнями расстояние; V позиция – ступни ног сомкнуты, пятка правой ноги соприкасается с носком левой ноги и наоборот).

3. Demi – plie (полуприседание) – проучивание на музыкальный размер 3/4 в медленном темпе по I, II и V позиции.

4. Battementtendu (вытягивание ноги) – проучивается сначала в сторону по I позиции, музыкальный размер 2/4, темп медленный. Затем проучивают вперед и назад по V позиции.

5. Grandbattementjete (большой бросок ноги вверх под прямым углом для широкого и свободного шага).

Тема 12. «Итоговые занятия, «джемы», «батлы»

Демонстрация владения техниками, стилями, импровизацией как индивидуально («джемы»), так и командой («батлы»).

1.2. Базовый этап (2-ой год обучения)

Тема 1. «Музыка для брейк-данса (брейк бит) — обзор, теория.

Истоки музыки для брейкинга. Ремиксы популярных хип-хоп треков. Возникновение стиля брейк бит. Основоположник музыкального стиля DJ Kool Herc и термина B-Boys (парни, танцующие под ломаные ритмы музыки).

В брек-дансе может быть использована самая разнообразная музыка. Музыка является сильнейшим средством эстетического воспитания, обладая огромной силой непосредственного эмоционального воздействия, она способствует повышению продуктивности в любой сфере деятельности человека. Существует закон восприятия ритма, поэтому проблема ритмичности исполнения состоит в том, что сначала ухо танцора слышит удар ритма и только после этого тело начинает двигаться. Поэтому, какова бы ни была скорость реакции, все равно исполнитель будет опаздывать, хоть и на мельчайшую долю временного интервала. Тренировка восприятия и исполнения ритма заключается в том, чтобы научиться предугадывать следующий удар ритма, готовиться к движению до удара и совершать движения таким образом, чтобы самый устойчивый момент (баланс, пауза, вставание на ногу), пришелся точно на удар.

Тема 2. «Верхний стиль брейк-данса (Robot, Electric Boogie, Uprock, Toprock)».

Робот представляет собой танец, элементы которого выполнены с жёсткой фиксацией всего тела. При исполнении этого танца можно особо не зацкливаться над правильностью исполнения каждого движения. Изюминкой танца как-раз является правильная фиксация в нужных местах, совершая все движения в ритм музыки. Все движения в стиле робота должны начинаться с плавного перемещения конкретной части тела, а затем совершается жёсткая фиксация. В целом танцор должен смотреться как механический человек. Следовательно отсюда и пошло название этого стиля верхнего брейка - «Робот». Основным моментом при исполнении этого танца является то, что

каждая часть тела двигается независимо от другой. Совершенства в этом стиле добиться очень сложно, но при правильном исполнении он смотрится настолько красиво и необыкновенно, что глядя со стороны не можешь поверить своим глазам и понять как танцор так двигается.

Топрок— один из самых танцевальных элементов брейкинга, выполняется преимущественно стоя. Чаще всего его вставляют на начало выхода, в основном это импровизационный элемент, отражающий индивидуальный стиль би-боя. Топрок подобен стайлу, где каждый стремится раскрыть свою неповторимость и оригинальность. Каждый би-бой придумывает себе свой топрок.

Апрок – один из стилей брейк-данса. Это, как бы танцевальный "битва", в которой танцоры не касаясь друг друга, инсценируют борьбу. В апрок можно включать все эти стили и направления брейкинга. Продуманные и отработанные выходы и движения помогают победить соперника.

Терминология, основные понятия и принципы исполнения основных движений, темп и ритм. Продолжение изучения стилей Robot и Electric Boogie (сочетание пластики тела и жесткой фиксации):

- flatbaegвперед, назад, в сторону;
- круги торсом;
- наклоны торса;
- deep body bend;
- изгибыторса — curve (керф), arch (арка);
- twist и спирали торсом;
- body roll (волны) торсом.

Упражнения для рук:

- движения изолированных ареалов;
- круги и полукруги кистью;
- круги и полукруги предплечьем и всей рукой.

Упражнения для ног:

- движения изолированных ареалов (стопы, голеностоп);

- переводы стоп из параллельного в выворотные положения;
- ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой.

Шаги с трамплинным сгибанием коленей, шаги по квадрату, шаги с мультипликацией. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу. Прыжки: hop, jump, leap.

Основные элементы uprock, toprock. Отработка движений под счет; отработка движений под музыку; соединение движений в связках под счет.

Тема 3. «Нижний стиль брейк-данса (Freezes, Powermove, Style)».

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Фриз—это замирание в различных положениях в стойке на одной или двух руках, локтях, плечах и в самых невообразимых положениях. Фризы абсолютно индивидуальны у каждого брейкера. При выполнении фриз бибой замирает, в не свойственных для обычного человека положениях.

Пауэр мув самая сложная и зрелищная часть брейк-данса, включающая в себя акробатические и вращательные элементы заимствования из гимнастики и акроботики.

Стайл – состоит из футворка и из фризов. Чаще всего брейкеры придумывают свои «связки» основываясь на базовых элементах футворка.

Футворк– это ритмичные шаги ногами по кругу вокруг своего тела, выполняется, как бы в "положении сидя", держа вес тела на руках. Состоит футворк из ритмичных движений ногами – дорожек, забежек, скольжений, переплетений. Главный акцент в футворке поставлен на "работу ног".

Freezes (фризы или трюксы):

- **Бэби фриз** (Baby freeze) - фриз, при исполнении которого голова опущена и одно колено держится на локте, разновидности: open baby freeze, close baby freeze, baby gun.
- **Чеер фриз** (Chair freeze) - фриз, локоть упирается трицепсом в тазобедренную часть, ноги вместе и на себя, тело разворачивается как

можно сильнее к полу, чтобы казалось, будто танцор стоит спиной к земле.

- Стойка на предплечьях. Фриз «диагональ». Фризы: chair, airbaby, флажок.
- Проучивание и отработка элементов powermove.

Вращения:

- helicopter («вертолет») –руки на груди, руки на ногах, руки за спиной, руки вытянуты вперед;
- crab («краб») –обычный, на двух руках, на одной руке, на двух руках с ногами повернутыми на бок.

Разновидности «черепаш» и «кузнечиков».

Парные выходы, отработка движений.

Style (стайл) – изучение движений ног: «дорожка», «скрембл», «подсечка».

Элементы импровизации в стайле с сочетанием любых элементов.

Тема 4. «Акробатика на батуте».

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений, последовательность проведения разминки, безопасность и страховка.

Прыжки на батуте: простые, «кенгуру», «разножка», «книжка», «винт».

Связки: сесть – встать, сесть – на колени – встать, на колени – сесть – встать, сесть – винт – встать, на колени – винт, на живот – встать, сесть – на живот – встать, на живот – сесть – встать.

- «сальто» вперед в группировке;
- «сальто» назад в группировке;
- «сальто» вперед согнувшись;
- «сальто» назад согнувшись;
- «бланш» вперед;
- «бланш» назад;
- «сальто» вперед с поворотом;
- «сальто» назад с поворотом;

- «фляк» вперед, назад;
- «рондат» - переворот с поворотом.

Тема 5. «Акробатика на танцполе».

- кувырки вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах;
- перевороты вперед с опорой и без опоры головы (с заданием увеличить или уменьшить полет тела);
- переворот в сторону с поворотом на 90 градусов в направлении движения;
- переворот вперед («колесо») с последовательной опорой рук;
- перевороты на руках вперед, назад, с места;
- «фляк» вперед, назад;
- прыжок с рук на ноги (курбет);
- Связка «рондат» - «фляк»

Тема 6. «Танцевальные связки и комбинации» (постановочная работа для шоу и чемпионатов)

Отработка движений под счет, отработка движений под музыку, соединение элементов в связки и композиции под счет и под музыку. Составление и отработка танцевальных композиций.

Соединение элементов в связки:

- «Вертолет» - «бэби фриз» (отработка под счет и под музыку);
- «Дорожка» - «скрембл» (отработка под счет и под музыку);
- «Дорожка» - «подсечка» (отработка под счет и под музыку);
- «Дорожка» - «вертолет» (отработка под счет и под музыку);
- «Подсечка» - «вертолет» (отработка под счет и под музыку);
- «Дорожка» - «подсечка» - «вертолет» - «бэби фриз» (отработка под счет и под музыку);
- Синхронное выполнение элемента «дорожка» (2 человека);
- Синхронное выполнение элемента «вертолет» (2 человека);
- Проучивание перехода с элемента «краб» в элемент «вертолет»

- Синхронное выполнение элемента «краб» (2 человека);
- «Краб» - «вертолет» - «бэби фриз» (отработка под счет и под музыку);
- Синхронное выполнение связки «краб» - «вертолет» - «бэби фриз» (2 человека).

Тема 7. «Итоговые занятия, джемы и батлы».

Джем (Jam) – форма общения в брейк-дансе, часто организованная с целью разминки. Круги (группы танцоров), которые обычно заканчиваются батглами.

Батл (Battle) – одна из форм общения танцоров, соревнование, как между отдельными танцорами, так и между командами.

Демонстрация владения техниками различных стилей и направлений.

Анализ; акцент на качестве исполнения; сравнительные характеристики, коррекция. Проведение зачетных занятий и концертов; анализ работы.

1.3. Творческий этап (3-ий год обучения)

Тема 1. «Международные чемпионаты («BattleoftheYear», «FreestyleSession», «RedBullBCOne», «BattleCyellesPro»)» -видеообзоры,

Тема 2. «Верхний стиль брейк-данса (Kin-Tat, Pops, Pop-locking).

- круговые и вертикальные смещения плеч;
- движения рук с жесткой фиксацией (прямые углы, кисти 90 градусов);
- круты, хлопки, вращения – работа рук как в синхроне, так и в оппозиции;
- сочетание пластики и жесткой фиксации. Выбросы рук с точкой.

Комбинации, состоящие из спиралей и твистов. Круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости. Движения на координацию:

- бицентриа: движения двух центров в параллель и оппозицию;
- перемещения в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров;
- использование различных ритмов, в исполнении движений (один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентированно и резко).

Отработка движений под счет и музыку; соединение движений в связки под счет и музыку; отработка танцевальных комбинаций.

Тема 3. «Нижний стиль брейк-данса (Spring, Svipes, Wolf, Trak, Airtwist)».

- «Пружина» или «бочка» (со скрещенными согнутыми в коленях ногами, с прямыми ногами, с одной зажатой ногой);
- «свайпс» (с опусканием корпуса на локоть, с соединением двух ног вместе, через одну руку);
- «вульф» (с прямыми разведенными ногами, с прямыми соединенными ногами);
- «айртвист» (оборот через прямые руки, оборот через локти, двойной оборот через прямые руки, двойной оборот через локти);

- «корона» (поворот через голову с помощью рук и левой ноги, с помощью рук и поочередно меняющихся ног, с помощью махов ног и одного мощного маха и мощного толчка руками).

Отработка движений под счет и музыку, соединение движений в связки под счет и музыку, отработка танцевальных комбинаций.

Тема 4. «Акробатика на батуте».

Основные элементы и отработка движений в связках:

- разножка — сальто вперед;
- сальто вперед — сальто вперед;
- разножка — сальто назад;
- сальто назад — сальто назад;
- сальто назад — сальто вперед;
- сальто вперед — сальто назад;
- сальто вперед на спину;
- сальто вперед на живот;
- сальто назад на живот;
- сальто назад на спину;
- сальто вперед согнувшись с поворотом на 360 градусов;
- двойное сальто.

Техническое описание элементов:

Полпируэта (половинка назад). При выполнении полпируэта необходимо удерживать тело в полете в прямом или прогнутом положении, начиная поворот вокруг продольной оси в конце первой половины сальто по достижении телом вертикального положения.

Действия при отталкивании должны обеспечить спортсмену вертикальный вылет. Мощное вращение по сальто создается на опоре и в первой половине прыжка за счет быстрого маха руками. По мере приближения ко второй половине сальто руки приближаются к туловищу, облегчая этим последующий поворот. Вращение вокруг продольной оси осуществляется за счет бокового сгиба в одноименную повороту сторону (полцикла хула-

хупных движений). Элемент можно украсить четким положением рук перед грудью или в стороны с обязательным их выведением вперед-вверх и в стороны к моменту приземления. При выполнении этого прыжка устойчиво приземляться очень сложно, поэтому особенно в момент касания опоры надо удерживать плечевой пояс от пересечения вертикали.

Пируэт. Существует три основных способа выполнения пируэта:

1) ранний (на опоре); 2) средний (от опоры); 3) поздний (в полете).

При всех трех способах действия по созданию вращения вокруг поперечной оси практически одинаковы и соответствуют характеристикам профилирующего сальто выпрямившись.

Первый способ имеет отклонения от классического выполнения данного акробатического упражнения и относится к перспективным условно. Под перспективностью понимается увеличение количества поворотов вокруг продольной оси. В основу техники выполнения пируэта первым способом входят ранние действия по созданию вращения вокруг продольной оси еще на опоре. Они начинаются уже в конце фазы амортизации. Суть движений в ускоренном махе рукой, одноименной повороту, вверх и в сторону поворота. Одновременно с разгибанием туловища и махом руками в момент отталкивания спортсмен поворачивается всем телом вокруг продольной оси, исключая скручивание туловища относительно ног. Голова удерживается в обычном положении.

Темповое сальто назад. Этот прыжок выполняет обычно связующую функцию в комбинациях. Предшествующий элемент (рондат, фляк) надо заканчивать с возможно более полным выпрямлением тела, ставя почти прямые, упруго-жесткие ноги немного вперед. Угол атаки для каждого индивидуален и зависит как от технического мастерства исполнителя, так и от его физической подготовленности. Маховое движение руками начинается еще до толчка на темповое. Причем вначале прыгун задает направление движения по сальто округлой спиной и тут же максимально ускоряет мах руками. Следует помнить, что такая очередность действий спортсмена необходима для

мощного быстрого маха руками за счет выведения в удобную позицию плечевого пояса. Резкое торможение маха и начало такого же быстрого возвращения рук вниз должно примерно соответствовать максимальному (но мышечно - активному и контролируемому) прогибу. Эффективность подготовительных движений зависит от правильного толчка ногами (очень упругого и короткого) с выпрямлением ног. Руки возвращаются в положение вниз к туловищу, удобное для маха на последующий элемент. Одновременно тело очень быстро сгибается (безопорный курбет), а стопы двигаются по закругленной траектории, как бы через препятствие. Безопорный курбет в темповом сальто можно сравнить с действием упругой пружины. Описанные действия должны обеспечить спортсмену возможность завершить темповое сальто в почти прямом положении.

Тема 5. «Акробатика на танцполе».

Терминология и техника безопасности при выполнении упражнений на акробатической дорожке. **Основные элементы:** Кувырки: назад в полушпагат, назад в шпагат, назад в упор стоя ноги врозь, назад через стойку на руках. Стойки: на голове согнув ноги, на голове вытянув ноги, на руках махом одной ногой и точкой другой. Колесо с помощью рук и без рук с разбега. Сальто с разбега, с места, двойное сальто, бланш. Трюковые мостики и разножки.

Техническое описание элементов: Тройной пируэт. Для успешного выполнения тройного пируэта необходимы более активные предварительные действия в разгонных элементах (разбег, рондат, фляк). Стопорящая постановка ног в курбете фляка позволяет рационально использовать накопленное движение на высокий взлет, мощное сальто и быстрый поворот. Необходимым компонентом техники отталкивания является сочетание быстрого разгибания туловища и маха руками. К моменту собственно выталкивания в направлении вверх и слегка вперед прыгун должен полностью выпрямиться. Амплитуда маха руками в известной степени зависит от упругости и эластичности опоры. На жесткой дорожке мах выполняется до уровня головы, упругая же поверхность опоры требует более высокого маха,

однако с его ограничением лицевой плоскостью вверх. И в том, и в другом случае характер маха руками определяется известными особенностями взаимодействия маховых и опорных звеньев. При выполнении тройного пируэта еще используется так называемая смешанная техника создания поворота вокруг продольной оси. Это означает, что еще на опоре спортсмен выполняет целенаправленные действия руками вверх и в сторону, поворот упруго-жесткого туловища в сторону пируэта, а при вылете продолжает «поворотные» действия хула-хупными движениями. Однако такая техника вовсе не означает, что к ней следует стремиться.

Сальто вперед прогнувшись. Этот прыжок относится к группе редко выполняемых элементов. Его можно использовать как начальный элемент комбинации, и после различных прыжков в соединениях.

Классическое выполнение сальто вперед прогнувшись предполагает прямое положение тела при вылете, прогнувшись – в полете и прямое – при приземлении. При этом возможны различные варианты положения рук: в стороны, внизу, перед грудью и др. Одним из наиболее сложных вариантов исполнения этого прыжка является выполнение его в остановку. Разбег в таком случае должен быть коротким и быстрым. Неизбежному сгибанию тела при остро стопорящем наскоке противопоставляется быстрое выпрямление его при отталкивании. Работой рук повышается эффективность отталкивания, и к моменту финальных усилий прыгун полностью выпрямляется. Вылет направляется вверх и вперед. Все вышеперечисленные действия спортсмена способствуют созданию необходимого вращения по сальто. Скорость вращения регулируется степенью прогибания тела и движениями рук в полете через стороны вниз и назад. Активную позу прогнувшись спортсмен удерживает практически весь период 2-й и 3-й четвертей оборота. Под активностью позы следует понимать упруго-жесткое состояние суставных сочленений, и особенно в пояснично-грудном отделе. Последняя четверть сальто предназначена для выпрямления тела и приземления. Голову в полете надо удерживать в естественном положении и слегка наклонять вперед

перед приземлением для улучшения ориентировки. Для устойчивости приземления следует удерживать плечевой пояс от пересечения вертикали опоры. Незначительное сгибание ног за счет создания в суставных сочленениях упругой жесткости должно сочетаться с выведением рук в стороны.

Тема 6. «Танцевальные связки и комбинации» (постановочная работа для шоу и чемпионатов). Составление танцевальных связок и индивидуальных «выходов» для танцоров, построение их в общие композиции шоу. Отработка танцевальных композиций. Составление танцевальных связок для шоу и индивидуальных «выходов»:

- переход с элемента «свайпс» в элемент «ветролет»;
- переход с элемента «вертолет» в элемент «свайпс»;
- переход с элемента «свайпс» в элемент «бочка»;
- переход с элемента «бочка» в элемент «свайпс»;
- переход с элемента «вертолет» в элемент «бочка»;
- «свайпс» - «вертолет» - «свайпс» - «бочка»;
- переход с элемента «вертолет» в элемент «корона»;
- переход с элемента «корона» в элемент «свайпс»;
- «свайпс» - «вертолет» - «корона» - «свайпс»;
- переход с элемента «вульф» в элемент «свайпс»;
- переход с элемента «свайпс» в элемент «аиртвист»;
- переход с элемента «аиртвист» в элемент «вертолет»;
- «вульф» - «свайпс» - «аиртвист» - «вертолет»;
- переход с элемента «корона» в элемент «бочка»;
- «аиртвист» - «вертолет» - «корона» - «бочка».

Тема 7. «Итоговые занятия, «джемы и батлы»». Демонстрация владения техниками и стилями брейк-данса и акробатики на итоговых занятиях.

Демонстрация индивидуального и командного мастерства на «джемах» и «битвах». Выступления на чемпионатах и концертах.

II. Методическое обеспечение программы

2.1. Виды подготовки би-боев

Физическая подготовка:

Для выполнения элементов на голове необходимо иметь обтягивающую шапку. Также желательно позаботиться о средствах защиты запястий, локтей и коленей, т.к. при выполнении некоторых элементов на них приходится большая нагрузка.

Утомление, вызванное значительными энерготратами при выполнении упражнений физической подготовки, мешает занимающимся эффективно решать задачи теоретической подготовки в основной части занятия. Быстрее наступает усталость, ухудшается координация движений, снижается так называемый коэффициент полезного действия работы по формированию двигательных навыков. Равномерное распределение средств физической подготовки в структуре всего занятия позволяет эффективно решать задачи, как развития физических качеств, так и особенно технического совершенствования. Выполнение в небольших объемах силовых, скоростных

и упражнений на гибкость в начале тренировки в начале тренировки создает благоприятные предпосылки для развития специальных качеств. Использование в специальной разминке физических упражнений сходных по динамике и кинематической структуре с основными техническими действиями на снаряде, благоприятно сказывается на совершенствовании техники мастерства би-боев. Выполнение упражнений для развития активной и пассивной гибкости в перерывах между подходами в виде смены программы способствует увеличению подготовленности в суставах и создает оптимальные условия для сохранения необходимой амплитуды при выполнении специальных упражнений. Использование в конце занятий упражнений, направленных на восстановление общей специальной выносливости, позволяет успешно решать поставленные задачи.

На этапе начального обучения, занимающиеся должны освоить элементарные движения во всех суставах тела.

Элементарные суставные движения можно разделить на три группы:



Дуги движения, выполняемые во всех суставах рук, ног, туловища (за исключением грудного отдела позвоночника).

Круговые движения, сгибания и разгибания выполняются во всех суставах тела.

Этап начальной подготовки предлагается разделить на три периода:

1. В первом периоде занимающиеся осваивают изолированные движения во всех суставах.
2. Во втором периоде танцоры овладевают различными совмещениями, т.е. учатся одновременно выполнять два и более симметричных и несимметричных движений.

3. В третьем периоде танцоров обучают уже непосредственно сложным элементам брейк-данса.

Все элементы желательно выполнять под музыкальное сопровождение.

Техническая подготовка:

Мышцы запоминают информацию лишь тогда, когда нагрузка на них превышает норму (обычную, каждодневную), когда мышцы нагружаются максимально. На этом основан тренинг во всех видах спорта. Кроме того, мышцы не любят бессмысленных повторений одной и той же информации с одной и той же нагрузкой. Если при каждом повторении не увеличивать нагрузку или амплитуду движения, мышцы это движение не запоминают. Вы можете запомнить это зрительно, но для мышц оно остается чужим, неудобным, и движения и элементы не лягут в основу схем стайлов и связок.

Основные положения, позволяющие достигнуть высокой техники,
а именно, следующие:

- Умение успешно, эффективно тренироваться.
- Умение психологически выдерживать конкуренцию.
- Способность рационально использовать силы, время, мысли, взаимоотношения и прочее в батлах.
- Уметь делать выбор и принимать решение в сложных ситуациях.
- Уметь серьезно работать над каждым элементом.
- Умение слушать преподавателя.
- Умение вызывать и сохранять особую психологическую атмосферу стайла, чувствовать себя в нем.
- Умение выигрывать и проигрывать.
- Умение уважать своих конкурентов и других би-боев, не достигших еще такого уровня, который есть у вас.

Одним из важнейших элементов технической подготовки би-боев является обучение сохранению устойчивости тела в статических положениях и при выполнении различных движений. Это, прежде всего, относится к фризам и поворотам.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности применения тренажеров как средство совместной тренировки двигательных и вестибулярных анализаторов в учебно-тренировочном процессе.

Психологическая подготовка:

- воспитание морально-волевых, интеллектуальных качеств;
- эстетическое воспитание;
- психологическая подготовка в процессе тренировки;
- психологическая подготовка к соревнованиям.

Не все в брейк-дансе определяет тренировка как физическое усилие. Секреты успеха действительно выдающихся деятелей культуры тела заключаются не в том, на самом деле, сколько и как прилагается усилий для достижения желаемого результата. Сколько спортсменов – столько способов тренировки, хотя, конечно, есть общие, единые законы чисто физиологические, определяющие правила тренировочных нагрузок. Однако, одних лишь этих правил недостаточно для достижения действительно эффективного результата. Во много раз эффективность тренировок повышает грамотный психологический настрой на работу со своим телом, что есть осознанная работа плюс усилие духа. Вот об этом подробнее.

Прежде всего, необходимо определиться, как вы воспринимаете дополнительную информацию или работу со своим телом. Если для вас это – еще одна ступень вверх, вам пригодятся эти материалы, если же вы каждый раз от сердца отрываете время и силы, которые вы бы потратили на другие радости жизни – рассказ о настрое на тренировку вам не поможет. Дело в том, насколько важно для вас ваше мастерство. От этого зависит, насколько вы способны концентрироваться на информации, поскольку подготовка к тренировке, настрой на нее и сама тренировка – это, в первую очередь, сосредоточенность и концентрация.

В связи с тем, что большой спорт – это большие физические и психические нагрузки, рано или поздно наш организм выкидывает разные

штучки, которые, порою, сводят на ноль месяцы усилий. Один из таких моментов – рассеянное внимание, отвлеченность от процесса тренировки.

Причиной этого явления может быть и усталость, и неудовлетворенность собой, и просто неумение сосредотачиваться.

Тренировка, с этой точки зрения, будет эффективна тогда, когда все ваши мысли и чувства сосредоточены на той работе, которую в этот момент выполняет ваше тело. Но зачастую бывает так, что, казалось бы, одна часть нашего внимания работает над телом, а другая размышляет о посторонних вещах.

В случае полного отключения от умственной деятельности, это нейтрализует работу тела, разрушает настрой на работу, а когда вы еще недовольны собой, она просто блокирует мышцы, делая их непослушными, инертными или зажатými. Необходимо полностью погружаться в работу тогда будет эффект.

Не менее важно во время отдыха полностью отключаться не только от физического напряжения, уметь расслаблять мышцы во время отдыха, но и от размышления о проблемах своего исполнения. Отдых только тогда эффективен и дает подпитку организму, когда вы во время отдыха отдыхаете и телом и душой. Если же вы с тренировки уносите отрицательные мысли и впечатления, и продолжаете культивировать их, добавляя к ним еще какие-либо проблемы, то на следующую тренировку вы придете уже усталым, даже если вы устроите себе трех-четырех дневной перерыв.

Самое необходимое и самое сложное, что должен понять би-бой для того, чтобы продвигаться на Олимп побед – это не только осознание того что ты би-бой – представитель определенной социальной группы, ведущий свой особый образ жизни и обладающей своим особым имиджем. Необходимо не только помнить об этом, а быть би-боем всегда.

Очень многие вещи (например, умение держаться на публике) не достаточно тренировать только на занятиях. Их необходимо тренировать в жизни, каждую минуту. И речь идет не только о движении. Именно в жизни

мы накапливаем те психологические качества личности, которые затем воплощаем в тренировочный процесс, и в самом выступлении. Особый психологический настрой необходим как для эффективной работы, так и для творческого состояния - создания публичного образа. И для выхода из творческого и физического тупика, когда физическое либо психическое напряжение доходит до такого предела, что мышцы перестают слушаться, обстановка в зале раздражает, из тренировки вы не выносите кроме усталости, злости и неудовлетворенности.

Это есть момент потери творческого состояния, чувства, той волны, на которой человек делает вещи, казавшейся невозможными ему самому.

В такой ситуации просто необходимо прийти в чувство: я – би-бой, я – «профи», я – в совершенстве владею техникой вхождение в творческое состояние и способностью его удерживать.

Психологический настрой оказывает влияние и на эмоциональное состояние и восприятие своей работы, и на свободу мышц, и на ощущение своего тела подвластным любому мысленному желанию, и на музыкальность, и, что главное, на образ, на энергетику исполнения.

Причинами отсутствия должного творческого состояния являются:

- физическая усталость
- психологическая усталость
- неудовлетворенность собой

Усталость – это состояние напряжения, усиливающееся день ото дня и невозможность по какой-либо причине расслабиться и отдохнуть.

Напряжение – это защитная реакция возникающая, тогда когда психика делает вывод, что обстановка опасная и необходимо быть все время в боевой готовности.

Снятие усталости, фактически, это снятие установки на защиту. Эти установки возникают, зачастую, неконтролируемо, в связи с вашим ощущением нарушенной безопасности физической ли, психологической,

мнимой или реальной – все это может определить специалист, а вам приходится иметь дело со своим напряжением и своей усталостью.

Неудовлетворенность собой, своим исполнением, своим телом, своим танцевальным образом, очень сильно тормозит рост мастерства. Почвой для этой неудовлетворенностью помимо индивидуальных особенностей личности, сложившихся в связи с условиями воспитания и развития, чаще всего служат те самые идеалы исполнительства, которые ставит би-бой перед собой и к которым стремиться, как бы парадоксально это не звучало. Сами по себе цели и идеалы – факторы необыкновенно стимулирующие и мобилизующие в человеке неведомые возможности и способности. Когда би-бой считает эти цели достижимыми, он планомерно продвигается к ним. Но стоит только начать концентрироваться на негативе, который неизбежно возникает всякий раз, когда би-бой сравнивает себя со своим идеалом не в свою пользу. И при виде той огромной пропасти, что отделяет его от цели, цель становится ядом и отравляет и тренировки, и выступления, превращая их в жесткую войну со своим телом, с собственным несовершенством.

Вопрос: как с этим бороться? Прежде всего, следует не бросаться в крайности. Однако крайность – ощущение себя глубочайшим несовершенством, другая – отсутствия навыка к реалистической самокритики и самоанализу, грубо говоря, нарциссизм.

Способ изменения ситуации существует только один – переделывание, переосмысление своего отношения к себе и своей роли в брек-дансе, как образе жизни.

У каждого человека существует огромный ряд убеждений относительно себя, мира и других людей, который ограничивает его взаимодействие с миром, собой и людьми, лишая гибкости его мышление, а также сужая круг способов реализации человеком его творческих, интеллектуальных и физических данных.

По сути, эти убеждения отражают мнение данного человека о том, кто и почему виноват в том, что жизнь его устроена и течет так, а не иначе. В

зависимости от индивидуальных особенностей, одни в своих проблемах винят себя, поедая себя изо дня в день. Другие винят кого либо: судий, паркет, музыку, расположение звезд, плохой сон и др. Обе позиции деструктивны уже потому, что несут в себе элементы вины – самого пагубного для развития личности чувства. Так, как ответственность формирует положительные качества личности, а вина губит их. Неудовлетворенность собой и есть воплощение одной из этих крайностей – чувство собственной вины за то, что в жизни и в брейке все не так, как хочется.

Попробуйте оценить своё исполнительское мастерство и себя, запишите эти определения и попробуйте их осмыслить. Например, если вы считаете свой стайл «недоделанным», увидите, что на самом деле он не недоделанный, а сделан на половину. Для того, чтобы нейтрализовать неудовлетворенность собой, необходимо учиться видеть прогресс и позитив в своем развитии, а не зацкливаться на отрицательном. Это не значит, что нужно закрывать глаза на свои промахи, это значит, что в своих недостатках необходимо видеть почву для возделывания, а не ставить на них окончательный крест или, того хуже, не превозносить их как достоинство. Грань между этими понятиями очень тонка.

Существуют, как бы две отрицательные позиции: они би-бои просто не видят, что в их выступлениях мешает им расти – здесь необходимо развивать аналитическое мышление и это отдельная тема. Другие же прекрасно видят все свои проблемы и страдают от их присутствия, следствием чего являются психологические мышечные блоки, делающие мышцы би-боя послушными: либо слишком вялыми, инертными, либо с повышенным тонусом, напряжением (жесткими).

Принципы психологической уверенности.

То же самое происходит и тогда, когда би-бой концентрируется на том, что на него смотрят другие. Бессознательно он уже отмечает, что его оценивают. Оценивают, что он делает не так. При этом не имеет значения, что на него смотрит профессионал или дилетант. Сама ситуация заставляет его видеть больше негатива в своем танце, чем позитива, что конечно же,

закрепощает мышцы и не дает ему сделать даже того, с чем он прекрасно справлялся.

Для того, чтобы эта цепочка не включалась в сознании, необходимо переориентироваться на позитив и создать другую концепцию продвижения: не переделывание себя и своих недостатков, а развитие достоинств, терпеливая работа по выталкиванию из себя хорошего, а не задавливанию плохого.

Не секрет, что би-бой, которого хвалят, чувствует себя увереннее, а потому допускает меньше ошибок.

У каждого человека с детства накапливаются психологические блоки, “сидящие” в разных местах тела. Это связано с определенными, строго индивидуальными особенностями становления и развития психики, характера, личности. Без освобождения от этих блоков развитие исполнительского мастерства продвигается крайне медленно. Самые распространенные блоки, которые есть у людей – блокирование мышц спины, рук, ног и груди.

Каждый из таких блоков формируется определенными психологическими установками, созданные особым образом мышления и восприятия окружающего мира и себя в нем.

Вот, например, варианты установок, определяющие блоки плеч, спины, груди:

«Жизнь тяжела» – и мы согнулись под ее тяжестью.

«На меня все смотрят» – и мы втягиваем голову в плечи.

«Все против меня, меня легко обидеть и ранить» – прячем самое уязвимое место, грудь и живот, защищаем их, закрывая их плечами, руками, головой, сутулимся.

Ощущение неуверенности, неустойчивости в жизни проявляется в блокировке мышц ног. Любая негибкость мышления, бессмысленное упрямство, гордыня, сопротивление – в шее, пояснице. У такого исполнителя трудности со стерео пластикой, на котором построен верхний брейк-данс, включающий в себя многообразие стилей.

Таким образом, по характеру пластики, ритма и всего танца, можно определить ограничивающие убеждения би-боя и устранить их, изменив, таким образом определённый «выход».

Если би-бой задался целью изменить свой образ, имидж, ему в первую очередь, придется изменить свой образ мыслей, установки по отношению к другим би-боям, вообще миру.

Но существует и обратная взаимосвязь. Би-бой, вживающийся в новый образ, постепенно меняет и жизненные принципы. Самый простой пример – улыбка. Давно известно, что если у человека хорошее настроение, то он улыбается, а если у него плохое настроение, но он попробует улыбаться, хотя бы полминуты, его настроение поднимается. С этим сейчас уже никто не спорит, доказано наукой.

Таковыми же свойствами обратной связи обладают и другие физические проявления эмоционального состояния. Существует масса жестов, известных по смыслу, совершенно определенно говорящих об эмоциональном состоянии человека, на этом построены тренинги актеров.

2.2. Структура занятий и дозирование нагрузки

Занятие строится по определенной структуре:

1. Вводная часть (подготовка организма к выполнению основной части).
2. Основная часть (используются подводящие упражнения, составляются и разучиваются технические элементы, связки и стайлы, а также последующее объяснение техники выполнения технических элементов, совершенствуются изученные композиции).
3. Заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку и совершенствование исполнительских схем).

Принято считать, что для того, что бы стать первым, в брейк-дансе достаточно только трех факторов: хорошей физической подготовки, таланта и желания побеждать. Даже те, у кого присутствуют все три фактора, порой наталкиваются на такие препятствия, из-за которых они так никогда и не добиваются успеха. Исключая возможность не танцевать в связи с травмой или серьезной болезнью, все препятствия, останавливающие самых старательных и упрямых, имеют психологическую природу и прячутся среди убеждений самогуби-боя. Среди них и умение сосредоточиться, заставить себя работать, и неумение решать конфликты в коллективе и внутри самого себя, и установки на определенное поведение, мешающие идти намеченным путем.

Индивидуальное планирование

Каждому би-бою необходимо планировать тренировки, составлять план как на сезон, так и на каждый месяц, неделю, день, на каждую тренировку.

Разумеется, имеется разница между планированием самостоятельной тренировки и тренировки с педагогом. Если вы занимаетесь на общем (групповом) занятии необходимо вникнуть в тему занятия и попытаться освоить её с максимальной пользой.

Самостоятельные тренировки планируют в зависимости от наличия новой информации. Если новой информации нет, стройте свою тренировку следующим образом:

- На каждую часть тренировки засекайте время.
- Отрабатывайте точность всех движений и элементов, схемстайлов и связок.
- Повторите все дополнительные движения.
- Определите, какие движения вызывают у вас дискомфорт, неуверенность и попытайтесь их разобрать, – в чем причина, может не хватает скорости, или еще каких-либо физических показателей.
- Попробуйте добиться большей скорости исполнения определённых движений. Проверьте амплитуды исполняемых движений.
- Исполните стайлы и связки на физическом пределе, добавив к ним артистическую окраску, элементы игры и работу со зрителем.

Если же вы недавно получили новую информацию по технике исполнения определённого элемента, стройте свою тренировку следующим образом:

- Отработайте подготовительные движения.
- При освоении нового элемента, ваши мышцы должны запомнить и хорошо усвоить информацию, привыкнуть к ней.
- Засекайте время на каждую часть тренировки.
- В конце каждой тренировки попытайтесь отключиться от контроля над новой информацией и повторите всё, так вы поймёте, какая часть информации уже “влилась” в ваши мышцы и работает уже сама по себе, а на какую следует обратить внимание на следующей тренировке.
- В зависимости от вашего уровня освоения новой информации, вы можете планировать программу тренировок на определенный срок и добиться соответствующей техники и скорости исполнения, необходимой энергетики и артистизма.

Такое построение – не догма, его можно менять в зависимости от того, по какой школе вы занимаетесь, потому что есть школы, по которым техника неразрывно связана со взаимодействием, ведением, а есть школы, в которых техника неразрывно связана со скоростью и силой. Самое главное не последовательность аспектов. Важно, несмотря на то, что вы, поработав над одним аспектом, переходите к другому, не переключаться полностью с одного на другое, а, как бы, накладывать один аспект на другой, следующий на предыдущий.

Если вы только что стали би-боем, и впереди ваш самый первый турнир, в первую очередь, сделайте схемы и отработайте. От тщательно отработанных движений и элементов, схем стайлов и связок зависит ваше чувство уверенности на вашем первом турнире. Но если вы включите в арсенал своего выступления не отточенные элементы, на отработку которых необходимы месяцы работы, победы вы не добьётесь. Поэтому будет эффективнее, если вы будете чередовать тренировки, отведенные на подготовку к турниру с тренировками, посвященными наработке техники и физических показателей (скорости, выносливости), отработке ваших связок.

Очень важно постоянно повторять и тщательно отрабатывать свои стайлы, для того, чтобы привыкнуть к схеме, чтобы вы почувствовали, что эти связки для вас родные, удобные.

Не имеет смысла показывать себя как можно большему количеству тренеров. У каждого тренера свой взгляд на ваш танец и если вы будете всех подряд слушать, вы погонитесь за несколькими зайцами сразу и вместо последовательной работы начнется сплошная беготня, подчиненная желанию соответствовать ожиданиям сразу нескольких людей. Вы потеряете на этом очень много времени. Обязательно должен быть ведущий тренер, который будет определять для вас “фронт работ”, если вы сами не в состоянии определиться и отслеживать выполнение задания, направляя вас все время в одном русле.

Не секрет, что большой спорт нередко связан с повышенным травматизмом. Разумеется, и этого можно избежать, если выполнять несколько несложных правил:

- Никогда не танцевать на не разогретых мышцах. Составьте себе ряд упражнений на 5-10 минут, которые разогревают особенно опасные места - связки ног, шею, позвоночник.

- Короткий массаж с целью разогрева тех мышц, которые болят после предыдущей тренировки.

- Растяжка мышц (шпагаты, наклоны, мостик).

- Периодически консультируйтесь у спортивного врача относительно вашего состояния и тех минералов и витаминов, которые вам, возможно, необходимо принимать. Неплохо иметь под рукой постоянного, одного специалиста.

- После тренировки примите теплый душ, перед тренировкой – горячий.

- Пользуйтесь эластичными фиксаторами, бинтами, в случае небольших растяжений мышц.

- Не пить, не курить, нормально есть и спать.

- Тренировка не должна превышать 3-4 часа.

- Частота тренировок у каждого индивидуальна.

Может быть:

- два раза в день по два с половиной часа без выходных;

- два дня тренировок, один выходной;

- три дня тренировок, один выходной;

- четыре тренировки, один выходной;

- пять тренировок, два выходных.

Выберите тот режим, при котором вы не заболеваете от нагрузок и не впадаете в депрессию от безделья, теряя физическую форму.

Вполне реально тренироваться три раза в день в следующем режиме:

утром 30-45 минут физической подготовки, днем 1,5-2 часа работы над техникой, вечером 2-3 часа работы над вариациями, скоростью. Без выходных. Но такой режим годится только тогда, когда вы имеете возможность между тренировками отдыхать. Кроме того, такой режим необходим лишь тогда, когда речь идет об авральной работе, когда необходимо очень сильно, резко изменить уровень, либо быстро набрать физическую форму. Когда в этом нет насущной необходимости, а важнее вдумчивая работа, достаточно 2-3 часовой тренировки в день.

Если вы никогда не занимались в таком режиме, не спешите, начните с меньшего. Если вы сразу начнете с больших нагрузок, велик риск разочароваться в себе, столкнувшись с неготовностью к нагрузкам вашего тела и психики. В этом случае восстановительная работа по преодолению психологических блоков и сопротивления организма нагрузкам может занять намного больше времени, чем, если бы вы начали с меньшего.

Заключение

Огромную роль в организации досуга детей играют образовательные учреждения дополнительного образования детей. Эти учреждения выполняет целый ряд функций кроме образовательной: воспитание, социальная адаптация личности ребенка, начиная с начальной школы и заканчивая подростковым возрастом.

Для решения проблемы повышения качества образования и развития условий самореализации личности ребенка в ОО ДОД необходимо обратить внимание:

- на поиск способов эффективного взаимодействия всех участников образовательного процесса, направленных на достижение обозначенных результатов;

- мотивирование педагогических работников к построению индивидуальной траектории личностного роста учащихся с использованием различных форм обучения;

- поиск активных форм и способов привлечения, учащихся к участию в конкурсах, выставках, фестивалях, соревнованиях и др.;

- разработку программно-методических комплексов нового поколения.

Кроме того следует уделить внимание модернизации системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации руководящих и педагогических кадров системы дополнительного образования детей.

В условиях дополнительного образования у педагогов есть возможность уделить больше времени деятельности, позволяющей обобщить, систематизировать, углубить и конкретизировать теоретические знания, выработать у обучающихся способность и готовность использовать теоретические знания на практике.

Одной из важнейших задач дополнительного образования, которую необходимо включить в план деятельности методической службы ОО ДОД, является обновление содержания предлагаемой детям деятельности (что

предложить, на чем построить интересное общение, как организовать полезную деятельность), которое осуществляется за счет введения новых образовательных программ, а также за счет изменения и усовершенствования существующих программ. В ОО ДОД может быть освоено большое количество развивающих технологий для использования в работе с разными группами детей, поэтому необходимо вести работу по внедрению новых методик и технологий обучения и воспитания, позволяющих усовершенствовать образовательный процесс.

Резюмируя предшествующие рассуждения, можно сказать, что гибкость дополнительного образования детей, как открытой социальной системы, позволяет обеспечить условия для формирования личностных качеств, развития социального творчества, формирования социальных компетенций, получать навыки адаптации к современному обществу и возможность полноценной организации свободного времени. Наряду с этим существует проблемы в организационном и содержательном, методическом аспекте деятельности ОО ДОД региона, которые требуют участия в их решения всех заинтересованных сторон.

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Байярд, Дж., Байярд, Б.Т. Ваш беспокойный подросток. Книга для родителей [Текст]/Дж. Байярд, Б.Т. Байярд. – М., 1990. – 110 с.
3. Балет. Танец. Хореография [Текст]: краткий словарь танцевальных терминов и понятий / Сост. Н.А. Александрова. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2008. - 416 с.: ил.
4. Березина, В. А. Развитие дополнительного образования детей в системе российского образования [Текст]: учебно-метод. пособие / В. А. Березина - М. : АНО «Диалог культур», 2007. – 512 с. (27-31стр)
5. Божович, Л.И. Этапы формирования личности. [Текст]/Л.И. Божович. – Воронеж, 1995. – 236 с.
6. Бондаревская, Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования / Е. В. Бондаревская. - Ростов н/Д., 2010. - 351с.
7. Бочкарева, Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 1998.– 63 с.
8. Брокгауз, Ф.А.Энциклопедический словарь [Текст]: Современная версия/ Ф.А. Брокгауз, И.А. Ефрон. - М: Изд-во Эксмо, 2002.
9. Буйлова, Л. Н. Дополнительное образование [Текст]: нормативные документы и материалы / Л. Н. Буйлова, Г. П. Буданова. – М.: Просвещение, 2008. – 317 с.
10. В. Казанская Подросток социальная адаптация. Питер 2011 (стр. 76-77)
11. Ваганова А.Я., Основы классического танца: Учебник. [Текст] / А.Я. Ваганова. - Л.: , 1963. – 230 с.
12. Викторов А. Досуг – дело серьезное // Воспитание школьников. № 5. 2000.
13. Возрастные и индивидуальные особенности подростков. [Текст]/Под.ред. Д.Б.Элькониной, Т.В.Драгуновой. – М., 1967. – 274 с.
14. Гершунский, Б.С. Образовательно-педагогическая прогностика.

Теория, методология, практика[Текст]: учеб. пособие / Б.С. Гершунский. - М.:Флинта; Наука, 2003.

15. Дополнительное образование детей [Текст]: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. О. Е. Лебедева. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 256 с.

16. Дополнительное образование детей в сфере культуры и искусства. [Текст]: сборник нормативных документов / сост.: С. Н. Горюшкина, И. А. Тозыякова, Ю. А. Шубин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 300, [1] с.

17. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей [Текст]: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. – М.: Гуманит. Изд. центр «ВЛАДОС», 2002.

18. Ерошенков И.Н. Культурно-воспитательная деятельность с детьми и подростками, М.,2001

18. Жарков, А. Д. Технология культурно-досуговой деятельности [Текст]: учебное пособие для студентов вузов культуры и искусств / А. Д. Жарков. - М.: МГУКИ, 2002. Базарова Н.П. Азбука классического танца: Первые три года обучения [Текст]: Учебное пособие / Н.П. Базарова, В.П. Мей. - 3-е изд., испр. и доп. - СПб.: Лань, 2006. - 240 с.: ил.

19. Загвязинский, В.И. Теория обучения: Современная интерпретация [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / В.И. Загвязинский. - М.: Академия, 2001.

20. Каргина, З. А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования [Текст] / З. А. Каргина. – М.: Школьная Пресса, 2007. – 96 с. («Воспитание школьников «Библиотека журнала»; вып. 77).

21. Каргина, З. А. Формы массовой учебной работы детского объединения дополнительного образования [Текст] / З. А. Каргина // Внешкольник. Дополнительное образование, социальное, трудовое и художественное воспитание детей. - 2006. - № 7 - 8. – С. 41–44.

22. Качалова, Л.П. Возрастная педагогика: личностная педагогика / Л.П. Качалова. - Шадринск, 2003.

23. Качанова О. Организация досуга несовершеннолетних - важнейшее средство профилактики // Законность. - М., 2006, № 10.
24. Коджаспирова, Г.М. Педагогический словарь: для студентов высш. и ср. пед. учеб. заведений / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. - М.: Академия, 2000.
- 25.
26. Культура досуга. – Киев: Изд-во Высшая школа, 2004.
27. Культурно-досуговая деятельность [Текст]: учебник / под науч. редакцией академика РАЕН А. Д. Жаркова и профессора В. М. Чижикова. М.: МГУК, 1998.
28. Левин Н.В. Гимнастика в хореографической школе. [Текст]/Левин Н.В. – М.: Terra-Спорт, 2001. – 96 с.
29. Методика обучения гимнастическим упражнениям: учеб. – метод. пособие [Текст]/ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. И.В. Фокина. – Кемерово, 2009. – 71 с.
30. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях [Текст]: приложение к письму МО РФ от 11.06.2002 г. № 30-51/433/16 // Воспитание школьников. – 2002. – № 8. – С. 12-13.
31. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2004 г.
32. Наумчик, В. Н. Социально-культурная деятельность : словарь / В. Н. Наумчик, М. А. Паздников, О. В. Ступакевич – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2008. – 96 с., С.26-27
33. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания. - М.: ВЦХТ / Я вхожу в мир искусств/ №12 2002, -160с.
34. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. - М.: ВЦХТ / Я вхожу в мир искусств/ №4 2001, - 168с.
35. Новиков, А.М. Методология образования / А.М. Новиков. - М:

«Эгвес», 2002.

36. Организация дополнительного образования в общеобразовательной школе [Текст]: нормативно-правовые и методические материалы по дополнительному образованию детей. – М.: ООО «ДОД», 2008. – 120 с. – (Прилож. к жур. «Внешкольник». Доп-ное образование, соц. труд. и худ. восп. Детей»; вып.2.).

37. Полятков С.С. Основы современного танца [Текст]: Учеб. пособ. / С.С. Полятков. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 80 с.

38. Проблемы подготовки учителя для современной российской школы: сб. материалов. - М.: Изд. Дом РАО: Балас, 2007.

39. С.Н.Литвинова Организация досуга детей и подростков (Методическое пособие для педагогов системы дополнительного образования и для родителей) Маркс К. Досуг и статус // Молодежь. СПб. 2002. №10.

40. Сальникова Т.П. Педагогические технологии: Учебное пособие /М.:ТЦ Сфера, 2005.

41. Сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением». – Научный руководитель Н. М. Лаврухина. Под ред. О. А. Петрашевича. Мн. – Национальный институт образования. – 2005.

42. Симонов, В. П. Педагогический менеджмент [Текст] / В. П. Симонов. – М.: Роспедагентство, 1996.

43. Смит, Л. Танцы. Начальный курс. [Текст]/Л.Смит – М.: ООО «Астрель», 2001. – 48 с.

44. Состояние дополнительного образования детей Кемеровской области [Текст] : результаты мониторинга / А. В. Чепкасов, О.Б. Лысых, О.Г. Красношлыкова, И.В. Шефер [и др.]. – Кемерово : Изд-во КРИПКи ПРО, 2013. – 119 с. : табл.

45. Сухомлинский, В.А. Методика воспитания коллектива. [Текст]/В.А.Сухомлинский – М.: Просвещение, 1981. – 192 с.

46. Удовлетворенность населения Кемеровской области качеством

дополнительного образования [Текст] : результаты мониторинга / А. В. Чепкасов, О.Б. Лысых, О.Г. Красношлыкова [и др.]. – Кемерово : Изд-во КРИПКи ПРО, 2013. – 339 с. : табл.

47. Учреждение дополнительного образования детей как воспитательная организация (опыт работы). – М.: ГОУ, ЦРСДОД. – 2003. – 64 с. (Приложение к журналу «Внешкольник»; вып. 10).

48. Фомина, А. В. Основы управления УДО [Текст]: пособие для руководителей УО / А. В. Фомина. - М.,1996.

49. Хореографическая школа в системе дополнительного образования детей. / Сост. Косяченко Г.С., Черникова Н.М. - Самара.: Изд-во СИПКРО, 2003-168с.

50. Шереметьевская, Б.И. Танец на эстраде. [Текст]/Б.И. Шереметьевская – М.:Искусство, 1985. – 415 с.

51.

52. Шуаре Марта, О. Возрастная и педагогическая психология. [Текст]/О.Шуаре Марта – М.: МГУ, 1992. – 272 с.

Электронные носители

1. Сайт «Образовательная технология проектной деятельности»
<http://sschool8.narod.ru/Razrabotki/01Glotova1a.htm>;
2. Сайт «Молодежное информационное равенство»
<http://www.mir4you.ru/node/12689>
3. Сайт по истории брейк-данса
4. <http://break-dance.org/articles/1-break-dance-history>
5. <http://bboyz.ru/table/slovar-breyka/>
6. <http://www.power-move.ru/lessons/breik-dans-breik-dans-obuchenie-uroki-breik-dansa-kak-nauchitsya-breik-dansu-power-move>

Глоссарий

к дополнительной образовательной программе

Данный словарь является приложением к программе. В него входят не только термины, которые встречаются в самой программе, но и те, которые встречаются на занятиях в ходе образовательного процесса. Каждый термин записан на английском языке, указывается русское произношение, перевод и то, что он обозначает в хореографии. Также к некоторым терминам прилагается ссылка на сайты, где можно посмотреть видеоматериал относящийся к данному термину. Данный справочник не является окончательным вариантом и может дополняться в ходе образовательного процесса.

Термины

Брейк-данс или би-боинг (англ. Break-dance или B-boy) - уличный (ломаный) танец, один из шести элементов хип-хопа.

Breaking состоит из стилей: Toprock, Footwork, Power move, Power tricks. Также включает в себя акробатические элементы (сальто, винт и др.)

В брейкинге используются некоторые элементы и связки из боевого бразильского искусства - танца капоэйра. Поскольку занятия брейкингом связаны с большими физическими нагрузками (особенно Power move) нужно иметь начальную физическую подготовку.

1. АПРОК (UPROCK) - один из стилей брейк-данса.

Это, как бы танцевальный "битва", в которой танцоры не касаясь друг друга, инсценируют борьбу. Сейчас uprock очень часто смешивают с еще одним элементом - toprock'ом.

(<http://www.youtube.com/watch?v=t55nNiZG1TQ&featu...>)

ТОПРОК (TOPROCK) (Shuffle) - топрок один из самых танцевальных элементов брейкинга, выполняется преимущественно стоя. Чаще всего его вставляют на начало выхода, в основном это импровизационный элемент,

отражающий индивидуальный стиль танцора (как и отсутствие такого). В наши дни эти понятия объединены и называются *uprocking*. *top* или *up rock* (означают перемещение с ноги на ногу, перед тем как зайти на нижний элемент). Включает так же в себя набор распространенных базовых движений, таких как *cross steps*, *indian steps*, *kicks* и т.д.

(<http://www.youtube.com/watch?v=t55nNiZG1TQ&featu...>)

Godown - это переход от *toprock*'а к элементам, выполняемым на полу.

Glide (Глайд) - Всевозможные скольжения ногами, "лунные походки" и т.д.

2. ФУТВОРК (FOOTWORK) - один из стилей брейк-данса.

Движения ногами - дорожки, забежки, переплетения. Ритмичные шаги ногами по кругу вокруг своего тела, выполняется, как бы в "положении сидя", держа вес тела на руках.

Footwork - состоящий из ритмичных шагов в полуприсяде, скольжений по полу, манипуляций ногами, дорожки, переплетение и т.д. котором главный акцент поставлен на "работу ног".

Основа (база) движений футворка: *sixsteps*, *fivesteps*, *CC*, *Swing*, etc.

(<http://www.youtube.com/watch?v=U4RIIWiaU0>)

(<http://www.youtube.com/watch?v=1e4s8NmzdME&featu...>)

CC`s - *crazy commandos style* - название команды, которая придумала этот футворк

3. ПАУЭР МУВ (POWER MOVE) или Спининг мув (Spining move) один из стилей брейк-данса, основанный на различных вращениях.

Состоит из наиболее сложных и зрелищных элементов: *геликоптер* или "гелик" (*helicopter*) - вращение ногами при опоре на руки, *ветряная мельница* или "ветряк" (*windmill*) - то же, что и *геликоптер*, *хэдспин* или "башка" (*headspin*) - вращение на голове, *бэкспин* (*backspin*) - вращение на спине, *фул-бэк* или *полу-бэк* (*full back*) - прыжок на руки с прогибом, *тартл* или "черепашка" (*turtle*), "свеча" (*ninety nine*), *мачмилз* или "бочка" (*much mills*), "промокашка" (*super man*), различные *свиписы* (*swipes*), и др.

Windmill (вайндемилл) (Helicopter) Гелик - вращение на полу с широко

расставленными ногами. (<http://www.youtube.com/watch?v=oZnSa5L2xVs>)

Babymills/Munchmills (бейбимилс/мачмилс) бочка, Airplanes (эйрплэне) устаревшее название - "промокашка" - должны уметь делать гелик через

голову и локти, разновидность Windmill. Выполняется почти также как и обыкновенный Windmill, только со скрещенными в щиколотках ногами.

Принцип вращения тот же самый. Вращение должно происходить за счет отталкивания плечами от пола, резкого попеременного выпрямления/сжатия ног и скручивания тела. (<http://www.youtube.com/watch?v=IUOwhmQbprU>)

HoldingFeet (Холдинфутс) - Babiemills с одной ровной и второй согнутой и захваченной позади первой за стопу ногами.

Coins (коинс) - Windmill с разведенными в стороны руками.

Handcuffs (хэндкаф) - разновидность Windmill-а, выполняется через голову с руками заведёнными за спину.

Halos/trick (халос/трэк) - разновидность Windmill-а, выполняется исключительно через голову.

(<http://www.youtube.com/watch?v=RrEXCmFtw20>)

Handcuffs - разновидность Windmill. Отличие заключается в том, что при выполнении элемента, руки должны находиться за спиной и перекат тела совершается через лоб.

Nutcrackers (наткрекерс) - разновидность Windmill-а, отличие заключается в том, что при выполнении элемента, руки должны быть сведены в области паха, т.е. "перестроены" между ног.

(<http://www.youtube.com/watch?v=JeXkFWBFkCA&featu...>)

Neckmove (некмув) - один оборот Windmill'а.

Bodyglides (бодиглайд) - Windmill с вытянутыми вверх над головой руками.

Flare (флэр) флай - элемент заимствованный из спортивной гимнастики (даласал), вращение ногами, стоя руками на полу с поочередным "выбрасыванием" одной из ног вперед.

(<http://www.youtube.com/watch?v=x2lpDdAsCHc&featu...>)

Swipe (свайп) - вращение тела на 360 градусов вокруг горизонтальной оси.

(<http://www.youtube.com/watch?v=GjtIkB3y5UU&featu...>)

Turtle (тартл) черепашка - горизонтальное вращение тела на согнутых руках.

(<http://www.youtube.com/watch?v=voXomuyTD98&featu...>)

Краб - татл "на шпагате". 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.

Cricket (крикет) - прыгающий татл. (<http://www.youtube.com/watch?v=-em51XzIkIY&featu...>)

Jackhammers (джэкхамерс) - cricket на одной руке.

(<http://www.youtube.com/watch?v=viu0f3GT5w8&featu...>)

UFO (ю.эф.оу) - то же самое вращение, как и turtle, только без упора локтей в живот. Ноги остаются в том же положении, а руки выпрямлены.

(<http://www.youtube.com/watch?v=lZp1Xwd-eYA&featu...>)

Floats (флотс) - Вращения тела параллельно полу, при этом вес тела держится только на руках, а ноги пола не касаются. Floats включает в себя такие элементы как Turtle и UFO.

Space (Спэйс) - то же, что и UFO, только ноги вместе.

Handglide (Хэд Глайд) - это вращение на одной руке. Вес тела сбалансирован на одной руке, которая локтем упирается в живот, а свободной рукой можно отталкиваться. Ноги расставлены в стороны.

(<http://www.youtube.com/watch?v=p1jWdeKW9IE>)

Headspin (хэдспин) - вращение на голове.

Track (трэк) - одно из самых сложных движений повер мува, это вращение на голове под определенным углом, руками ты себе помогаешь держаться.

<http://www.youtube.com/watch?v=9jdJVpOIAU> - 6:07 простой трэк

Air track (айр трэк) - выполняется на предплечьях а не на кистях!!!

<http://www.youtube.com/watch?v=9jdJVpOIAUI> - на 6:23 айр трэк

Air Twist (айр твист) Air flare (эйр флэр) - это движение является вершиной нижнего брейк-данса как самое сложное и опасное движение наряду с трэком.

Это вращение на 180 градусов на одних руках при этом на каждом махе ты должен еще и подпрыгивать. (<http://www.youtube.com/watch?v=B10naGpuhgQ>)

Real One Hand Air flare - однорукий твист (правильный от тайфуна (<http://www.youtube.com/watch?v=s-VP0cs5Iwo>))

Elbow track - основная разновидность, остальное зависит от типа маха ногами и выражается в приставке после этих терминов (http://www.youtube.com/watch?v=KiidJ-uKH_Y&featu...) или совместно со свечой: <http://www.youtube.com/watch?v=p7tEyRH5hlQ>)

Backspin (бэкспин) - вращение на спине. (<http://www.youtube.com/watch?v=pruHTR5y6w8>)

Spin (спин) - различные вращения, например - Backspin, windmill и т.д.

Back Drop - падение на спину.

Свеча: 1999 или 2000 - элемент брейк-данса вращение на руке (руках) вокруг вертикальном оси . Отличие заключается в положении рук во время вращения. 1999 - вращение производится на одной руке, 2000 - вращение производится на двух сложенных вместе руках.

Backdrop (Бекдроп) Пружина - падение на спину (без рук) с подкруткой и с последующим выпрыгиванием на ноги. Используется принцип китайского фляга.

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.

Устаревшие названия:

Паук - в обычном варианте - бег колесом по кругу. Надеюсь, ты умеешь делать колесо. В более сложном - бег мостиком по кругу (BOTY 97, 98: Family).

Worm (ворм) в русском: червячок, волна, змейка, дельфин и т.п. - создаваемая всем телом, в положении лежа. Сначала с землей соприкасаются руки, потом грудь, а потом ноги. (Учебное видео:

http://www.youtube.com/watch?v=AvHBBL_4wyE&featu... . Как выглядит видео: <http://www.youtube.com/watch?v=IobzGgZILYc&featu...>)

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

4. ПАУЭР ТРИКС (POWER TRICKS) Так называемые силовые движения - это движения, для выполнения которых требуется, как правило, хорошая физическая подготовка. Но даже если вы не обладаете достаточной физ. подготовкой, то все равно сможете выполнять их за счет техники.

Одно из самых молодых направлений breaking'a. Включает в себя "связки" состоящие из силовых элементов и фриз. Чаще всего используются переходы от фриза к фризу.

Handjump/handhop (хэнджамп/хэндхоп) - прыжки в стойке на одной руке. (<http://www.youtube.com/watch?v=4xCHWyYanTU&NR=1>)

Ходули (ножницы) (бананэйро) - стоите на руках. Ноги как бы образуют крест с руками. То есть одна впереди вас, а другая сзади.

5. ФРИЗЫ

Freeze (фриз) - замирание в различных положениях. Фризы - понятие относящееся к нижнему брейку. Это замирание в стойке на руках, плечах и в самых невообразимых положениях. Фризы абсолютно индивидуальны у каждого брейкера. ==

Groove (груви) - стоите на руках и ноги опускаете назад прогибаясь в пояснице (только в сторону) и в этом положении фиксируется.

Сфифт - стоишь на одной руке, а таз разворачиваешь ноги или вместе или расставляешь!

Turtle freeze (тартл фриз) - (черепашка, крокодилчик) упор локтя в центр живота и фиксировать баланс на одной руке без помощи ног и второй руки. (Разновидность связок: переход с "тартл фриз" встать на руки и обратно опуститься "тартл фриз").

Baby freeze (Бэби фриз) - стойка на двух согнутых руках + можно совмещать с "тартл фриз".

Air Baby freeze (Айр бэби) - стойка на одной согнутой руке, центр тяжести переходит на локоть и колено.

Shoulder Freeze - фриз на плече, стойка ноги вверх, опустить ноги и перейти на "бэби фриз" с плеча на локоть.

Chair freeze (чейр фриз) - (стул) стойка на одной согнутой руке и локоть уперт за спину возле таза (изначально делается с помощью головы и второй рукой, далее выполняется с разными фиксациями ног и рук)

Air chair (аир чейр) - (воздушный стул) то же самое что и "chair freeze", только без помощи ног и второй руки.

Elbow Freeze - фриз на локте, выполняется с прямыми ногами или ноги в стороны.

Горизонт - стойка на руках в горизонтальном положении.

ЭЛЕМЕНТЫ ВАСК - силовые прогибы в спине

back (бэк) - без помощью головы, становишься на широко расставленные руки, закидываешь зад назад и ноги на себя, и головой тянуться к груди. Руки ставить немного больше чем на ширине плеч, и можно еще ладони во внутрь свернуть (для большего прогиба)

Hollow back (холлоубэк) полубэк - тоже что и back, только с помощью головы.

elbow hollowback - тоже что и back, только на обеих локтях.

invert (инверт) (Лезвие, топор) - когда тело сложено пополам стоя на руках. Для хорошего исполнения back необходима хорошая растяжка плечевого пояса и поясничного отдела, ну а в идеале ещё "лотос" и шпагаты, тогда легче учить разновидности.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СТИЛИ БРЕЙК-ДАНСА:

1. GODOWN (ГОДАУН) - это совокупность элементов использующихся для перехода от апракинга к элементам в партере, многие би-бои считают годаун частью апракинга.

2. BLOWUP (БЛОУАП) - это взрывные фишки, используются как правило перед началом связки (например акробатика), чтобы заострить внимание судий и зрителей; (<http://www.youtube.com/watch?v=9IiPBMn3Ug4>)

Другие слова и выражения:

Фикс - понятие верхнего брейка в основном относящееся к стилям.

Pop locking (поп локинг) - стиль верхнего брейка, состоящий из резких, ритмичных, похожих на удары движений, выстроенных в "связки".

Popping (поппинг) - так "у них" называют верхний брейкданс.

Robot(робот) - самый старый стиль верхнего брейка. основывается на подражании движениям робота.

Electric boogie (Электрик буги) - одно из направлений верхнего брейка. основывается на "волнах" выполняемых руками, ногами и телом.

King-tut (Кинг-тат) - элементы использующиеся в верхнем брейдансе. King-tut был позаимствован у древнеегипетских фресок. Основной принцип King-tut'a - угол между всеми частями тела должен быть равен 90 градусам.

B-boy (би-бой) - танцор брейк-данса.

B-girl (би-гёрл) - танцовщица брейк-данса.

Battle (баттл) - соревнование (битва) брейкеров, турнир, чемпионат.

Breaking (брейкинг) - синоним слова брейк-данс либо нижний брейк.

Jam (джем) - почти то же что и battle, но более дружественное понятие:-) или своеобразный обмен опытом.

Flava (флэйва) - индивидуальная особенность, неповторимая черта (от слова Flavour - аромат, вкус, привкус, оттенок, приправа)

Godown (годаун) - группа элементов для перехода от апракинга к брейкингу.

Freestyle - импровизация

Открытое занятие по теме

«Turtle: знакомство, разновидности, исполнение»

Рубанов Евгений Александрович, педагог дополнительного образования

Разработка данного открытого занятия выполнена на основе личного накопленного опыта познаний, наблюдений и анализа ранее проводимых занятий в объединении по брейк-дансу «Флайтроникс». Разработка может быть рекомендована как педагогам, изучающим уличные танцы, так и хореографам, работающим в эстрадном и спортивном танцевальных направлениях. Разработка включает в себя полный набор рекомендаций по проведению занятия. Такие занятия я провожу очень часто. Это способствует самоорганизации детей и саморекламе нашего объединения. На данном занятии присутствовали педагоги и дети из других объединений.

ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Любой танец – это молчаливое самовыражение, он раскрывает глубины души и показывает внутренний мир человека, истоки скрытой энергии и спрятанных эмоций. Танец позволяет снять маску навязываемую правилами общества. Брейк требует ловкости, выносливости, гибкости, упорства, все эти качества приобретаются с практикой. Кроме того, это спорт, оздоравливающий тело и душу. Любой путь, каким бы он сложным ни был, начинается с первого шага!

В ходе занятия мы неоднократно повторяем, что изучение любого элемента начинается не с самого элемента, а с безопасного захода на элемент и выхода с него, так как брейк насыщен сложными по исполнению гимнастическими элементами и трюками.

Тема: «Turtle»: знакомство, разновидности, исполнение.

Цель: изучение базового элемента, терминологии и техники исполнения элемента.

Задачи:

- овладение знаниями исполнения брейк-элемента, основ культуры представлений о его неформальных правилах исполнения на основе включения обучающихся в изучение разнообразных стилей исполнения элемента turtle;
- создание ситуаций для развития нестандартного мышления, воображения, а также физическое развитие обучающихся;
- воспитание устойчивой жизненной позиции и целеустремленности, самостоятельности и ответственности за результаты своей деятельности, терпимости по отношению к сверстникам;
- развитие у обучающихся мотивации к личной и совместной творческой деятельности.

Методы и приёмы:

- Методы мотивации (выделение перспективы, поощрение, словесное стимулирование).
- Словесный, наглядный и репродуктивный методы организации познавательной деятельности (показ элемента педагогом и мальчишками из группы мастерства, повторение увиденного, имитация, тренировочные вспомогательные элементы и приемы усвоения упражнения).
- Методы практической работы (показ приёмов исполнения, элементы танцевальной импровизации, выбор стиля по своему физическому развитию).
- Методы контроля и исправления (наблюдение, коррекция, беседа, рефлексия, подведение итогов).

Формы работы: индивидуально-групповая, фронтальная

Планируемые получения навыков у детей:

- запоминание терминов, владение терминами;

- научиться последовательности исполнения элемента turtle, освоить технику безопасного исполнения и сохранения баланса тела при исполнении связки (начало, исполнение, выход);
- уметь соблюдать безопасное пространство в танцевальном зале при исполнении элемента;
- доброжелательного общения и взаимного уважения.

Роль педагога на занятии:

Педагог на занятии оказывает консультативную помощь, выступает в роли координатора, выступает «бароментром» и «толкачом». Педагог должен просчитывать и видеть вперед на несколько шагов, особенно тот педагог, который изучает с детьми брейк-данс. Он должен предупредить детей от ушибов, ссадин, синяков и ран. И вместе с тем педагог должен дать свободу детям для творческого самовыражения, для получения обучающимися своего опыта. Эффективно использовать учебные материалы, практический опыт других детей, интернет-ресурсы, быть в курсе последних событий в мире брейк-данса. Уметь видеть в каждом ребенке личность и развивать эту личность. Организовывать баттлы и джемы, такая форма стимулирует детей на дальнейшее изучение брейка.

Техническое оборудование и приспособления: мультимедийный проектор, экран, ноутбук, видеозаписи на электронных носителях, музыкальный центр.

Оборудование танцевального зала, условия проведения занятий:

- в танцевальном зале специальное покрытие, пол гладкий;
- зеркала, станок, гимнастическая стенка, маты, вешалки, стулья.

Форма одежды:

- спортивная, удобная, приветствуется наличие специальных головных уборов, перчаток, наколенников и налокотников;
- запрещается иметь в карманах колющие и режущие предметы, телефоны и т.д.

Наполняемость группы: 12-16 человек.

Продолжительность занятия: 1,5 часа.

Возраст детей: 12-14 лет.

Раздел занятия в программе: «Изучение элементов нижнего брейк-данса», первый год обучения.

Тип занятия: Занятие усвоения новых знаний.

Форма: Открытое занятие.

ХОД ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Время	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Примечание
I. Вводная часть				
1.	2 мин	Вступительная часть. Занятие начинается с взаимного приветствия. Педагог ставит цели занятия и выстраивает словесную схему занятия, чтобы дети могли ориентироваться в последовательности проведения занятия, рассчитывать силы и планировать отдых, кратко напоминает правила безопасности работы в зале.	Обучающиеся выстраиваются в две шеренги в шахматном порядке.	Не забывать улыбаться друг другу!
2.	18 мин	Разминка: (Приложение 1). Педагог включает музыку и объявляет разминку. Разминка делится на три части: разминочные упражнения на гибкость, эластичность и подвижность мышц и суставов, растяжка; силовые упражнения на полу и на гимнастической стенке; упражнения на баланс (стойка на голове на «трех точках» и на руках, ходьба по кругу на руках). Усиленная разминка. Повторяют растяжки, но уже в паре, помогая друг другу сильнее растянуться.		
II. Основная часть занятия				
3.	5 мин	Просмотр видео.	Идет просмотр видео и одновременный комментарий с проговариванием названий исполняемых элементов. Педагог также	Такие просмотры видео очень хорошо настраивают детей на перспективу, они проникаются чувствами уважения и

4.	1 мин	<p>Знакомство с новым элементом. - Я вас хочу познакомить сегодня с новым элементом, он называется «Turtle». Попросту – «черепаха».</p>	<p>задает вопросы, ожидает ответов, помогает коллективный разум!</p> <p>Педагог демонстрирует элемент в разных видах: вращение на одной руке, прыжки на одной руке, прыжки на двух руках, перекаат на двух руках и т.д.</p> <p>Обучающиеся пробуют исполнить элемент.</p>	<p>гордости.</p> <p>Сравнительный словесный анализ помогает детям запоминать названия элементов.</p> <p>Использование метода работы в малых группах.</p>
5.	30 мин	<p>Изучение элемента. Формирование новых умений и навыков. - Давайте для начала освоим самую простую разновидность turtle – вращение по кругу на опорной руке. <i>Педагог показывает узловые моменты исполнения элемента, акцентируя на них внимание: опора на одной руке, опорная рука упирается в бедро, вторая рука и ноги держат баланс. Для более успешных детей можно добавить движение по кругу (хотя бы часть круга).</i> - Давайте посмотрим, у кого что получается. <i>После демонстрирования элементов дается время исправить ошибки.</i></p> <p>Повторение ранее пройденных элементов и связок. Самостоятельная работа. -Предлагаю вам вспомнить свои связки и настроиться на баттлы. <i>Педагог контролирует процесс повторения личных связок, делает замечания, подсказывает и показывает.</i></p>	<p>Обучающиеся применяя новые и полученные на предыдущих занятиях, знания, практикуют исполнение элементов.</p> <p>Исполнение элементов по очереди, краткий анализ исполнения.</p> <p>Индивидуальная работа. Возможна работа в парах.</p> <p>Дети произносят заповеди. - Не спать! - Не использовать несколько выходов за один раз!</p>	<p>Элемент силовой, поэтому поочередная демонстрация элемента дает возможность детям отдохнуть от физических напряжений.</p> <p>Повторение личных связок помогает переключиться на другой вид деятельности и загрузить другие мышцы тела.</p> <p>Баттлы очень сильно стимулируют</p>

6.	15 мин	<p>Проведение соревнований. Баттлы.</p> <p>- А сейчас вам предоставляется возможность показать себя, я объявляю баттлы.</p> <p>Напомните пожалуйста заповеди брейк-дансера и следуйте им.</p> <p>Жребий определит пары.</p> <p>В жюри мальчишки из группы второго года обучения</p>	<p>- Не показывать сразу все свои движения!</p> <p>- Не показывать в бою движения, которые еще не отточены!</p> <p>- Не держи взгляд у себя под ногами!</p> <p>- Не повторяй движения противника, а если повторил, то надо исполнить более мастерски и дополнить его эффектной концовкой.</p> <p>- Умей принять свое поражение!</p> <p>По завершении баттла дети должны пожать руку соперника.</p>	детей.
7.	15 мин			
III. Заключительная часть				
8.	4 мин	<p>Подведение итогов. Рефлексия.</p> <p>Итог баттлов подводят мальчишки из группы второго года обучения.</p> <p>Итог занятия подводит педагог.</p> <p>Каждый из детей в двух словах говорит о том, что было полезным, что не удалось и что особенно понравилось.</p> <p>Педагог благодарит всех детей за занятие.</p>	<p>Обучающиеся выстраиваются в две шеренги в шахматном порядке.</p> <p>Анализируют свою деятельность.</p> <p>Отвечают на вопросы.</p>	<p>Использование методов поощрения и эмоционального стимулирования</p>

Комплекс упражнений разминки

- упражнения для улучшения гибкости шеи;
- упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;
- упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;
- упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья;
- упражнения для улучшения подвижности гибкости суставов позвоночника;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;
- упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы;
- растяжки на поперечный и продольный шпагаты;
- растяжки на упражнение «лотос»;
- упражнение «мостик»;
- силовые упражнения у гимнастической стенки: подтягивание, «пистолетик»;
- силовое упражнение на полу: отжимание в упоре лежа;
- силовое упражнение у станка: отжимание стоя на руках;
- упражнение на удержание баланса на голове (на трех точках) и на руках.

Инструкции по технике безопасности

При выполнении акробатических элементов необходимо соблюдать правила безопасности. Качественно выполнять разминку, точно и своевременно выполнять указания педагога. При выполнении сложных элементов и упражнений использовать страховку педагога, при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая. Изучая перекаты, кувырки, стойки на голове и на руках необходимо использовать гимнастические маты в местах соскоков и вероятных падений. Выполняя упражнения потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

Техника безопасности при выполнении элементов нижегобрейк-данса:

- обязательно делать разминку и стрейчинг, чтобы не допустить травм и растяжений;
- не приступать к выполнению новых элементов без правильной отработки базовых;
- выполнять упражнения на специальном ДВП, куске линолеума или гладком деревянном полу;
- тщательно осматривать место тренировки, особенно это касается улицы;
- при выполнении вращения на голове необходимо использовать специальную шапку;
- использовать наколенники, напульсники, налокотники;
- обувь у танцора должна быть легкой, удобной (кроссовки на высокой подошве).

Техника безопасности при выполнении упражнений на батуте:

- Выполнять только с разрешения тренера.

- Перед выполнением упражнений положить на передний и задний края батута гимнастические маты.
- На батуте одновременно может находиться только один человек.
- Запрещено выполнять упражнения на краю батута.
- На батуте можно выполнять только предложенные тренером упражнения.
- Запрещается спрыгивать с батута на жёсткий пол.
- При спуске с батута убедиться, что зона приземления будет свободна и часть рамы, через которую будет выполняться спуск, надёжно прикрыта матами.

Техника безопасности при выполнении упражнений на акробатической дорожке:

- Выполнять только в направлении от зоны разбега, вдоль средней линии, не приближаясь к краю.
- Перед выполнением упражнения убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.
- Возвращаться в зону разбега по акробатической дорожке запрещено.
- Выполнять упражнение только в одном направлении с другими занимающимися, вдоль средней линии, не отклоняясь от неё.
- Выполнять по очереди, для увеличения интервалов в шахматном порядке, дожидаться, когда идущий перед вами освободит зону выполнения упражнений.

Алгоритм проведения итогового занятия

Цель: проверка степени освоения программного материала за год обучения

1-ый этап обучения (подготовительный)

Разогрев – 7-10 мин.

- Разогрев на середине зала: пробежка, приставные шаги, бег с высоким подниманием колена, прыжки, перегибы и наклоны торса, растяжки, упражнения для разогрева стопы и голеностопа;
- В партере: упражнения для позвоночника, растяжки.

Изоляции и полицентрия (основные принципы стиля **Electric Boogie**) – 20 мин.

- Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги. Движения исполняются вперед – назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
- Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.
- Грудная клетка: движение из стороны в сторону и вперед – назад, вертикальные кресты и квадраты.
- Пелвис: крест, квадрат, круги и полукруги, «восьмерка», shimmi, jellyroll.
- Руки: движения изолированными ареалами, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
- Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех видов движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой.

Основные элементы нижнего стиля брейк-данса – 20 мин.

Стойки, фриззы, вытяжка, вращения на спине, черепахи, Style.

Координация – 10 мин.

- Свинговое раскачивание двух центров.
- Параллель и оппозиция в движении двух центров.
- Принцип управления и «импульсивные цепочки».
- Координация изолированных центров.

Акробатика и прыжки – 20 мин.

Группировки, перекаты, кувырки вперед-назад, стойка на руках, мостики и шпагаты, перевороты вперед с опорой на голову. Прыжки в длину, высоту, с разбега.

Комбинация или импровизация – 10 мин.

Комбинации на 32 или 64 такта включающие элементы верхнего и нижнего стилей брейк-данса.

2-ой этап обучения (базовый)

Разогрев (разминка) – 10 мин.

Разминка делится на три части: разминочные упражнения на гибкость, эластичность и подвижность мышц и суставов, растяжка; силовые упражнения на полу и на гимнастической стенке; упражнения на баланс (стойка на голове на «трех точках» и на руках, ходьба по кругу на руках).

Верхний стиль брейк-данса (Robot, ElectricBoogie, Uprock, Toprock) – 15 мин.

Комбинации на выученные элементы: flatbaegвперед, назад, в сторону, круги торсом, наклоны торса, deepbodybend, изгибы торса — curve (керф), arch (арка), twistи спирали торсом, bodyroll (волны) торсом.

Основные элементы uprock, toprock (в связках).

Нижний стиль брейк-данса (Freezes, Powermove, Style) – 15 мин.

Комбинации на выученные элементы:

- helicopter («вертолет») - руки на груди, руки на ногах, руки за спиной, руки вытянуты вперед;
- crab («краб») - обычный, на двух руках, на одной руке, на двух руках с ногами повернутыми на бок.
- Разновидности «черепах» и «кузнечиков».
- Парные выходы, отработка движений.
- Style (стайл) — изучение движений ног: «дорожка», «скрембл», «подсечка».
- Элементы импровизации в стайле с сочетанием любых элементов.

Акробатика на батуте – 20 мин.

Выполнение элементов на батуте: «сальто» вперед в группировке; «сальто» назад в группировке; «сальто» вперед согнувшись; «сальто» назад согнувшись; «бланш» вперед; «бланш» назад; «сальто» вперед с поворотом; «сальто» назад с поворотом; «фляк» вперед, назад; «рондат» - переворот с поворотом.

Акробатика на танцполе – 20 мин.

Выполнение элементов на танцполе: перевороты вперед с опорой и без опоры головы (с заданием увеличить или уменьшить полет тела), переворот в сторону с поворотом на 90 градусов в направлении движения, переворот вперед («колесо») с последовательной опорой рук, перевороты на руках вперед, назад, с места, «фляк» вперед, назад, прыжок с рук на ноги (курбет), связка «рондат» - «фляк».

Танцевальные связки и комбинации – 10 мин.

Комбинации на 32 или 64 такта включающие элементы верхнего и нижнего стилей брейк-данса.

3-ий этап обучения (творческий)

Разогрев (разминка) – 10 мин.

Разминка делится на три части: разминочные упражнения на гибкость, эластичность и подвижность мышц и суставов, растяжка; силовые упражнения

на полу и на гимнастической стенке; упражнения на баланс (стойка на голове на «трех точках» и на руках, ходьба по кругу на руках, прыжки на руках, горизонт).

Верхний стиль брейк-данса (Kingtut, Pops, Poploching) – 10 мин.

Комбинации, состоящие из спиралей и твистов. Круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости.

Движения на координацию:

- бицентриа: движения двух центров в параллель и оппозицию;
- перемещения в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров;
- использование различных ритмов, в исполнении движений (один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентированно и резко).

Отработка движений под счет и музыку; соединение движений в связки под счет и музыку; отработка танцевальных комбинаций.

Нижний стиль брейк-данса (Spring, Svipes, wolf, trak, Airtwist) – 10 мин.

Комбинации на выученные элементы:

- «пружина» или «бочка» (со скрещенными согнутыми в коленях ногами, с прямыми ногами, с одной зажатой ногой);
- «свайпс» (с опусканием корпуса на локоть, с соединением двух ног вместе, через одну руку);
- «вульф» (с прямыми разведенными ногами, с прямыми соединенными ногами);
- «корона» (поворот через голову с помощью рук и левой ноги, с помощью рук и поочередно меняющихся ног, с помощью махов ног и одного мощного маха и мощного толчка руками);
- «айртивист» (оборот через прямые руки, оборот через локти, двойной оборот через прямые руки, двойной оборот через локти).

Акробатика на батуте – 10 мин.

Выполнение элементов на батуте: разножка – сальто вперед; сальто вперед – сальто вперед; разножка – сальто назад; сальто назад – сальто назад; сальто назад – сальто вперед; сальто вперед – сальто назад; сальто вперед на спину; сальто вперед на живот; сальто назад на живот; сальто назад на спину; сальто вперед согнувшись с поворотом на 360 градусов; двойное сальто.

Акробатика на танцполе – 10 мин.

Выполнение элементов на танцполе:

- кувырки вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах;
- перевороты вперед с опорой и без опоры головы (с заданием увеличить или уменьшить полет тела);
- переворот в сторону с поворотом на 90 градусов в направлении движения;
- переворот вперед («колесо») с последовательной опорой рук;
- перевороты на руках вперед, назад, с места;
- «фляк» вперед, назад;
- прыжок с рук на ноги (курбет);
- связка «рондат» - «фляк»

«Battle» (батл) – 30 мин.

В личном батле соперники встают напротив друг друга и каждый делает по 2-3 выхода поочередно, стараясь «убрать» соперника более мастерски исполненными освоенными элементами.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Разделы	Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
1. Топрок.	Знает и хорошо исполняет движения топрока.	Умеет исполнять движения топрока.	Слабо знает и исполняет движения топрока.
2. Основы акробатики.	Хорошо развит физически. Хорошо знает и исполняет элементы акробатики.	Развит физически. Обладает навыками исполнения элементов акробатики.	Слабо развит физически. Слабо знает и исполняет элементы акробатики.
3. Нижний брейк-данс.	Хорошо знает и обладает навыками исполнения элементов нижнего брек-данса.	Обладает навыками исполнения элементов нижнего брек-данса.	Плохо знает и выполняет элементы нижнего брек-данса.
4.Связки брейк – элементов. 5.Батлы. Джем.	Очень хорошо знает и умеет артистично исполнять связки брейк – элементов. Развит интерес к самостоятельному поиску новых познавательных ориентиров в брей-дансе.	Хорошо знает и умеет исполнять связки брейк – элементов в батлах и джемах.	Знает, но слабо исполняет связки брейк – элементов в батлах и джемах.
6.Публичные исполнения.	Постоянно участвует в исполнительской деятельности коллектива.	Участвует в исполнительской деятельности коллектива.	Не всегда участвует в исполнительской деятельности коллектива.
7.Личностные качества	Организованный, самостоятельный. Доводит начатое дело до конца. Обладает силой воли, понимает значение результатов своего	Организованный, но не самостоятельный. Проявляет творческую активность. Пытается доводить	Не организованный, не самостоятельный. Слабо проявляет творческую активность, не

	творчества.	начатое дело до конца.	доводит начатое дело до конца.
--	-------------	------------------------	--------------------------------

Высокий уровень – учащийся освоил практически весь объем знаний и овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; легко переносит знания в новой ситуации, выполняет задания творчески, не затрудняется в способах добывания новых знаний.

Средний уровень – учащийся, овладев знаниями и способами действия, переносит их в новые ситуации; выделяет основное и существенное не сразу, а после упражнений; хорошо ориентируется в способах выполнения заданий.

Низкий уровень – учащийся усваивает материал после длительной тренировочной работы, выполняет лишь простейшие задания на основе образца, затрудняется выделить существенное, нуждаются в постоянной помощи и контроле педагога.

Для удобства можно использовать следующее обозначение этих уровней:

- *высокий – 3б (полное усвоение);*
- *средний – 2б (частичное усвоение);*
- *минимальный – 1б (неполное усвоение).*

Перечень видеоматериалов учебных кинофильмов

- <http://pandaclubs.ru/classes/breyk-dans>
- http://hobbysfera.ru/formation/do_detej_i_yun/mun_uch_do_detei/cport_shkoly_i_fed/fed_sport_tanca_brejk_dans/
- <http://uroki-online.com/dance/hip-hop/264-breyk-dans-obuchayuschee-video.html>
- <http://video-dance.ru/sovremennie/break-dance/67-dvizheniya-breyk-dansa-smotret-onlayn.html>
- <http://my2k.ru/video/suGg8BCFLuw/>
- <http://vladivostok.doski.ru/shkola-breik-dansa-nabor-obuchenie-breik-dansu-vo-vladivostoke-msg451994.htm>
- <http://dance-dream.ru/brejk-dans-ne-prostoe-obuchenie/>
- http://thosetwitter.ucoz.com/news/brejk_dans_obuchenie/2013-02-04-57
- <http://trix-family.ru/break-dance>