ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
МЕЛЕХИН ВАЛЕРИЙ ИВАНОВИЧ

УТВЕРЖДЕНО
Индивидуальный предприниматель
_____ Мелехин В. И.
Приказ №1 от 3 апреля 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Основы брейк-данса: теоретический курс для начинающих»

Направленность: художественная

Срок реализации программы: 5 недель (28 ак.ч)
Возрастная категория: лица от 16 лет
Состав группы: до 6-ти человек
Форма обучения: очная

г. Екатеринбург, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
1.1 Пояснительная записка
1.2 Цель и задачи программы
1.3 Учебный план
1.4 Планируемые результаты
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ
2.1 Календарный учебный график
2.2 Условия реализации программы
2.3 Формы аттестации
2.4 Методические материалы
2.5 Оценочные материалы
2.6 Список литературы
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 1.
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 2

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Основы брейк-данса: теоретический курс для начинающих» (далее – Программа) разработана на основе следующих нормативных правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.2006 г. №152-ФЗ «О персональных данных».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Данная программа разработана с учётом растущего интереса подростков к уличным танцам как форме самовыражения, физической активности и принадлежности к молодёжной культуре. Актуальность программы обусловлена тем, что брейк-данс, признанный олимпийским видом спорта, требует не только физической подготовки, но и глубокого понимания терминологии, техники безопасности и структуры элементов. Для начинающих попытка сразу приступить к сложным акробатическим элементам без теоретической базы создаёт риски травм и формирует ложные представления о технике. В условиях доступности видеоуроков в интернете, где информация часто подаётся фрагментарно и без акцента на безопасность, особенно важно сформировать системное понимание языка брейк-данса: что означает каждый термин, как устроен элемент, почему важна последовательность движений. Программа ориентирована на последовательное формирование теоретической компетенции через освоение терминов, принципов безопасности и структуры танцевальных связок. Она обеспечивает переход от хаотичного просмотра видео к осознанному изучению дисциплины, где каждое понятие имеет значение, а каждое правило - обоснование.

Новизна программы заключается в её уникальном формате: это теоретический курс по танцевальной дисциплине, где физическая отработка не требуется. В отличие от традиционных занятий, где сразу переходят к разучиванию движений «показал - повторил», здесь каждый урок начинается с анализа: вы приходите с вопросом «что это?» - уходите с пониманием «как это устроено и почему так важно». Уникальность подхода - в движении «от слова к движению»: вместо попытки сразу выполнить фриз, вы сначала изучаете его структуру, точки опоры, принципы баланса; вместо того

чтобы копировать связку из видео, вы сначала разбираете её на элементы, понимаете логику переходов и только потом планируете свою. Программа не требует специального зала, партнёра или физической подготовки: всё, что нужно - внимание, интерес и готовность вникать в детали. Это позволяет избежать травм на старте, снизить тревожность новичка и сформировать устойчивую мотивацию через понимание, а не через механическое повторение.

Педагогическая целесообразность. Программа ориентирована на обучающихся от 16 лет, начинающих знакомство с брейк-дансом с нуля или имеющих минимальный опыт. Обучение выстроено по принципу последовательного наращивания сложности: от терминов разминки и базовых шагов к структуре фризов, принципам вращений и завершению работой над теоретической связкой. Такая последовательность соответствует возрастным особенностям младших подростков: в этом возрасте развивается абстрактное мышление, способность к систематизации информации и интерес к «правилам игры». Невозможно эффективно планировать танцевальную фразу без понимания структуры элементов, так же как невозможно соблюдать безопасность без знания принципов опоры и распределения веса.

Практические задания предполагают регулярное выполнение коротких теоретических упражнений, направленных на отработку конкретного понятия: определение термина, описание последовательности движений, анализ техники безопасности. Вместо давления на «идеальное» выполнение формируется продуктивная установка, при которой ценность придаётся самому акту осмысления: завершение даже небольшого анализа элемента рассматривается как содержательный этап обучения, а не как объект немедленной оценки. Такой подход снижает психологический барьер перед сложной дисциплиной и способствует развитию регулярной практики самообразования.

Отличительной особенностью программы является акцент на интеграцию теоретических знаний в конкретный план действий. Обучающиеся не просто заучивают названия элементов - они немедленно применяют их в составлении персональной «теоретической связки», получают обратную связь и корректируют структуру. Это формирует не только терминологическую грамотность, но и умение рефлексировать над собственным пониманием танца, различать мифы и реальные техники, а также развивает привычку к безопасности как неотъемлемой части танцевальной культуры.

Направленность программы: художественная.

Адресат программы: лица старше 16 лет.

Продолжительность академического часа составляет 40 минут.

Нормативный срок обучения – 28 ак. часов.

Продолжительность обучения – 5 недель.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: согласно календарному учебному графику.

Язык реализации программы: русский.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся теоретических знаний и аналитических навыков в области брейк-данса, включая терминологию, структуру элементов, принципы безопасности и композицию связок, достаточных для осознанного планирования тренировок, уверенного использования профессиональной лексики и безопасного начала практических занятий.

Задачи программы

Для достижения этой цели программа решает следующие задачи:

1. Познакомить обучающихся с базовой терминологией брейк-данса, включая названия разминочных упражнений, типов движений и уровней исполнения (топрок, футворк, фриз), для формирования профессионального языка общения в танцевальной среде.
2. Научить определять и описывать структуру базовых элементов: кик, кросс-степ, бейби-фриз, черепаха - через анализ точек опоры, последовательности движений и принципов распределения веса.
3. Освоить принципы безопасной разминки: назначение упражнений для кистей, плеч, головы, поясницы и коленей, а также правила подготовки суставов к нагрузкам в упорах и фризах.
4. Развить понимание различий между уровнями исполнения: топрок (верхний брейк), футворк (нижний брейк), фриз (статика) и вращение - через анализ их роли в танцевальной фразе и логики переходов.
5. Научить описывать технику выполнения элементов через пошаговые алгоритмы: гоу даун, три-степ, индиан-степ, кик-аут - с акцентом на координацию, баланс и контроль корпуса.
6. Освоить принципы работы с балансом во фризах: понятие «трёх точек опоры», роль локтей и головы, техники «замочка» и «хука» для фиксации положения.
7. Познакомить с механикой вращений: создание и гашение импульса, контроль оси вращения, техника безопасного приземления на примере элементов «юла», «гелик», «пресел».
8. Обучить структуре танцевальной связки: последовательность элементов, логика переходов между уровнями, принципы работы с ритмом и расстановки акцентов в танцевальной фразе.
9. Развить навыки анализа безопасности: распознавание рисков при выполнении элементов, правила контроля усталости, алгоритмы возврата в стойку и профилактики травм.
10. Сформировать умение составлять персональный теоретический план: глоссарий терминов, структура разминки, план связки из 6 элементов, правила безопасности и рефлексия - как основа для перехода к практическим тренировкам.

1.3 Учебный план

Наименование модуля		Всего	В том числе		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
Учебный кабинет	МОДУЛЬ 1. ВВЕДЕНИЕ В БРЕЙК-ДАНС: БАЗОВЫЙ ФУНДАМЕНТ, ТОПРОК И ПЕРВЫЕ ФРИЗЫ	14	6	8	Текущий контроль, промежуточная аттестация
Учебный кабинет	МОДУЛЬ 2. РАЗВИТИЕ БАЗЫ: СЛОЖНЫЙ ФУТВОРК, ДРОПЫ, СРЕДНИЕ ФРИЗЫ И ОСНОВЫ ПАУЭР-МУВА	14	6	8	Текущий контроль, промежуточная аттестация
	Итого:	28	12	16	

1.4 Планируемые результаты

Обучающиеся будут **знать**:

• базовую терминологию брейк-данса: названия разминочных упражнений, типов движений и уровней исполнения (топрок, футворк, фриз, павермув);

• структуру базовых элементов: кик, кросс-степ, бейби-фриз, черепаха - через анализ точек опоры, последовательности движений и принципов распределения веса;

• принципы безопасной разминки: назначение упражнений для кистей, плеч, головы, поясницы и коленей, правила подготовки суставов к нагрузкам в упорах и фризах;

• различия между уровнями исполнения: топрок (верхний брейк), футворк (нижний брейк), фриз (статика) и вращение - через анализ их роли в танцевальной фразе и логики переходов;

• технику выполнения элементов через пошаговые алгоритмы: гоу даун, три-степ, индиан-степ, кик-аут - с акцентом на координацию, баланс и контроль корпуса;

• принципы работы с балансом во фризах: понятие «трёх точек опоры», роль локтей и головы, техники «замочка» и «хука» для фиксации положения;

• механику вращений: создание и гашение импульса, контроль оси вращения, техника безопасного приземления на примере элементов «юла», «гелик», «пресел»;

• структуру танцевальной связки: последовательность элементов, логика переходов между уровнями, принципы работы с ритмом и расстановки акцентов;

• правила анализа безопасности: распознавание рисков при выполнении элементов, контроль усталости, алгоритмы возврата в стойку и профилактики травм;

• культурный контекст брейк-данса: история возникновения, базовые ценности культуры (уважение, баттл-этикет, принцип «мир через движение»).

Обучающиеся будут **уметь**:

• определять и правильно использовать ключевые термины брейк-данса в устной и письменной речи, соблюдая профессиональную лексику;

• описывать структуру базовых элементов через пошаговые алгоритмы, выделяя точки опоры, последовательность движений и принципы баланса;
• анализировать технику безопасности при выполнении элементов, распознавать риски и формулировать правила профилактики травм;
• различать уровни исполнения (топрок, футворк, фриз, вращение) и объяснять их роль в структуре танцевальной фразы;
• составлять пошаговые описания выполнения элементов: гоу даун, три-степ, индиан-степ, кик-аут - с акцентом на координацию и контроль корпуса;
• применять принципы работы с балансом во фризах: объяснять роль «трёх точек опоры», техники «замочка» и «хука» для фиксации положения;
• анализировать механику вращений: описывать создание и гашение импульса, контроль оси вращения, технику безопасного приземления;
• планировать структуру танцевальной связки: выстраивать логичную последовательность из 5–6 элементов с учётом переходов между уровнями;
• формулировать правила безопасности для персональной тренировки: контроль усталости, проверка покрытия, алгоритмы возврата в стойку;
• создавать персональный теоретический план («Моя теоретическая связка»): глоссарий терминов, структура разминки, план связки, правила безопасности, рефлексия.

В результате освоения программы обучающиеся смогут уверенно использовать базовую терминологию брейк-данса в знакомых ситуациях, понимать и анализировать инструкции по технике выполнения элементов, выражать свои наблюдения и предпочтения в теоретическом формате. Они приобретут навыки, необходимые для дальнейшего практического изучения танца: умение работать с терминами в контексте, запоминать структуры элементов через осмысленные алгоритмы, преодолевать страх перед сложной дисциплиной через понимание, а не механическое повторение. Программа заложит основу для развития аналитического мышления в танцевальной сфере, научит детей видеть связь между теорией и практикой и сформирует установку на регулярную, осознанную подготовку к физическим тренировкам.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1 Календарный учебный график

Наименование модуля		**Всего**	**В том числе**		**Учебная неделя, день недели**
			теория	практика	
Учебный кабинет	МОДУЛЬ 1. ВВЕДЕНИЕ В БРЕЙК-ДАНС: БАЗОВЫЙ ФУНДАМЕНТ, ТОПРОК И ПЕРВЫЕ ФРИЗЫ	14	6	8	1-3, понедельник, среда, пятница

Учебный кабинет	МОДУЛЬ 2. РАЗВИТИЕ БАЗЫ: СЛОЖНЫЙ ФУТВОРК, ДРОПЫ, СРЕДНИЕ ФРИЗЫ И ОСНОВЫ ПАУЭР-МУВА	14	6	8	3-5, понедельник, среда, пятница
	Итого:	28	12	16	

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Учебный кабинет:

1. Стол ученический – 3 шт.;
2. Стул ученический – 6 шт;
3. Стол педагога – 1 шт;
4. Стул педагога – 1 шт.

Танцевальный зал:

1. Коврики;
2. Спортивные маты;
3. Зеркала;
4. Аудиооборудование.

Кадровое обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается педагогами дополнительного образования. Педагоги ИП Мелехина В. И. имеют высшее и (или) среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогические науки», соответствуют требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н), без предъявления требований к стажу работы. Педагоги успешно проходят программы повышения квалификации по сфере деятельности, соответствующей направленности Программы.

2.3 Формы аттестации

В рамках данной программы используются различные формы контроля и аттестации, обеспечивающие диагностику, сопровождение и оценку освоения учебного материала на всех этапах обучения.

Текущий контроль осуществляется через выполнение практических вопросов к каждой теме. Они включают:

- определение терминов и понятий;
- описание последовательности движений в элементах;
- анализ техники безопасности;
- составление теоретических связок;
- объяснение принципов работы с ритмом и импульсом.

Все задания имеют обязательный характер и позволяют педагогу оценить, насколько обучающийся освоил терминологию брейк-данса, умеет применять знания в теоретических ситуациях и развивает ответственное отношение к безопасности. Акцент делается на конструктивную обратную связь: ошибки в терминах рассматриваются как этап роста, а не как недостаток способностей.

Промежуточная аттестация по модулю 1 проводится после изучения первых трёх тем программы - основы, топрок, футворк. Она включает один блок заданий:

1. Тест из 20 ситуационных вопросов, проверяющий теоретические знания: разминка, базовые шаги, структура элементов, безопасность. Вопросы с выбором ответа проверяют знание терминов и алгоритмов действий в стандартных ситуациях.

Эта форма контроля позволяет выявить, какие темы требуют дополнительной проработки (например, путаница в названиях элементов или непонимание принципов опоры), и скорректировать дальнейшее обучение через индивидуальные рекомендации и повторение теории.

Промежуточная аттестация по модулю 2 проводится по завершении всех шести уроков и представляет собой комплексную оценку теоретических знаний и навыков планирования. Он состоит из двух частей: 1. Пять развёрнутых вопросов, проверяющих глубину понимания ключевых принципов: фризы, вращения, структура связки, поток, безопасность. Ответы должны включать точные определения и алгоритмы действий (например, порядок выполнения юлы или возврата в стойку). 2. Практический проект «Моя теоретическая связка», где обучающийся создаёт документ, обобщающий личный план. Требования: глоссарий (10 терминов), план разминки, структура связки (6 элементов), работа с ритмом, правила безопасности, рефлексия.

Промежуточная аттестация по модулю 2 проводится в рабочей, но поддерживающей атмосфере: обучающийся может использовать конспекты и глоссарий для подготовки проекта, но не готовые планы от других участников. Оценка фокусируется на логичности структуры и соблюдении правил безопасности, а не на физической реализации (так как курс теоретический).

Особенности системы оценивания:

Промежуточная аттестация оценивается по сумме баллов за тестовые вопросы (максимум 20 баллов).

Промежуточная аттестация по модулю 2 - 50 баллов (25 за теоретические вопросы + 25 за практический проект).

• «Отлично» (45–50 баллов) - уверенно применяет термины, составляет логичную и безопасную связку, знает алгоритмы элементов.

• «Хорошо» (35–44 балла) - освоил ключевые принципы, есть незначительные ошибки в терминах или структуре связки, план в целом рабочий.

• «Удовлетворительно» (25–34 балла) - понимает теорию, но испытывает трудности в практическом применении (построение связки, безопасность).

Методические принципы оценки: Все задания ориентированы на обучающихся, работающих с нуля или систематизирующих имеющиеся знания.

Приоритетом оценивания является мониторинг индивидуальной динамики. Педагог отслеживает сформированность ключевых компетенций в сравнении с начальным уровнем: способность дифференцировать элементы по уровням, применять протоколы безопасности, осуществлять поэтапное планирование танцевальной фразы.
Сводная таблица оценивания

Вид контроля	Макс. балл	Мин. для зачёта	Критерии успеха
Промежуточная аттестация	20	12 (60%)	Знание основ, терминов, безопасности (Темы 1–3)
Промежуточная аттестация по модулю 2	50	25 (50%)	Наличие плана связки, соблюдение правил безопасности
ИТОГО за курс	70	37	Сертификат о прохождении программы

2.4 Методические материалы

Структура и содержание методических материалов программы разработаны с учётом принципов практико-ориентированного обучения, требований к реализации программ дополнительного образования для лиц от 16 лет и условий очного обучения. Основу образовательных ресурсов составляют:

• Теоретический материал как источник структурированной информации по темам техники безопасности, разминки, основ топрока и футворка, базовых фризов, биомеханики движений, музыкальности и стилизации, культуры баттлов и этики сайфера;

• Практические задания — для формирования навыков выполнения базовых элементов (топрок, футворк, фризы), безопасных дропов и переходов между уровнями, построения танцевальных связок, контроля баланса и импульса, работы с музыкальным ритмом, подготовки к выступлениям в сайфере и баттлах.

Программа использует следующие педагогические методы, соответствующие её целям и ориентированные на развитие физической компетенции, танцевальной культуры, внимания к технике движений, уверенности в себе и самостоятельности:

• Объяснительно-иллюстративный метод — как основной способ передачи знаний через чётко структурированные материалы в учебном кабинете (видеолекции, учебные пособия, опорные конспекты, схемы, презентации), содержащие определения, классификации (например, типы фризов: бейби, чез, тартл; виды связок; уровни танца), примеры танцевальных комбинаций и разбор типичных технических ошибок;

• Частично-поисковый метод — при выполнении заданий на анализ танцевальных кейсов, выбор подходящего элемента под музыкальный акцент, подбор связок, формулирование тактики баттла, определение структуры танцевальной фразы и стратегии выступления;

• Практический метод — через выполнение конкретных заданий: отработка бейби-фриза и 6-степа, построение связки из топрока, дропа и футворка, подготовка к свайпу, участие в ролевых играх (сайфер, баттл, демонстрация связки);
• Рефлексивно-аналитический метод — через самоанализ выполненных работ (просмотр своих видеозаписей, заполнение чек-листов по технике), разбор ошибок (потеря баланса, нарушение точек опоры, рассинхрон с музыкой, технические ошибки в дропах), корректировку индивидуальной техники и осмысление прогресса.
Воспитательная составляющая реализуется через:
• формирование ответственного отношения к выполнению технических заданий, соблюдению техники безопасности и требований к качеству выполнения элементов;
• развитие умения принимать решения на основе анализа собственных ошибок и правил биомеханики, а не на основе догадки или невнимательности;
• поощрение академической честности, самостоятельности при отработке элементов, отказа от механического копирования чужих связок (jacking) и уважения к культуре брейк-данса.
Обучение осуществляется с применением следующих педагогических технологий:
• Технология кейсов — теория подаётся через реальные танцевальные ситуации: «Как безопасно выполнить коленный дроп?», «Как удержать тартл-фриз, если теряется баланс?», «Как адаптировать связку под конкретный музыкальный трек?», «Что делать, если во время свайпа потеряна ось вращения или нарушен контроль приземления?»;
• Технология своевременной обратной связи — преподаватель проверяет практические работы обучающихся, даёт письменные и устные комментарии, разбирает типичные ошибки в групповом или индивидуальном формате на занятиях и консультациях, рекомендует конкретные шаги для доработки техники;
• Технология поэтапного формирования навыков — обучающиеся последовательно осваивают компетенции от базовых (разминка, бейби-фриз, базовые шаги топрока, гоу даун) до более сложных (6-степ, средние фризы, свайп, музыкальность, участие в баттлах);

Учебное занятие в рамках программы строится как завершённый образовательный цикл, последовательно реализующий четыре ключевых компонента, направленных на достижение планируемых результатов и обеспечение текущего контроля успеваемости.
Теоретико-информационный блок.
Цель: формирование у обучающихся системы знаний, понятий и правил по теме занятия (например, принцип трёх точек опоры во фризах, структура 6-степа, техника безопасного дропа, биомеханика свайпа, правила музыкальности). В результате обучающийся получает необходимую теоретическую основу, фиксирует её в виде конспекта или схемы.
Практико-преобразующий блок.

Цель: перевод теоретических знаний в практические умения. В результате обучающийся создаёт конкретный образовательный продукт — выполняет связку из топрока и футворка, демонстрирует удержание фриза, готовит разбор музыкального трека для построения танцевальной фразы, участвует в сайфере или баттле, демонстрируя применение изученной теории на практике.
Оценочно-коррекционный блок.
Цель: обеспечение объективной проверки достигнутых результатов, выявление затруднений (нарушение точек опоры, потеря баланса, технические ошибки в дропах, рассинхрон с музыкой, недостаточный контроль кора в свайпе) и их своевременная коррекция. В результате обучающийся получает персональную обратную связь от преподавателя (на занятии или во время консультации), а педагог фиксирует результаты для мониторинга образовательных достижений и корректировки последующих занятий.
Рефлексивный блок.
Цель: развитие у обучающихся способности к самоанализу, формирование осознанного отношения к собственному обучению и планирование переноса знаний в реальные танцевальные ситуации. В результате обучающийся закрепляет осмысленность обучения (понимает, почему допустил ту или иную техническую ошибку), формирует личную ответственность за результат и планирует, какие элементы необходимо повторить или отработать дополнительно перед промежуточной аттестацией и демонстрацией итоговой связки.

2.5 Оценочные материалы

Промежуточная аттестация по модулю 1

Оценочные материалы к ***промежуточной аттестации по модулю 1:***

Промежуточная аттестация

Часть 1. Тестовые задания (20 вопросов)
Выберите один правильный вариант ответа в каждом вопросе.
Блок 1. Разминка и безопасность (Тема 1)
1. Какова главная цель разминки перед занятием брейк-дансом?
а) Устать перед основной тренировкой
б) Подготовить суставы и мышцы, предотвратить травмы
в) Выучить новые термины
г) Растянуть мышцы до максимума без разогрева
2. Сколько точек опоры используется в базовом бейби-фризе?
а) Две (руки)
б) Три (голова + две руки)
в) Четыре (голова + две руки + колено)
г) Одна (голова)
3. Что такое «кик» (kick)?
а) Шаг накрест

б) Удар ногой в воздухе или с упором
в) Вращение на голове
г) Упражнение на растяжку спины
4. Для чего используется «кросс-степ» (cross step)?
а) Для смены направления движения
б) Для завершения танца
в) Для отдыха между элементами
г) Для растяжки коленей
5. Почему нельзя пропускать разминку кистей и плеч?
а) Это необязательно
б) Эти суставы испытывают большую нагрузку в фризах и упорах
в) Это нужно только для профессионалов
г) Чтобы не вспотеть

Блок 2. Топрок и элементы на полу (Тема 2)
6. Что такое топрок (toprock)?
а) Вращения на полу
б) Танцевальные шаги в стойке до перехода на пол
в) Фриз на голове
г) Упражнение на растяжку
7. Сколько градусов составляет поворот в три-степе?
а) 45°
б) 90°
в) 180°
г) 360°
8. Что такое «черепаха» (turtle prep)?
а) Вращение на спине
б) Подготовительное положение: локоть в живот, голова на полу
в) Шаг накрест
г) Удар ногой
9. Чем «гелик» (helik) отличается от «черепахи»?
а) Это то же самое
б) Это перекат с лопаток и возврат в исходное положение
в) Это вращение на голове
г) Это шаг в стойке
10. Что такое футворк (footwork)?
а) Верхний брейк
б) Работа ног на полу без вращений
в) Вращения на коленях
г) Растяжка перед танцем
11. Какая нога называется «опорной»?
а) Та, которая выполняет декоративное движение

б) Та, которая удерживает вес тела в элементе
в) Та, которая находится в воздухе
г) Та, которая делает удар
12. Что происходит в три-степе после подсечки прямой ноги?
а) Возврат в стойку
б) Поворот на 90° и вставание на носочки
в) Удар ногой
г) Переход во фриз

Блок 3. Основы футворка и переходы (Тема 3)
13. Что такое «гоу даун» (go down)?
а) Вращение на полу
б) Безопасный спуск из стойки на пол через присед и упор
в) Удар ногой
г) Подъём со пола
14. В чём особенность «кик-аута» по сравнению с обычным «киком»?
а) Он выполняется медленнее
б) Он включает поворот корпуса и подбивку опорной ноги
в) Он выполняется только в стойке
г) Он не требует упора руками
15. Как выполняется «индиан-степ»?
а) Шаг с поворотом тела, одна нога шагает, корпус разворачивается
б) Вращение на голове
в) Удар двумя ногами одновременно
г) Сидя на полу без движений
16. Что такое «крис-кросс» (criss cross)?
а) Крестные движения ногами на нижнем уровне в упоре
б) Шаг накрест в стойке
в) Вращение на спине
г) Упражнение на растяжку
17. Где находится центр тяжести при контроле баланса в нижнем положении? а) Только в ногах
б) Распределён между руками и головой
в) Только в голове
г) В воздухе
18. Что такое «нижний уровень»?
а) Стойка на ногах
б) Положение тела на полу (упор на руки, колени, голову)
в) Прыжок в высоту
г) Сидение на стуле
19. Зачем нужен упор на голову в элементах?
а) Для красоты

б) Для помощи в удержании баланса вместе с руками
в) Для вращения шеи
г) Это запрещено техникой безопасности
20. Что такое «подсечка»?
а) Удар рукой
б) Движение ногой, которое «подбивает» опорную ногу для смены позиции в) Вращение корпусом
г) Растяжка спины
Ключи к тестовой части (для педагога)

№	Ответ	№	Ответ
1	б	11	б
2	б	12	б
3	б	13	б
4	а	14	б
5	б	15	а
6	б	16	а
7	б	17	б
8	б	18	б
9	б	19	б
10	б	20	б

Система оценивания промежуточной аттестации

Часть	Задание	Макс. балл
Часть 1	Тест (20 вопросов × 1 балл)	20
ИТОГО		20

Проходной порог: 12 баллов из 20 (60%)
Статус: Зачёт / Незачёт

Промежуточная аттестация по модулю 2

Оценочные материалы к ***промежуточной аттестации по модулю 2:***

Часть 1. Открытые вопросы (5 заданий)

Ответьте развёрнуто (3–5 предложений на каждый вопрос).

Вопрос 1. Фризы и фиксация. Опишите различия между «замочком», «хуком» и «аир бейби фризом через локоть». Какие точки опоры используются в каждом случае и как ноги помогают удерживать баланс?

Вопрос 2. Вращения и импульс. Что такое «импульс» во вращении и как его создать? Опишите технику выполнения «юлы» по шагам и объясните, почему важно контролировать ось вращения.

Вопрос 3. Структура связки. Опишите структуру танцевальной связки из 5 элементов. Какие уровни (топрок, футворк, фриз) должны быть задействованы и в каком порядке?

Вопрос 4. Поток и ритм. Что означает термин «поток» (flow) и как его достичь? Как работать с ритмом: на какие доли музыки ставить акценты в топроке и футворке?

Вопрос 5. Безопасность и возврат. Опишите алгоритм «возврата в стойку» из нижнего положения. Почему контроль усталости и техника приземления важны для безопасности в связках?

Часть 2. Итоговый проект

«Моя теоретическая связка»

Задание: Создайте документ (текст, схема, презентация), который обобщает ваши знания и составляет план танцевальной фразы.

Структура проекта (обязательные разделы):

1. Мой глоссарий (Термины)

• Выберите 10 ключевых терминов из курса (по 2 из каждой темы).

• Напишите название + краткое определение своими словами.

2. План разминки

• Составьте список из 5 упражнений разминки, которые вы будете делать перед танцем.

• Объясните, почему выбрано каждое упражнение (какую зону готовит).

3. Структура связки (Комбо)

• Распишите последовательность из 6 элементов:

1. Топрок (название элемента)
2. Гоу даун (как переходите на пол)
3. Футворк (название элемента)
4. Фриз (название элемента)
5. Вращение (название элемента)
6. Возврат в стойку

• Для каждого элемента укажите: количество тактов или секунд удержания.

4. Работа с ритмом

• Опишите, под какой бит (быстрый/медленный) вы планируете выполнять связку.

• Где будут акценты, а где паузы?

5. Правила безопасности

• Напишите 3 правила, которые вы будете соблюдать при отработке этой связки (например, проверка покрытия, контроль усталости, страховка головы).

6. Рефлексия

• Ответьте кратко:

1. Какой элемент кажется вам самым сложным теоретически?
2. Что нового вы узнали о безопасности в брейк-дансе?
3. Как вы планируете применять эти знания на практике?

Формат сдачи проекта

Параметр	Требование

Формат	Текст (до 2 страниц А4) / Схема / Презентация (5–7 слайдов)
Язык	Русский (термины на английском допускаются)
Объём	Достаточно для раскрытия всех 6 разделов
Срок	5–7 дней с момента выдачи задания
Проверка	Педагог даёт обратную связь в течение 3 рабочих дней

Критерии оценки итогового проекта

Критерий	5 баллов	3–4 балла	1–2 балла	0 баллов
Полнота	Все 6 разделов заполнены подробно	Есть все разделы, но некоторые кратко	Пропущены 1–2 раздела	Пропущено 3+ раздела
Точность терминов	Определения верные, соответствуют курсу	Есть мелкие неточности в определениях	Много ошибок в терминах	Термины не использованы
Структура связки	Логичная последовательность, учтены уровни	Есть нарушения логики переходов	Связка хаотичная, без уровней	Связка не представлена
Безопасность	3 конкретных правила безопасности	1–2 правила, общие фразы	Правила не указаны	Игнорирование безопасности
Оформление	Чёткая структура, удобно читать	Структура есть, но есть недочёты	Хаотичное оформление	Не оформлен

Система оценивания итогового контроля

Часть	Задание	Макс. балл
Часть 1	Открытые вопросы (5 × 5 баллов)	25
Часть 2	Итоговый проект	25
ИТОГО		50

Итоговая оценка:

• Отлично: 45–50 баллов

• Хорошо: 35–44 баллов

• Удовлетворительно: 25–34 баллов

• Незачёт: менее 25 баллов

Для получения сертификата:

• Пройдена промежуточная аттестация (≥12 баллов)

• Пройден Промежуточная аттестация по модулю 2 (≥25 баллов)

2.6 Список литературы

1. Евсеев, Ф. В. Статья на тему «брейк-данс и его место в жизни молодежи» / Ф. В. Евсеев // Fundamental science and technology : Сборник научных статей по материалам XII Международной научно-практической конференции, Уфа, 14 апреля 2023 года. Том Часть 3. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Научно-издательский центр "Вестник науки", 2023. – С. 261-265.
2. Строшкова, Н. Т. Особенности формирования вестибулярной устойчивости у спортсменов, занимающихся брейк-дансом / Н. Т. Строшкова, Б. В. Прокопенко, Д. В. Щекин // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт : тенденции, традиции, инновации : сборник научных трудов. – Симферополь : Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Типография «Ариал», 2022. – С. 172-178.
3. Таручкина, В. С. Развитие брейк-данса в России. От уличных танцев до олимпийского вида спорта / В. С. Таручкина, А. Т. Лобанова // Наука через призму времени. – 2024. – № 5(86). – С. 61-63.
4. Гудин, К. И. Хип-хоп и андеграунд культура как современные виды искусства / К. И. Гудин, В. А. Брыкина // Наука-2020. – 2022. – № 3(57). – С. 107-113.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 1. ВВЕДЕНИЕ В БРЕЙК-ДАНС: БАЗОВЫЙ ФУНДАМЕНТ, ТОПРОК И ПЕРВЫЕ ФРИЗЫ

Цель: Формирование базовых знаний и навыков брейк-данса, включая технику безопасности, разминку, основы топрока, футворка, базовые фризы и первые вращения.

Задачи:

- Познакомить с историей и культурой брейк-данса, основами техники безопасности.
- Сформировать навык правильной разминки и подготовки тела к нагрузкам.
- Научить базовым шагам топрока и безопасному переходу на нижний уровень.
- Освоить базовые фризы с использованием принципа трёх точек опоры.
- Развить координацию, чувство ритма и контроль баланса.
- Познакомить с основами футворка и простыми вращениями.

Планируемые результаты освоения модуля 1

Обучающийся будет **знать:**

- Правила техники безопасности при выполнении элементов брейк-данса.
- Структуру и назначение разминки для подготовки суставов и мышц.
- Принцип «трёх точек опоры» во фризах.
- Базовые шаги топрока и их отличие от футворка.
- Технику безопасного перехода на пол («гоу даун»).
- Основы контроля баланса в нижнем положении.
- Понятие импульса и оси вращения.
- Структуру танцевальной связки и понятие «пресела».

Обучающийся будет **уметь:**

- Выполнять комплекс разминки для всех ключевых суставов.
- Удерживать базовые фризы (бейби-фриз) с правильной постановкой тела.
- Выполнять базовые шаги топрока: три-степ, индиан-степ, кросс-степ.
- Безопасно переходить из стойки на пол через «гоу даун».
- Выполнять простые элементы футворка: кик-аут, крис-кросс.
- Выполнять базовое вращение «юла» с контролем оси.
- Собирать простую танцевальную связку из 3–5 элементов.
- Синхронизировать движения с ритмом музыки.

Учебный план модуля 1

Наименование тем	**Всего**	**В том числе**		**Формы контроля и аттестации**
		теория	практика	

Учебный кабинет	Тема 1.1. Введение в брейк-данс: разминка и первый фриз	2	1	1	Текущий контроль
Учебный кабинет	Тема 1.2. Введение в топрок и элементы на полу	2	1	1	Текущий контроль
Учебный кабинет	Тема 1.3. Основы футворка: переход на нижний уровень	2	1	1	Текущий контроль
Учебный кабинет	Тема 1.4. Фризы и работа с ногами: замки и крючки	2	1	1	Текущий контроль
Учебный кабинет	Тема 1.5. Вращения и контроль импульса	2	1	1	Текущий контроль
Учебный кабинет	Тема 1.6. Интеграция элементов: связки, ритм, пресел	2	1	1	Текущий контроль
Учебный кабинет	Промежуточная аттестация по модулю 1	2	–	2	Промежуточная аттестация
	Итого:	**14**	**6**	**8**	

Календарный учебный график модуля

Наименование тем		**Всего**	**В том числе**		**Учебная неделя, день недели**
			теория	практика	
Учебный кабинет	Тема 1.1. Введение в брейк-данс: разминка и первый фриз	2	1	1	1, понедельник
Учебный кабинет	Тема 1.2. Введение в топрок и элементы на полу	2	1	1	1, среда
Учебный кабинет	Тема 1.3. Основы футворка: переход на нижний уровень	2	1	1	1, пятница
Учебный кабинет	Тема 1.4. Фризы и работа с ногами: замки и крючки	2	1	1	2, понедельник
Учебный кабинет	Тема 1.5. Вращения и контроль импульса	2	1	1	2, среда
Учебный кабинет	Тема 1.6. Интеграция элементов: связки, ритм, пресел	2	1	1	2, пятница
Учебный кабинет	Промежуточная аттестация по модулю 1	2	-	2	3, понедельник

Итого:	**14**	**6**	**8**	

Содержание рабочей программы Модуля 1

Тема 1.1. Введение в брейк-данс: разминка и первый фриз

Теория:

Брейк-данс (брейкинг) — это уличная танцевальная культура, зародившаяся в 1970-х годах в Нью-Йорке. Это не просто набор трюков, а комплексная дисциплина, требующая силы, гибкости, координации и музыкальности. Прежде чем приступать к сложным элементам, необходимо понять базовые принципы работы с телом.

Разминка — обязательный этап каждого занятия. Её цели:

1. Повышение температуры мышц и сухожилий для предотвращения травм.
2. Увеличение подвижности суставов (особенно кистей, плеч, шеи).
3. Подготовка сердечно-сосудистой системы к нагрузке.
4. Психологический настрой и концентрация.
5. Активация нервной системы для улучшения координации.

Структура разминки: суставная гимнастика (вращения кистей, плеч, головы, поясницы, коленей) → растяжка (спина, «бабочка» для бёдер) → кардио-активация.

Техника безопасности: контроль опоры, равномерное распределение веса, запрет на выполнение элементов без разминки, обязательное использование наколенников на первых занятиях.

Бейби-фриз — базовый фриз, в котором вес тела распределяется на три точки опоры: голова (темя) и две руки. Локоть одной руки упирается в колено этой же ноги, вторая рука страхует. Колени слегка согнуты, спина округлена.

Принцип «трёх точек опоры» — основа устойчивости во фризах. Чем шире треугольник опоры, тем стабильнее положение.

Базовые шаги топрока — кик (удар ногой) и кросс-степ (шаг накрест) — развивают координацию и чувство ритма ещё до перехода на пол.

Практические задания:

1. Соедините термин с его определением:

Термин	Определение
1. Кик	А. Базовый фриз на трёх точках опоры
2. Кросс-степ	В. Вращение кистей для подготовки к упорам

3. Бейби-фриз	C. Удар ногой в воздухе
4. Разминка кистей	D. Круговые движения плечами
5. Вращение плечами	E. Шаг накрест для смены направления

2. Вставьте пропущенные слова из списка: *опоры, разминка, три, суставы, вес, безопасность*.
    - Перед каждым занятием обязательна _____.
    - Бейби-фриз удерживается на _____ точках _____.
    - Цель разминки — подготовить _____ и мышцы.
    - Техника _____ требует контроля распределения _____ тела.
3. Отметьте утверждения как Верно (В) или Неверно (Н):
    - Разминку можно пропустить, если занятие короткое. ___
    - В бейби-фризе голова является одной из точек опоры. ___
    - Локоть в бейби-фризе должен упираться в пол. ___
    - Кросс-степ — это шаг накрест. ___
    - Вращения головой нужно делать быстро и резко. ___
4. Опишите алгоритм выполнения бейби-фриза по шагам (5 пунктов).
5. Напишите короткий абзац (5–7 предложений), объясняющий, почему нельзя пропускать разминку кистей и плеч перед отработкой фризов. Приведите не менее двух аргументов.

Тема 1.2. Введение в топрок и элементы на полу
Теория:

Топрок (toprock) — верхний брейк, танцевальные шаги, выполняемые в вертикальном положении до перехода на пол. Это «визитная карточка» брейкера: по топроку оценивают стиль, музыкальность и уверенность танцора. Топрок выполняется на носочках, с лёгким грувом (покачиванием), колени пружинят.
Три-степ (tri-step) — базовый шаг топрока с переходом на пол. Последовательность:

1. Шаг вперёд одной ногой.
2. Подсечка второй ногой.
3. Поворот корпуса на 90°.
4. Перенос веса на носочки.
5. Опуститься в нижнее положение.

«Черепаха» (turtle prep) — подготовительное положение для фризов и вращений: локоть упирается в живот, голова на полу, вес распределён на три точки. Это база для гелика и других элементов.
Гелик (helik) — перекат из «черепахи» на лопатки и возврат в исходное положение. Развивает контроль корпуса и координацию.
Принцип плавного перехода — ключ к связному танцу: топрок → гоу даун → футворк → фриз → возврат в стойку. Переходы должны быть без «залипаний».

Практические задания:

Расставьте шаги три-степа в правильной последовательности (1–5):
( ) Перенос веса на носочки.
( ) Поворот корпуса на 90°.
( ) Шаг вперёд одной ногой.
( ) Опускание в нижнее положение.

1. ( ) Подсечка второй ногой.
2. Вставьте правильные термины из списка: *toprock, turtle, helik, footwork, kick out*.
    - Верхний брейк в стойке называется _____.
    - Перекат с лопаток из «черепахи» — это _____.
    - Нижний брейк на полу — это _____.
    - Подготовительная позиция с локтем в живот — _____.
    - Удар ногой с поворотом — _____.
3. Отметьте утверждения как Верно (В) или Неверно (Н):
    - Топрок выполняется только на полу. ___
    - В «черепахе» голова не касается пола. ___
    - Гелик — это возврат из положения на лопатках в «черепаху». ___
    - Три-степ включает поворот на 90°. ___
    - Опорная нога удерживает вес тела в элементе. ___
4. Опишите разницу между «черепахой» и «геликом». Какие точки опоры используются в каждом элементе?
5. Составьте связку из 4 элементов: топрок → переход на пол → элемент на полу → возврат. Опишите её по шагам.

Тема 1.3. Основы футворка: переход на нижний уровень

Теория:

Футворк (footwork) — нижний брейк, работа ног на полу без вращений. Это основа брейк-данса, на которой строятся все сложные элементы. Футворк требует сильных рук, подвижных бёдер и отличной координации.
Гоу даун (go down) — безопасный спуск из стойки на пол. Алгоритм:

1. Присед на одну ногу.
2. Опора на ближнюю руку.
3. Перенос веса на руку и голову.

4. Вынос второй ноги назад.
5. Фиксация в нижнем положении.

Кик-аут отличается от обычного кика: это удар ногой с поворотом корпуса и подбивкой опорной ноги для смены направления. Используется для динамики и смены траектории.
Индиан-степ — шаг с разворотом тела: одна нога делает шаг, корпус разворачивается, вторая нога подстраивается. Развивает координацию ног и корпуса.
Крис-кросс — перекрёстные движения ногами в упоре на руках. Ноги скрещиваются и раскрываются в ритм музыке.
Контроль баланса в нижнем положении — распределение веса между руками и головой. Центр тяжести должен находиться над треугольником опоры.
Практические задания:

1. Опишите алгоритм выполнения «гоу даун» по шагам (4 пункта):
    1. _____
    2. _____
    3. _____
    4. _____
2. Заполните таблицу сравнения:

Элемент	Особенность	Применение
Кик	Удар ногой в воздухе	Базовая координация
Кик-аут	...	...
Индиан-степ	...	...
Крис-кросс	...	...

3. Выберите правильный вариант:
    - При «гоу даун» вес тела переносится на: (а) только ноги, (б) руку и голову, (в) только руки.
    - В индиан-степе корпус: (а) остаётся неподвижным, (б) разворачивается, (в) наклоняется вперёд.
    - Крис-кросс выполняется в положении: (а) стоя, (б) сидя, (в) в упоре на руках.

4. Назовите 2 риска при нарушении контроля баланса в нижнем положении и способы их предотвращения.
5. Составьте связку из 3 элементов футворка: гоу даун → кик-аут → индиан-степ. Опишите переходы между ними.

Тема 1.4. Фризы и работа с ногами: замки и крючки
Теория:

«Замочек» — скрещивание ног для удержания баланса во фризе. Ноги «запирают» друг друга, создавая дополнительную опору и стабильность. Применяется в чез-фризе, аир-бейби и других сложных фризах.
«Хук» (hook) — нога-крючок, которая закрывает другую ногу для фиксации позиции. Одна нога обхватывает лодыжку или колено другой, предотвращая соскальзывание.
Аир-бейби фриз через локоть — усложнённая вариация: локоть упирается в колено, вторая рука на локте, голова и нога в воздухе. Требует сильных плеч и кора.
Русские шаги — упражнение на координацию: сидя на носочках, поочерёдное выпрямление ног с поворотом корпуса. Развивает подвижность бёдер и контроль.
Динамический фриз — фриз с микро-движениями: небольшое смещение веса, покачивание, перенос с руки на руку. Развивает силу и контроль лучше, чем статичное удержание.
Практические задания:

1. Соедините термин с определением:

Термин	Определение
1. Замочек	A. Усложнённый фриз через локоть
2. Хук	B. Нога-крючок для фиксации
3. Аир-бейби через локоть	C. Скрещивание ног для баланса
4. Русские шаги	D. Фриз с микро-движениями
5. Динамический фриз	E. Сидя на носочках, поочерёдное выпрямление ног

2. Вставьте пропущенные слова: *локоть, крючок, баланс, микро-движения, колено, воздух*.

- В аир-бейби через локоть _____ упирается в _____.
- Хук — это нога-_____, которая фиксирует позицию.
- В динамическом фризе используются _____ для развития контроля.
- Голова и нога в аир-бейби находятся в _____.
- Замочек помогает удерживать _____.

3. Отметьте утверждения как Верно (В) или Неверно (Н):
   - Замочек — это выпрямление ног. ___
   - В аир-бейби через локоть голова обязательно на полу. ___
   - Динамический фриз включает микро-движения. ___
   - Русские шаги выполняются стоя. ___
   - Хук предотвращает соскальзывание ноги. ___
4. Перечислите точки опоры в «аир-бейби фриз через локоть». Сколько их?
5. Опишите разницу между статичным и динамическим фризом. Приведите пример каждого.

Тема 1.5. Вращения и контроль импульса
Теория:

Вращения в брейк-дансе используют инерцию тела. Ключевые понятия: импульс (сила, создаваемая замахом) и ось вращения (воображаемая линия, вокруг которой вращается тело).
Юла (spin on knees) — базовое вращение на коленях. Техника:

1. Исходное положение: упор на колени, руки на полу.
2. Замах: одна нога отводится назад, корпус скручивается.
3. Разворот: резкий мах ногой, корпус поворачивается на 360°.
4. Возврат: мягкое приземление на колени, гашение импульса.

Принцип «носок-колено-бедро» — последовательность включения ног: сначала носок отталкивается, затем колено ведёт вращение, бедро завершает движение.
Безопасность вращений: защита головы (подбородок прижат), контроль приземления (мягкое касание, распределение веса), запрет на вращение без разминки шеи.
Гашение импульса — плавное замедление вращения перед фиксацией позиции. Осуществляется за счёт напряжения мышц кора и сопротивления руками.
Практические задания:
Расставьте шаги выполнения «юлы» в правильной последовательности (1–5):
( ) Мягкое приземление на колени.
( ) Исходное положение: упор на колени.
( ) Гашение импульса.
( ) Замах: нога отводится назад.

1. ( ) Разворот на 360°.
2. Заполните пропуски: *импульс, ось, замах, гашение, корпус*.

- Сила, создаваемая замахом, называется _____.
- Воображаемая линия вращения — это _____.
- Движение перед вращением для создания силы — _____.
- Плавное замедление вращения — _____ импульса.
- При смещении _____ вращения теряется баланс.

3. Выберите правильный вариант:
   - При вращении подбородок должен быть: (а) поднят, (б) прижат к груди, (в) повёрнут в сторону.
   - Ось вращения проходит через: (а) руки, (б) голову или таз, (в) ноги.
   - Гашение импульса осуществляется за счёт: (а) расслабления, (б) напряжения кора, (в) ускорения.
4. Назовите 3 правила безопасного завершения вращения.
5. Приведите пример связки: вращение → футворк. Опишите переход между элементами.

Тема 1.6. Интеграция элементов: связки, ритм, пресел
Теория:

Пресел (preset) — подготовленное вращение на полу: исходное положение с замахом для вращения на 360°. Используется как кульминация связки.
Структура танцевальной связки: топрок → гоу даун → футворк → фриз → возврат.
Классическая связка состоит из 3–5 элементов, выполняемых без остановки.
Поток (flow) — плавность переходов между элементами и уровнями без пауз.
Достигается за счёт непрерывного движения и контроля веса.
Работа с ритмом: акценты на сильные доли (биты), паузы на слабые. Фризы фиксируются на сильные удары музыки.
Принцип танцевальной фразы: начало (топрок) → развитие (футворк) → кульминация (пресел или сложный фриз) → завершение (возврат в стойку).
Безопасность в связках: контроль усталости, техника приземления, запрет на выполнение сложных элементов в состоянии утомления.
Практические задания:

1. Соедините термин с определением:

Термин	Определение
1. Пресел	A. Плавность переходов
2. Связка	B. Подготовленное вращение

3. Поток	C. Синхронизация с битом
4. Работа с ритмом	D. Логически завершённый отрезок танца
5. Танцевальная фраза	E. Последовательность из 3–5 элементов

Расставьте элементы связки в правильной последовательности (1–5):
( ) Возврат в стойку.
( ) Футворк.
( ) Топрок.
( ) Фриз.

2. ( ) Гоу даун.
3. Вставьте пропущенные слова: *поток, ритм, пресел, связка, фраза*.
    - Плавность переходов называется _____.
    - Подготовленное вращение — это _____.
    - Последовательность элементов — _____.
    - Синхронизация с музыкой — работа с _____.
    - Логически завершённый отрезок танца — _____.
4. На какие доли музыки ставятся акценты в топроке? На какие — в футворке?
5. Опишите алгоритм «возврата в стойку» из нижнего положения (4 пункта). Почему это важно для безопасности?

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 2
РАЗВИТИЕ БАЗЫ: СЛОЖНЫЙ ФУТВОРК, ДРОПЫ, СРЕДНИЕ ФРИЗЫ И ОСНОВЫ ПАУЭР-МУВА

Цель: Развитие и углубление навыков брейк-данса, освоение сложного футворка, дропов, средних фризов, основ пауэр-мувов и музыкальности.

Задачи:

- Освоить классический 6-степ и его вариации (CC).
- Научиться выполнять дропы и свипы для динамичных переходов.
- Освоить средние фризы: чез-фриз, тартл-фриз, подготовку к стойке на руках.
- Познакомиться с основами пауэр-мувов: свайп и работа с инерцией.
- Развить музыкальность и индивидуальный стиль (стайлинг).
- Познакомиться с культурой баттлов и этикой сайфера.

Планируемые результаты освоения модуля 2

Обучающийся будет **знать:**

- Структуру и технику 6-степа, его вариации.
- Технику безопасных дропов и свипов.
- Биомеханику средних фризов (чез, тартл).
- Основы пауэр-мувов: механику свайпа, роль мышц кора.
- Принципы музыкальности: хиты, паузы, текстура, грув.
- Правила этики сайфера и структуру баттла.
- Критерии оценки в баттле.

Обучающийся будет **уметь:**

- Выполнять 6-степ и вариацию СС с переносом веса.
- Выполнять коленный дроп и перекат через плечо.
- Удерживать чез-фриз и тартл-фриз.
- Выполнять свайп с контролем приземления.
- Синхронизировать движения с музыкой, использовать хиты и паузы.
- Добавлять стайлинг в базовые элементы.
- Корректно входить и выходить из сайфера.
- Собирать связку с учётом структуры баттла.

Учебный план модуля 2

Наименование тем		**Всего**	**В том числе**		**Формы контроля и аттестации**
			теория	практика	
Учебный кабинет	Тема 2.1. Классический футворк: 6-степ и его вариации	2	1	1	Текущий контроль
Учебный кабинет	Тема 2.2. Дропы и свипы: динамичный переход на пол	2	1	1	Текущий контроль
Учебный кабинет	Тема 2.3. Средние фризы: Chair, Turtle и подготовка к стойке	2	1	1	Текущий контроль
Учебный кабинет	Тема 2.4. Основы пауэр-мува: Свайп и работа с инерцией	2	1	1	Текущий контроль
Учебный кабинет	Тема 2.5. Музыкальность и стилизация (Styling)	2	1	1	Текущий контроль
Учебный кабинет	Тема 2.6. Баттлы и сайфер: культура и этика брейк-данса	2	1	1	Промежуточная аттестация

Учебный кабинет	Промежуточная аттестация	2	-	2	Промежуточная аттестация
	Итого:	14	6	8	

Календарный учебный график модуля 2

Наименование тем		**Всего**	**В том числе**		**Учебная неделя, день недели**
			теория	практика	
Учебный кабинет	Тема 2.1. Классический футворк: 6-степ и его вариации	2	1	1	3, пятница
Учебный кабинет	Тема 2.2. Дропы и свипы: динамичный переход на пол	2	1	1	4, понедельник
Учебный кабинет	Тема 2.3. Средние фризы: Chair, Turtle и подготовка к стойке	2	1	1	4, среда
Учебный кабинет	Тема 2.4. Основы пауэр-мува: Свайп и работа с инерцией	2	1	1	4, пятница
Учебный кабинет	Тема 2.5. Музыкальность и стилизация (Styling)	2	1	1	5, понедельник
Учебный кабинет	Тема 2.6. Баттлы и сайфер: культура и этика брейк-данса	2	1	1	5, среда
Учебный кабинет	Промежуточная аттестация	2	-	2	5, пятница
	Итого:	14	6	8	

Содержание рабочей программы Модуля 2

Тема 2.1. Классический футворк: 6-степ и его вариации
Теория:

6-степ (6-step) — базовый круговой футворк, состоящий из 6 шагов, выполняемых по кругу вокруг центра тяжести. Это «алфавит» футворка, на котором строятся все сложные комбинации.
Последовательность 6-степа:

1. Шаг правой ногой вперёд, упор на правую руку.
2. Левая нога проходит под телом назад.
3. Перенос веса на левую руку.

4. Правая нога проходит под телом.
5. Возврат в исходное положение.
6. Повтор цикла в другую сторону.

Перенос веса — ключевой принцип: при каждом шаге масса тела смещается на опорную руку, освобождая ноги для движения.
CC (Coffee Cup) — вариация 6-степа с упором на локоть. Одна нога вытянута в сторону, вторая делает шаг. Требует сильных плеч и контроля кора.
Лужа (puddle) — переходное движение: ноги проскальзывают под телом из упора на руках в положение сидя. Используется для смены уровня.
Типичные ошибки: «застревание» на одной руке, потеря ритма, округлая спина, неправильный перенос веса.
Практические задания:
Расставьте шаги 6-степа в правильной последовательности (1–6):
( ) Правая нога проходит под телом.
( ) Шаг правой ногой вперёд.
( ) Возврат в исходное положение.
( ) Левая нога проходит под телом назад.
( ) Перенос веса на левую руку.

1. ( ) Повтор цикла.
2. Заполните таблицу сравнения:

Элемент	Особенность	Сложность
6-степ	Базовый круговой футворк	Низкая
CC	...	...
Лужа	...	...

3. Вставьте пропущенные слова: *перенос, рука, круг, вес, локоть*.
    - 6-степ выполняется по _____ вокруг центра тяжести.
    - При каждом шаге происходит _____ веса на опорную _____.
    - В CC упор делается на _____.
    - Центр _____ — ключ к балансу в футворке.
4. Назовите 3 типичные ошибки новичков при выполнении 6-степа и способы их исправления.
5. Опишите алгоритм плавного перехода из топрока в 6-степ через «гоу даун».

Тема 2.2. Дропы и свипы: динамичный переход на пол
Теория:

Дроп (drop) — эстетичное и безопасное падение из стойки на пол. Дропы используются для акцентирования сильных долей музыки и создания динамики.
Коленный дроп (knee drop) — падение на одно колено с прокатом на бедре и переходом в футворк. Амортизация: напряжение мышц бедра, мягкое касание, перекат.
Перекат через плечо (shoulder roll) — безопасное скручивание корпуса через диагональ спины для перехода из стойки на спину. Защищает шею и позвоночник.
Свип (sweep) — круговое движение ногой по полу для создания инерции и смены направления. Свип позволяет менять траекторию футворка без остановки.
Контролируемое падение — техника, при которой мышцы напряжены для амортизации удара. Расслабленное падение ведёт к травмам.
Связь с музыкой: дропы ставятся на сильные биты, свипы — на протяжные звуки.
Практические задания:

1. Соедините термин с определением:

Термин	Определение
1. Дроп	A. Круговое движение ногой по полу
2. Свип	B. Падение на колено с прокатом
3. Коленный дроп	C. Безопасное падение из стойки
4. Перекат через плечо	D. Напряжённые мышцы для амортизации
5. Контролируемое падение	E. Скручивание корпуса через диагональ спины

2. Вставьте пропущенные слова: *инерция, амортизация, бит, мышцы, направление*.
    - Дропы ставятся на сильные _____ музыки.
    - Свип создаёт _____ для смены _____.
    - При коленном дропе важна _____ удара.
    - В контролируемом падении _____ напряжены.
3. Отметьте утверждения как Верно (В) или Неверно (Н):
    - Дроп — это расслабленное падение. ___

- Свип выполняется только стоя. ___
- Перекат через плечо защищает шею. ___
- Коленный дроп требует амортизации. ___
- Дропы можно ставить на любые доли музыки. ___

4. Опишите технику безопасного выполнения «коленного дропа» по шагам (5 пунктов).
5. Приведите пример связки, где свип меняет направление движения. Опишите её.

Тема 2.3. Средние фризы: Chair, Turtle и подготовка к стойке
Теория:

Чез-фриз (Chair freeze) — фриз: упор на одну руку, локоть упирается в бедро или колено этой же ноги, корпус повёрнут. Центр тяжести смещён над опорой.
Тартл-фриз (Turtle freeze) — продвинутый фриз: вес тела полностью на руках, голова оторвана от пола, ноги сложены в замок. Требует сильных плеч и контроля.
Подготовка к стойке на руках: укрепление плечевого пояса, ходьба на руках у стены, удержание стойки с опорой.
Точка фокуса (spotting) — неподвижная точка перед глазами, на которой фокусируется взгляд для удержания равновесия. Вращение головой разрушает баланс.
Микро-коррекция — незаметные движения пальцами или кистью для удержания баланса. В тартле вес распределяется между основанием ладони и пальцами.
Практические задания:

1. Заполните таблицу сравнения фризов:

Фриз	Точки опоры	Положение головы	Сложность
Бейби-фриз	Голова + 2 руки	На полу	Базовый
Чез-фриз	...	...	Средний
Тартл-фриз	...	...	Продвинутый

2. Вставьте пропущенные слова: *фокус, пальцы, плечи, баланс, локоть*.
   - В чез-фризе _____ упирается в бедро.
   - В тартле вес тела полностью на _____.
   - Точка _____ помогает удерживать равновесие.
   - Микро-коррекция осуществляется _____ рук.
   - Для стоек нужны сильные _____.

3. Выберите правильный вариант:
    - В чез-фризе центр тяжести находится: (а) над головой, (б) над опорной рукой, (в) над ногами.
    - При вращении головы в стойке баланс: (а) улучшается, (б) разрушается, (в) не меняется.
    - Микро-коррекция в тартле осуществляется: (а) всей ладонью, (б) пальцами, (в) предплечьем.
4. Перечислите 3 упражнения у стены для подготовки к стойке на руках.
5. Опишите, как с помощью пальцев рук осуществляется «микро-коррекция» баланса в тартл-фризе.

Тема 2.4. Основы пауэр-мува: Свайп и работа с инерцией
Теория:

Пауэр-мув (power move) — силовой и инерционный элемент с вращением тела. Основан на использовании центробежной силы и импульса.
Свайп (swipe) — базовый пауэр-мув: резкий мах ногой (хлыст) с отталкиванием опорной ноги и полуоборотом корпуса в воздухе.
Механика свайпа:

1. Замах: корпус скручивается, нога отводится назад.
2. Хлыст: резкий мах ногой создаёт основной импульс.
3. Отталкивание: опорная нога резко толкает пол.
4. Полуоборот: корпус вращается на 180° в воздухе.
5. Приземление: мягкое касание, переход в футворк или фриз.

Мышцы кора (core) — пресс, спина, поясница — передают импульс от ног к корпусу и рукам. Без сильного кора свайп невозможен.
Психологический барьер: страх перед отрывом от пола. Преодолевается постепенной отработкой: сначала махи ногой, затем с поддержкой партнёра, затем самостоятельно.
Практические задания:
Расставьте шаги свайпа в правильной последовательности (1–5):
( ) Полуоборот корпуса в воздухе.
( ) Замах: корпус скручивается.
( ) Приземление в футворк.
( ) Отталкивание опорной ногой.

1. ( ) Хлыст: резкий мах ногой.
2. Заполните пропуски: *кор, импульс, хлыст, полуоборот, инерция*.
    - Пауэр-мувы основаны на использовании _____.
    - Основной импульс создаёт _____ ногой.
    - Мышцы _____ передают импульс от ног к корпусу.
    - Свайп включает _____ на 180°.

    - Сила, создаваемая замахом, — это _____.
3. Отметьте утверждения как Верно (В) или Неверно (Н):
    - Свайп выполняется без отталкивания. ___
    - Мышцы кора не участвуют в свайпе. ___
    - Хлыст — это резкий мах ногой. ___
    - Приземление после свайпа должно быть мягким. ___
    - Психологический барьер не влияет на выполнение. ___
4. Назовите 3 причины, почему новички не могут сделать свайп, даже если у них сильные ноги.
5. Опишите 3 способа преодоления психологического страха при первом отрыве от пола.

Тема 2.5. Музыкальность и стилизация (Styling)

Теория:

Музыкальность — умение слышать структуру музыки, инструменты и ритм, и отражать это в движениях. Танец не «под» музыку, а «внутри» неё.

Хит (hit) — резкая фиксация движения или фриза точно в момент сильного удара (бита) в музыке. Создаёт эффект синхронизации с треком.

Пауза (stop) — полная остановка движения на несколько долей для создания драматического эффекта. Используется в моменты затишья в музыке.

Текстура движений — чередование резких (staccato) и плавных (legato) движений. Staccato — для хитов, legato — для футворка и переходов.

Грув (groove) — базовое ритмичное раскачивание тела, показывающее, что танцор «чувствует» бит. Теряется при зажиме или потере концентрации.

Стайлинг (styling) — индивидуальное украшение базовых элементов с помощью работы рук, корпуса, мимики. Делает танец узнаваемым.

Практические задания:

1. Соедините термин с определением:

Термин	Определение
1. Музыкальность	A. Резкая фиксация на бите
2. Хит	B. Ритмичное раскачивание тела
3. Пауза	C. Отражение музыки в движениях

4. Грув	D. Индивидуальное украшение элементов
5. Стайлинг	E. Полная остановка движения

2. Заполните таблицу текстур:

Текстура	Характер	Пример элемента
Staccato	Резкий, отрывистый	Фриз, хит
Legato	...	...

3. Вставьте пропущенные слова: *бит, пауза, грув, стайлинг, текстура*.
   - Хит ставится на сильный _____ музыки.
   - _____ создаёт драматический эффект.
   - _____ показывает, что танцор чувствует ритм.
   - _____ делает танец узнаваемым.
   - Чередование резкого и плавного — это _____.
4. Опишите, как стайлинг может изменить визуальное восприятие обычного 6-степа. Приведите 3 примера.
5. Составьте алгоритм разбора музыкального трека для построения связки (5 пунктов).

Тема 2.6. Баттлы и сайфер: культура и этика брейк-данс

Теория:

Сайфер (cypher) — танцевальный круг, в центре которого по очереди выступают танцоры. Основа брейк-данс культуры, место обмена энергией и идеями.
Правила входа в сайфер: ждать подходящего момента, не перебивать танцора, выходить на сильную долю музыки, уважать очередность.
Баттл (battle) — соревнование танцоров или команд. Формат: раунды, 1 на 1 или командный. Победитель определяется жюри или реакцией зала.
Критерии оценки:

- Фундамент (foundation) — чистое исполнение базы.
- Ориджиналитет (originality) — уникальность стиля.
- Исполнение (execution) — техника и чистота.
- Музыкальность (musicality) — работа с треком.

- Баттл-навык (battle IQ) — тактика, ответы сопернику.

«Кража» (jacking) — копирование чужих связок. Считается плохим тоном, разрушает уважение в сообществе.
Психология баттла: контроль эмоций, уважение к сопернику, умение проигрывать и побеждать достойно.
Практические задания:

1. Соедините термин с определением:

Термин	Определение
1. Сайфер	A. Копирование чужих связок
2. Баттл	B. Танцевальный круг
3. Раунд	C. Глубокое знание базы
4. Пас	D. Один выход танцора
5. Фундамент	E. Соревнование танцоров
6. Кража (jacking)	F. Передача очереди

2. Заполните таблицу критериев баттла:

Критерий	Что оценивается
Фундамент	Чистота базы
Ориджиналитет	...
Исполнение	...

Музыкальность	...
Баттл-навык	...

3. Вставьте пропущенные слова: *сайфер, раунд, фундамент, уважение, кража*.
    - Танцевальный круг называется _____.
    - Один выход танцора — это _____.
    - Чистое исполнение базы — _____.
    - Копирование чужих связок — _____.
    - В баттле важно _____ к сопернику.
4. Опишите 3 негласных правила этики при входе в сайфер и выходе из него.
5. Напишите короткий абзац (5–7 предложений), объясняющий, почему «фундамент» часто важнее сложных, но грязных элементов в баттле.