

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Восход» г.о. Самара

443080, город Самара, улица Блюхера, 23, тел/факс:8(846)2240819, e-mail:voshod97@yandex.ru

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ЦДТ «Восход» г.о. Самара
Ф.В. Городецкая
Программа рассмотрена и
рекомендована педагогическим советом
Протокол №1 от 03 сентября 2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БРЕЙКИНГ»**

*Срок реализации 2 года
Возраст обучающихся 6-16 лет*

Ф.И.О., должность разработчика программы:
Акимов Дмитрий Владимирович
педагог дополнительного образования

Самара, 2019

ВВЕДЕНИЕ

Происходящие в стране преобразования, связанные с осложнением социально-экономических условий жизни населения, распространением средствами массовой информации идей и ценностей, зачастую противоречащих установкам на формирование нравственно-экологического общества, вызывают глубокие изменения в духовной и социальной сфере общества. В деле воспитания сегодня со всей остротой встала проблема создания целенаправленной системы духовного и физического воспитания подрастающего поколения. Сама жизнь ставит перед педагогической наукой актуальную задачу изучения и внедрения в практику новых форм организации детского досуга.

В духовной культуре человечества танцы занимают особое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысячелетий тому назад, встречаются изображения танцующих людей.

Изменялось общество - изменялось и танцевальное искусство. В середине XX века появился брейкданс, который постепенно завоевал популярность среди молодежи разных стран.

Break dance (Брейкданс) – многогранный танец, дополняющий хип-хоп культуру и объединяющий искусство действия с музыкой. Данный вид танца вызывает огромный интерес у детей и подростков.

В переводе с английского, *break dance* – ломаный танец, который состоит из технически сложных элементов, требующих особой физико-акробатической подготовки, которая развивается и совершенствуется в процессе обучения в студии танца.

Занимаясь брейк-дансом, дети и подростки воспитываются эстетически и нравственно, развивают творческие способности. Каждое занятие несёт большой воспитательный эффект, учит детей трудиться, добиваться хороших результатов в труде.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Брейкданс» позволяет решить проблему общения, самоорганизации детей и подростков, формирует трудолюбие и упорство, помогает им стать сильными и уверенными в себе. В процессе обучения повышается исполнительская культура.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Сегодня в педагогике остается актуальной проблема организации досуга детей и подростков. Успешно организовать его на основе творческой деятельности возможно в условиях дополнительного образования, где единый целенаправленный процесс позволяет объединить воспитание, обучение и развитие личности в сфере свободного времени.

1.1.Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Брейк-данс» является программой **физкультурно-спортивной и художественной направленности.**

Данная программа предусматривает развитие у обучающихся чувства ритма, музыкального слуха, физических способностей, здорового образа жизни, здорового духа, нестандартного мышления, творческой индивидуальности, харизмы. Программа ориентирует обучающихся на дополнительную самостоятельную работу, направленную на развитие физических способностей своего тела, для выполнения сложных акробатических и гимнастических элементов брейк-данса.

В процессе спортивной деятельности постоянно встречаются трудности, и от того, как дети и подростки будут относиться к их преодолению, так будет зависеть развитие воли и их способности. Физкультурно-спортивная направленность в этом случае служит тем полигоном, где воля проявляется постоянно и оказывает положительное влияние на физическое совершенствование человека и на рост его результатов.

В основу программы по Брейк-дансу положена физическая и спортивно - техническая подготовка. Программа включает в себя верхний и нижний брейк. Она объединяет материал и целостную систему поэтапной подготовки и воспитательной работы.

По данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе могут заниматься дети с разным уровнем танцевальной подготовки.

Все люди, занимающиеся Брейк-дансом, называются Брейкерами, или, если точнее, то лица мужского пола называются — В-Boy(Break Boy), а лица женского пола — В-Girl (Break Girl)

1.2.Нормативно-правовая база образовательной программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам"
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Приказы Минкультуры РФ от 12.03.2012 г. № 156-166 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области искусств»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

- Приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации)

1.3.Актуальность образовательной программы по брейк-дансу определяется тем, что на современном этапе развития российское общество нуждается в необходимости развития физкультурно-спортивного направления, которое влечет за собой повышение интереса обучающихся к данному виду деятельности и формированию у них культуры отношения к своему здоровью.

1.4.Педагогическая целесообразность программы объясняется формированием высокого интеллекта и духовности. Танец способствует развитию чувства ритма, музыкального слуха у детей, выполнению движений под музыку. Кроме того, танец помогает детям доброжелательно относиться друг к другу, развивает чувство коллективного творчества. Через танец дети выражают душевное состояние, получают положительный эмоциональный заряд, энергию.

1.5.Новизна программы: программа носит инновационный характер, так как в системе работы используются нетрадиционные методы и способы развития творчества детей и организации занятий:

- баттл,
- джем,
- игровые методы обучения.

1.6.Отличительные особенности программы.

Принимая за основу разнообразные интересы и потребности детей и подростков, учреждения дополнительного образования предоставляют им широкие возможности для саморазвития и самореализации. Одним из популярных видов современной физкультурно-спортивной деятельности для

детей и подростков сегодня является брейк-данс. Брейк-данс – это энергично-силовой танец. Он способствует развитию физических и психических качеств. Система занятий таким танцем дает ребенку возможность научиться двигаться ритмично и красиво, адекватно выражать свои эмоции через танцевальную пластику. Постоянное выполнение физических упражнений, в свою очередь, укрепляет волю.

Брейк-данс, в отличие от традиционных направлений хореографии, охватывает широкий спектр средств. Он основан на элементах спортивной гимнастики и силовой акробатики с использованием элементов классического и современного танцев, что позволяет добиться более высокого уровня физического развития детей.

1.7.Цель и задачи программы.

Цель программы: физическое и нравственное развитие детей через приобщение к различным направлениям и стилям уличного танца.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Дать представления о правилах исполнения на основе включения учащихся в разнообразные ветви, стили брейка и форм его проведения
2. Овладеть основными теоретическими знаниями по Брейк-дансу.

Развивающие:

1. Развивать силу, выносливость, ловкость, гибкость, координационные способности;
2. Развивать чувство ритма, темпа, исполнительские навыки в танце, художественно – творческие способности и художественный вкус.
3. Развитие креативного мышления, пространственного воображения, актёрских способностей, а также физическое развитие воспитанников
4. Развивать творческую активность, мотивацию к совместной деятельности

Воспитательные:

1. Воспитание терпения и целеустремленности, самостоятельности и ответственности за результаты своей деятельности; толерантности по отношению к сверстникам.

1.8.Адресат программы

В детское объединение «Брейкданс» зачисляются все желающие дети и подростки, имеющие медицинскую справку о допуске к занятиям и заявление от родителей.

Возраст учащихся от 6 до 16 лет. Количество детей в группе первого года обучения 15 человек, второго года обучения 15 человек.

1.9. Психолого-педагогические характеристики возрастных периодов

Психолого-педагогическая характеристика детей 8-9 лет.

Ведущая деятельность детей 8 - 9 лет — учение, в процессе которого формируется познавательная сфера личности, усваиваются знания о предметах и явлениях внешнего мира и человеческих отношениях. Учеба определяет характер других видов деятельности: игровой, трудовой, общения.

Все познавательные процессы в школьном возрасте становятся произвольными (ребенок может проявлять волевые усилия, сосредоточивать свое внимание в течение необходимого времени), продуктивными (второклассник должен получать конечный продукт) и устойчивыми (его внимание не рассеивается в течение необходимого времени). Это еще трудно для детей 8-9 лет, и они быстро устают. Характерна быстрая утомляемость при выполнении письменных работ. Усталость эта возникает не от умственной работы, а от неспособности ребенка к физической саморегуляции. Известно, что уже к третьему классу школьник может осуществлять контроль не только за собственной работой, но и за работой одноклассников, а также может выполнять учебную работу самостоятельно или в паре со сверстниками.

Анализируя психолого-педагогическую характеристику второклассников, можно сделать следующие выводы.

Во втором классе у ребенка продолжается формирование мотивации к школе. Любознательность, конкретность мышления, подвижность, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо - характерные черты этого возраста.

Новообразование: У второклассника продолжается закрепление внутренней позиции. Ребенок обучается самостоятельному контролю, а затем и оценке собственной деятельности (рефлексия).

Психолого – педагогическая характеристика детей 10-16 лет.

Подростковый возраст обычно характеризуют как переломный, переходный, критический, но чаще как возраст полового созревания. Л. С. Выготский различал три точки созревания: органического, полового и социального.

В подростковом возрасте, подчеркивал Л. С. Выготский, имеет место период разрушения и отмирания старых интересов, и период созревания новой биологической основы, на которой впоследствии развиваются новые интересы.

Для подросткового возраста характерно господство детского сообщества над взрослым. Здесь складывается новая социальная ситуация развития. Идеальная форма – то, что ребенок осваивает в этом возрасте, с чем он реально взаимодействует, - это область моральных норм, на основе которых строятся

социальные взаимоотношения. Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. Именно здесь осваиваются нормы социального поведения, нормы морали, здесь устанавливаются отношения равенства и уважения друг к другу.

Учебная деятельность. Дети общаются, их отношения строятся на кодексе товарищества, полного доверия и стремления к абсолютному взаимопониманию. В этот период учебная деятельность для подростка отступает на задний план. Центр жизни переносится из учебной деятельности, хотя она и остается преобладающей, в деятельность общения. Главное происходит на переменках. Туда выплескивается все самое сокровенное, сверхсрочное, неотложное. Интересно складывается система отношений с учителем: то место, которое ребенок занимает внутри коллектива, становится даже важнее оценки учителя. В общении осуществляется отношение к человеку именно как к человеку. Как раз здесь происходит усвоение моральных норм, осваивается система моральных ценностей. Здесь идет мыслимое и воображаемое проигрывание всех самых сложных сторон будущей жизни. Эта возможность совместно – в мысли, в мечте – проработать, проиграть свои стремления, свои радости имеет важное значение для развития внутренней жизни. И это единственная деятельность, в которой будущая жизнь может быть мысленно «продействована».

С мотивационной сферой тесно связано нравственное развитие школьника, которое существенным образом изменяется именно в переходном возрасте. Усвоение ребенком нравственного образца происходит тогда, когда он совершает реальные нравственные поступки в значимых для него ситуациях. Но усвоение этого образца не всегда проходит гладко. Совершая различные поступки, подросток больше поглощен частным содержанием своих действий. Процессы эти весьма глубинные, поэтому часто изменения, происходящие в области нравственности, остаются не замеченными ни родителями, ни учителями. Но именно в этот период существует возможность оказать нужное педагогическое влияние, потому что вследствие недостаточной обобщенности нравственного опыта нравственные убеждения ребенка находятся еще в неустойчивом состоянии.

Таким образом, описанные нами возрастные особенности личности учащихся среднего этапа обучения являются основным фактором, который должен быть принят во внимание педагога. Учитывая основные психологические новообразования среднего школьного возраста, учитель обязан также учитывать особенности проведения уроков на данном этапе и строить учебный процесс согласно формуле успешного обучения. Такие условия способствуют личностно-ориентированной направленности обучения и

помогают учащемуся стать активным участником учебного процесса.

1.10.Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

- 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа в год – 4 часа в неделю.
- 2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа – 216 часов в год – 6 часов в неделю.

1.11.Прогнозируемые результаты реализации программы

К КОНЦУ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЕТИ БУДУТ ЗНАТЬ И УМЕТЬ:

Будут знать

По образовательному компоненту программы:

- знать и применять основные правила Брейк-данса;
- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- знать и применять правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований, конкурсов и т.д.

По развивающему компоненту программы:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма – противостояние к внешней среде стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для Брейк-данса;
- овладевать основами техники Брейк-данса;
- овладевать основами судейства в Брейк-дансе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

По воспитательному компоненту программы:

- иметь чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- иметь личную дисциплинированность.

К КОНЦУ ВТОРОГО ГОДА ДЕТИ БУДУТ ЗНАТЬ И УМЕТЬ:

Будут знать

По образовательному компоненту программы:

- - знать, что систематические занятия физическими упражнениями

- укрепляют здоровье;
- расширяют знания о технических приёмах в различных связках и движениях;
- получают знания по танцевальным аспектам в Брейк-дансе;
- получают разносторонние знания о положении дел в современном Брейк-дансе.

По развивающему компоненту:

- улучшат координацию движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к физическим нагрузкам;
- разовьют оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание;
- повысят уровень противостояния организма обучающихся к стрессовым ситуациям.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку;
- применять правильно танцевальные элементы Брейк-данса;
- выполнять основные приёмы передвижений и связок в Брейк-дансе;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- проводить и судить соревнования.

По воспитательному компоненту программы:

- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках;
- овладеют навыками судейства батла в Брейк-дансе, навыками организации мини соревнований.

1.12.Формы аттестации

Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

К формам отслеживания и фиксации образовательных результатов по Брейк-дансу относятся: аналитическая справка, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал тестирования, протокол батлов и соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

К формам предъявления и демонстрации образовательных результатов относятся: аналитическая справка, диагностика, открытое занятие, соревнование.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БРЕЙКДАНС»

2.1. Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
1.	Вводное занятие. Знакомство с детским объединением «Брейкданс» Техника безопасности на занятиях. Вводное тестирование по направлению «Брейкданс».	2		2
2.	История появления Хип-хоп культуры. История развития Break – Dance культуры. Беседы о «Брейкдансе».	2		2
3.	Всё начинается с разминки. Разминочные упражнения (разогрев всех групп мышц). Общая физическая подготовка	4	4	
4.	Ритмика. Основные понятия ритмики и её содержание	4	4	
5.	Акробатика. Значение акробатики для брейк-данса	14	10	4
6.	Основные направления «Брейк-данса»	2		2
7.	Основные базовые элементы основных направлений «Брейк-данса». Особенности их освоения и дальнейшего совершенствования	82	71	11
8.	Составление танцевальной комбинации из изученных ранее	12	12	

	элементов			
9.	Игровые технологии, используемые при обучении брейк-дансу	10	9	1
10.	Просмотры и обсуждение видеоконтента по брейк-дансу и хип-хоп культуре	6		6
11.	Батлы и чемпионаты по брейк-данс. Выездные мероприятия.	6	6	
ВСЕГО ЧАСОВ		144	116	28

2.2. Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Техника безопасности на занятиях. Оценка физического и психического потенциала будущих танцоров	1	1	
2.	Хип-хоп культура в мировом масштабе и в России. Знакомство с творчеством знаменитых танцоров (B-BOY) мира и РФ	4	4	
3.	Разминочные упражнения (разогрев всех групп мышц)	5	1	4
4.	Комбинированный танец “footwork” и “top rock”	30	6	24
5.	Комбинированный танец “footwork”, “top rock” и “Power move”	30	6	24
6.	Комбинированный танец Power Tricks и Power move	40	10	30
7.	Разработка индивидуального стиля и раскрытия личности с помощью танца.	20	4	16

8.	Батлы и чемпионаты по брейк-дансу (предусмотрено использование видео материала)	4	2	2
9.	Выездные мероприятия. Участие в чемпионатах	10		10
ВСЕГО ЧАСОВ		144	48	96

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание учебного плана 1 года обучения.

1. Вводное занятие

Знакомство с воспитанниками. Правила поведения на занятии.

Комплектование групп. Режим работы. Одежда для занятий. Знакомство с детским объединением «Брейк-данс». Техника безопасности на занятиях.

2. История становления Хип-хоп культуры. История развития Брейк-данс культуры. Беседы о брейк-дансе.

3. Всё начинается с разминки

Правила разминки. Растяжка. Разминочные упражнения. Физическая подготовка танцора

Практическая работа:

Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких группы мышц.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, вправо, влево.
- Упражнения для кистей и пальцев рук: сгибание кистей вниз, вверх;
- круговые движения; движение рук из стороны в сторону.
- Прогибы корпуса в направлении вперед, назад, в сторону.
- Акцентированная ходьба с движением рук.
- Бег.
- Махи ногой в сторону, вперед, назад.
- Приседания.
- Упражнения на координацию.
- Круговые движения руками.

4. Основные понятия ритмики и её содержание.

Ритмика. Особенности исполнения движений под музыку. Пружинные движения, маховые движения, плавные движения.

Практика. Прослушивание музыки - композиций в стиле funk, soul, breaks и отработка освоенных движений и связок.

5.Основные направления «Брейк-данса».

Знакомство с различными направлениями «Брейкданса»: «Toprock», «Footwork», «Powermove», «Power trix». Знакомство в подготовительными движениями.

6.Освоение базовых элементов направлений. Особенности их освоения и дальнейшего совершенствования.

6.1.Освоение базовых элементов направления «Footwork»

Теория: особенности движений; посадка тела, характерные положения рук и ног.

Практика: CC, scramble, zulu spin, 1 step, 3 step, 5 step, 6 step и др.

6.2.Освоение базовых элементов направления «Freeze»

Теория. Понятие: «Фриз».

Практика: исполнение ритмичных шагов ногами по кругу вокруг своего тела: выполняются в положении сидя, держа вес тела на руках.

«Фриз» - замирание в стойке на руках, плечах и в самых невообразимых положениях.

6.3.Освоение базовых элементов направления «Toprock»

Теория: выработка осанки, эластичности голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции рук и ног.

Практика: постановка корпуса, позиции ног и рук, cross step, indian step, side step, salsa step, kriss –kross.

6.4.Освоение базовых элементов направления «Power move»

Теория. Понятия: «Бэк-спин», «Черепаша», «Свайпс», «Виндмилл», «Трек».

Практика:

Исполнение силовых элементов:

- «Бэк спин» - вращение на спине с прижатыми к телу руками и ногами;
- «Черепаша» - горизонтальное вращение тела на согнутых руках, логти упираются в живот, а ладони касаются пола
- «Свайпс» - вращение тела на 360 градусов вокруг горизонтальной оси.
- «Флаер» - вращение тела вокруг рук, стоя руками на полу с поочередным выбрасыванием ног вперед и последующим забросом назад.
- «Виндмилл» - вращение на полу с широко расставленными ногами.
- «Трек» - вращения вокруг своей оси, касаясь пола только головой, и поддерживаясь толкаясь только руками или иногда локтями.

6.5. Освоение базовых элементов направления «Power trix»

Теория: Позиции рук и ног. Особенности движений; характерные положения рук и ног.

Практика: стойки на согнутых руках и переход в подъём на голову или руки с последующим замиранием в определённой позиции (т.е. «Фриз») и последующей смене позиции спускаясь в «Черепашу», прыжки на руке, руках, так же на логтях.

6.6. Изучение направления «Godown»

7. Акробатика.

Значение акробатики для брейк - данса. Основы акробатики. Базовое движение «Стойка на голове». Базовое движение «Стойка на руках». Применение стойки на лопатках в брейк – дансе.

Изучение стойки на плече. Совершенствование элемента «backspin».

Изучение элемента «Мост».

8. Составление танцевальных композиций

Теория: Правила исполнения синхронных движений, переходов в команде от 2х и более человек.

Практика: Закрепление и отработка выученных движений в синхроне с напарником. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера.

9. Игровые технологии, используемые при обучении брейк-дансу

Джем. Что такое джем? Импровизация и общение танцем. Что такое батл.

10. Просмотры и обсуждение видеоконтента по брейк-дансу и хип –хоп культуре.

Просмотры различных видеоматериалов по брейк-дансу

11. Батлы и чемпионаты по брейк-дансу и уличным танцам.

Выездные мероприятия

3.2.Содержание учебного плана 2 года обучения.

1. Вводное занятие

Знакомство с воспитанниками. Правила поведения на занятии.

Комплектование групп. Режим работы. Одежда для занятий.

2. Беседы «Брейкданс»

Беседы знакомят с популярными танцевальными командами и выдающимися танцорами нашего времени, а также с новыми веяниями в Брейкдансе.

Беседы с детьми на темы: Брейк данс как элемент хип – хоп культуры.

Структура и содержание Брейкданса. Что такое баттл и джем?

3. Элементы ритмики и акробатики

- различные;
- бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом);
- упражнения для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого
- пояса, спины, живота, рук и ног);
- упражнения на координацию движений;
- полушпагат, шпагат;
- упражнения на гибкость («лодочка», «колечко», «кошечка»);
- упражнения на растяжку мышц («бабочка», «лягушка» и др.).

4. Танцевальные движения

Теория. Понятие: «фриз».Элементы хореографии в брейк-дансе, их значение, классификация. Сюжетная и хореографическая постановка номера.

Практика: исполнение ритмичных шагов ногами по кругу вокруг своего тела: выполняются в положении сидя, держа вес тела на руках.

«Фризы» - замирание в стойке на руках, плечах и в самых невообразимых положениях.

4.1. Элементы танца «top rock»

Теория: выработка осанки, эластичности голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции рук и ног.

Практика: постановка корпуса, позиции ног и рук, top rock cross step, top rock indian step, top rock side step, top rock lazy lags, top rock kriss –kross.

4.2 Элементы танца «footwork»

Теория: изученные движения на первом году обучения повторяются в более ускоренном темпе

Практика: CC, monkey swift, scramble, zulu spin, 1 step, 3 step, 5 step, 6 step.

4.3 Комбинированный танец «top rock» и «footwork»

Теория: особенности комбинаций движений; характерные положения рук и ног.

Практика: Соединение различных движений в один единый танец.

5. Силовые элементы

Теория. Понятия: «бек-спин», «Свайпс», «Черепаха», «Трек», «Виндмилл», «Хэд спин», «Горизонт», «Бэкдроп», «Эйртвист».

Практика:

Исполнение силовых элементов:

- «Бэк спин» - вращение на спине с прижатыми к телу руками и ногами;
- «Флаер» - вращение ногами, стоя руками на полу с поочередным выбрасыванием ног вперед.
- «Свайпс» - вращение тела на 360 градусов вокруг горизонтальной оси.
- «Тартл» - горизонтальное вращение тела на согнутых руках.
- «Трек» - вращения вокруг своей оси, касаясь пола только головой, и поддерживаясь толкаясь только руками или иногда локтями.
- «Виндмилл» - вращение на полу с широко расставленными ногами.
- «Хэд спин» - вращения на голове.
- «Горизонт» - вращение тела параллельно полу, при этом вес тела держится только на руках, а ноги пола не касаются.
- «Бэкдроп» - Падение на спину с подкруткой и с последующим выбрасыванием на ноги.
- «Эйртвист» - вращение ногами в стойке на руках совершая при этом прыжки с руки на руку.

5.1. Элементы танца «power move»

Теория: Позиции рук и ног. Особенности движений; характерные положения рук и ног.

Практика: Движения на координацию, силу и выносливость; «Гелик», «Бочка», «Head spin», «swips», «99», «2000», «Rivers».

5.2. Элементы танца «power trix»

Теория: Позиции рук и ног. Особенности движений; характерные положения рук и ног.

Практика: Hand jump - прыжки на руке, Halo-freeze - фриз похожий на head-hollowback с той разницей что в halo freeze спина дополнительно опирается на одну из рук как в air-chair; Head-hollowback - полубэк через голову; Hanging Air baby - фриз модификация Air baby нога которая в Air Baby опиралась в локоть выпрямляется, а вторая нога «заплетает ее».

5.3. Комбинированный танец «footwork» и «power move»

Движения на координацию, силу и выносливость; переходные моменты, различные вариации переходов.

6. Постановочная деятельность

Теория: Правила исполнения синхронов, переходов и рисунков.

Практика: Закрепление и отработка выученных синхронов. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера.

7. Воспитательная деятельность

Подготовка и проведение познавательных и развлекательных мероприятий на уровне группы, коллектива, детского клуба и учреждения; посещение конкурсов и концертов.

8. Концертная деятельность

Теория: Культура исполнителя. Поведение на сцене.

Практика: Участие обучающихся в концертах различного уровня.

Проведение традиционного отчетного концерта коллектива в конце учебного года; участие в концертах, конкурсах, фестивалях и других мероприятиях районного, городского и областного уровня.

9. Итоговое занятие

- анализ деятельности группы за год (освоение программного материала, результаты участия в конкурсах, личностный рост воспитанников);
- перспективное планирование;
- поощрение и награждение лучших.

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

1. помещение площадью не менее 100 кв. м. (желательно с зеркалами)
2. музыкальный центр
3. DVD проигрыватель
4. телевизор
5. набор танцевальных мелодий
6. гимнастические маты (желательно 10 шт.)

Информационное обеспечение

1. Видео материалы (Обучающий видео проект «Breakadvice», Обучающее видео по брейк-дансу, фильмы, официальное видео с соревнований «Битва года», IBE и прочих танцевальных фестивалей).
2. Аудио материалы (Музыкальные композиции разных танцевальных стилей).

Формы аттестации

Районный фестиваль танцев, открытые мастер классы по брейк-дансу, отчетный концерт, баттлы и джемы.

Оценочные материалы

Контроль полученных знаний и умений осуществляется в результате выступления обучающихся в фестивалях, отчетных концертах, в танцевальных битвах, джемах и текущем контроле при подготовке танцевальных связок.

Критерии оценивания учащихся объединения «Брейк-данс»

- Высокий уровень – 36-50 баллов
- Средний уровень – 21-35 баллов
- Низкий уровень – 0-20 баллов

Данная таблица заполняется на каждого ребенка. Каждый критерий оценивается по 5 –тибалльной шкале. Максимальное количество баллов, которое учащийся может набрать за творческую работу- 50.

ФИО _____ Возраст _____

Объединение _____ класс _____

Критерий оценивания.	Баллы (от 1 до 5-ти) Самооценка учащегося	Баллы (от 1 до 5-ти) Оценка педагогом
*Уровень физической подготовки		
Импровизация		
Оценивание танцевальных связок для составления индивидуальных композиций.		

Оценивание танцевальных связок для составления коллективных (синхронных) композиций.		
Качество выполненной танцевальной связки, выступления в концертах, фестивалях.		

*Уровень физической подготовки оценивается по выполненным нормативам на (силу, выносливость, гибкость, скорость, ловкость) в соответствии с возрастом.

Вступительное испытание по «Брейк-дансу»

№ п/п	Наименование упражнения		Норматив	Примечание
1	Гибкость	Складка	Коснуться руками голени – 2 балла Коснуться пальцами пола – 3 балла Коснуться ладонями пола – 4 балла Коснуться головой колен – 5 баллов	
2		Поперечный шпагат	40 см – 1 балла, 30 см – 2 балла	
3		Продольный шпагат	20 см – 3 балла, 10 см – 4 балла 0 см – 5 баллов	
4		Гибкость плеч	120 см – 3 балла, 110 см – 4 балла 100 см – 5 баллов	
5	Координация	Bounce	Оценивается качество исполнения и координация движений от 1 до 5 баллов	
6		Kick		
7		Front step		
8	Акробатические навыки	Кувырок вперед	Оценивается техника выполнения и качество выполненного упражнения от 1 до 5 баллов	
9		Кувырок назад		
10		Мост		
11		Березка		
12		Стойка на голове		
13		Стойка на плече		
14		Стойка на руках		
15		Стойка «Черепеха»		
16	Силовые качества	Отжимания	Менее 10 раз – 1 балл, 10 раз – 2 балла 15 раз – 3 балла, 22 раза – 4 балла, 25 раз – 5 баллов	
17		Приседания	25 раз – 3 балла, 30 раза – 4 балла, 35 раз – 5 баллов	

18		Пресс	25 раз – 3 балла, 30 раза – 4 балла, 35 раз – 5 баллов	
19	Джем		Умение показать себя перед зрителями от 5 до 10 баллов	

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очная форма организации

Методы обучения и воспитания

- Эвристический.
- Исследовательский.
- Поощрения.

Формы организации образовательного процесса:

- Групповая,
- Индивидуальная,
- Работа по подгруппам

Формы организации учебного занятия

- Беседа, обсуждения, игры,
- Фестивали,
- Практическое занятие,
- Представление
- Соревнования
- Отчетный концерт.

Педагогические технологии

- Здоровьесберегающие технологии.
- Информационно-компьютерные технологии
- Технология коллективного творческого дела (КТД);
- Игровые технологии;
- Технология сотрудничества и сотворчества

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. АСТ. Астрель. М., 2003. – 243 с.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т.Барышникова – СПб, 1996.
3. Зазюн И.О. Основы педагогического мастерства. – М. «Просвещение»,1989
4. Измайлова И. К. Повышение эффективности обучения учащихся хореографических образовательных учреждений РФ. Дисс. канд. пед. наук. М. 2005
5. Козлов В.В. «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд.М. ВЛАДОС, 2003 г
6. Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Н.В.Воронина – Ярославль, 2000.
7. Нестерова К. В. Современный танец как средство развития творческой индивидуальности подростков. Дисс. канд. пед. наук. Екатеринбург. 2011.
8. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста - СПб, 2000.

Литература для детей:

1. Зуева, И. А. «Современные танцы» / И. А. Зуева, Краснодар, 2011 г. - 472с.
2. Меланьин, А.А. Теоретические аспекты изучения хореографического искусства: методы анализа танцевального движения / А.А. Меланьин. - М.,2010. - 234 с.: ил
3. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М. «Искусство»,1986

**Календарно-тематический план первого года обучения, образовательная программа
«БрейкИНГ», педагог дополнительного образования Акимов Д.В.**

№	Изучаемый раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Аттестация/ Форма контроля
1.	Вводное занятие.	Рассказ об объединении «Брейк-данс», вводный инструктаж по ТБ. Беседы о брейкинге. Что такое брейк-данс? Основные направления брейк-данса.	2	Сентябрь	Беседа
2.	Разминка	«Все начинается с разминки» Правила разминки. Растяжка. Физическая подготовка танцора.	2	Сентябрь	Наблюдение. Анализ практических действий учащихся.
3.	ИТОГО за сентябрь:		4		
4.	Ритмика. Основные понятия ритмики и её содержания	Ритмика. Основные понятия ритмики и ее содержание. Пружинные движения, маховые движения, плавные движения	2	Октябрь	Наблюдение. Анализ практических действий учащихся.
5.	Основные направления «Брейк Данса»	Различные направления брейк-данса.«Toprock», «Footwork», «Powermove», «Power trix» подготовительные движения	2	Октябрь	Наблюдение. Анализ практических действий учащихся.
6.	Освоение базовых элементов направлений Особенности их освоения и дальнейшего совершенствования	Направление «Toprock» Базовое движение: «Crossstep» «Kick step»	2	Октябрь	Наблюдение. Анализ практических действий учащихся.
7.		Освоение базовых элементов направлений «Footwork» Подготовительные движения. Базовое движение «Sixstep»	2	Октябрь	Наблюдение. Анализ практических действий учащихся.
8.		Освоение базовых элементов направлений «Footwork» Базовое движение "scramble".	2	Октябрь	Наблюдение. Анализ практических действий учащихся.
9.		Дальнейшее совершенствование изученных элементов. Освоение базовых элементов направлений «Freeze» Базовое движение	2	Октябрь	Наблюдение. Анализ практических действий учащихся.

		«Turtlefreeze».			
10.	Освоение базовых элементов направлений Особенности их освоения и дальнейшего совершенствования	Дальнейшее совершенствование изученных элементов.	2	Октябрь	Наблюдение. Анализ практических действий учащихся.
11.	Составление танцевальной комбинации из изученных элементов.	Составление танцевальной комбинации из изученных элементов.	2	Октябрь	Наблюдение. Анализ практических действий учащихся.
12.	Акробатика. Значение акробатики для брейк-данса	Акробатика. Значение акробатики для брейк-данса. Базовое движение «Стойка на голове».	2	Октябрь	Наблюдение. Анализ практических действий учащихся.
13.		Основы акробатики. Стойка на голове.	2	Октябрь	Наблюдение. Анализ практических действий учащихся.
14.	ИТОГО за октябрь:		20		
15.	Освоение базовых элементов направлений Особенности их освоения и дальнейшего совершенствования	Освоение базовых элементов направлений «Freeze» Базовое движение «Headfreeze»	2	Ноябрь	Наблюдение. Анализ практических действий учащихся.
16.		Дальнейшее совершенствование изученных элементов. Освоение базовых элементов направлений «Freeze» Базовое движение «Babyfreeze».	2	Ноябрь	Наблюдение. Анализ практических действий учащихся.
17.		Отработка изученных движений под музыку	2	Ноябрь	Наблюдение. Анализ практических действий учащихся.
18.	Вводное занятие	Целевой инструктаж по технике безопасности. Уличный джем.	2	Ноябрь	Наблюдение. Анализ практических действий учащихся.

19.	Освоение базовых элементов направлений Особенности их освоения и дальнейшего совершенствования	Освоение базовых элементов направлений «Торжок» Базовое движение «side step».	2	Ноябрь	Наблюдение. Анализ практических действий учащихся.
20.		Освоение базовых элементов направлений «Footwork» Базовое движение «СС».	2	Ноябрь	Наблюдение. Анализ практических действий учащихся.
21.	Составление танцевальной комбинации из изученных элементов.	Составление танцевальной комбинации из изученных элементов.	2	Ноябрь	Наблюдение. Анализ практических действий учащихся.
22.	Ритмика. Основные понятия ритмики и её содержание	Ритмика. Прослушивание музыки композиций в стиле funk, soul, breaks и отработка освоенных движений, связок.	2	Ноябрь	Наблюдение. Анализ практических действий учащихся.
23.	ИТОГО за ноябрь:		16		
24.	Игровые технологии, используемые при обучении брейк - тансу	Игровые технологии. Что такое джем? Игра «Джем» Совершенствование изученных элементов.	2	Декабрь	
25.		Итоговые занятия и досуговые мероприятия. Просмотр фильма по брейк-тансу	2	Декабрь	
26.	Водное занятие. Разминка	Беседы о брейкинге. Физическая подготовка танцора.	2	Декабрь	Беседа. Практика
27.	Акробатика. Значение акробатики для брейк-данса	Акробатика. Основы акробатики. Стойка на руках.	2	Декабрь	
28.		Применение стойки на лопатках в брейк-дансе	2	Декабрь	
29.	Освоение базовых элементов направлений Особенности их освоения и дальнейшего совершенствования	Освоение базовых элементов направлений «Торжок». Базовые переходы на различные элементы брейк-данса	2	Декабрь	
30.		Освоение базовых элементов направлений «power move» Базовое движение «Черепаша». Дальнейшее совершенствование изученных элементов.	2	Декабрь	

31.		Составление танцевальной комбинации из изученных элементов.	2	Декабрь	
32.	Игровые технологии, используемые при обучении брейк - дансу	Игровые технологии. Что такое баттл? Игра «Баттл». Совершенствование изученных элементов	2	Декабрь	Беседа. Наблюдение.
33.	ИТОГО за декабрь:		18		
34.	Игровые технологии, используемые при обучении брейк - данс	Игра «Баттл». Использование изученных элементов в состязательных играх.	2	Январь	
35.		Итоговые занятия и досуговые мероприятия. Уличный джем.	2	Январь	
36.	Освоение базовых элементов направлений Особенности их освоения и дальнейшего совершенствования	Освоение базовых элементов направлений «Powermove». Базовое движение «Backspin» Подготовительные движения.	2	Январь	
37.		Освоение базового элемента, изучение перехода с «Footwork» на «Backspin».	2	Январь	Анализ практических действий учащихся.
38.	Акробатика. Значение акробатики для брейк-данса	Акробатика. Изучение стойки на плече. Совершенствование элемента «Backspin».	2	Январь	Наблюдение. Практика.
39.	Освоение базовых элементов направлений Особенности их освоения и дальнейшего совершенствования	Направление «Toprock». Базовые движения, танец в музыку с последующими перемещениями по полу.	2	Январь	Анализ практических действий учащихся.
40.		Направление «Footwork». Базовые движения в приседе, танец в музыку с последующими перемещениями по полу.	2	Январь	Анализ практических действий учащихся.
41.	ИТОГО за январь:		14		
42.	Освоение базовых элементов направлений Особенности их освоения и дальнейшего совершенствования	Использование двух направлений «Toprock» и «Footwork». Переходы между элементами.	2	Февраль	Наблюдение. Практика.
43.		Освоение базовых элементов направлений «Powermove». Базовых движений «Backspin» и «Черепашка», использование движения стойки на плече.	2	Февраль	Наблюдение. Практика.

44.		Изучение базовых элементов направлений «Powermove». Переход с элемента «Backspin» на элемент «Черепашка».	2	Февраль	
45.		Направление «Powermove». Повторение и закрепление. Переход с элемента «Backspin» на элемент «Черепашка».	2	Февраль	
46.		Освоение базовых элементов направлений «Торжок». Изучение разных вариаций движений «Crossstep», «Kick step».	2	Февраль	
47.		Направление «Powermove». Отработка элемента «Черепашка». Заход на элемент и сход.	2	Февраль	
48.		Направление «Footwork». Составление комбинаций изученных элементов и завершением комбинации (поставить конечную точку).	2	Февраль	
49.		Направление «Powermove». Отработка элемента «Backspin». Заход на элемент и сход.	2	Февраль	
50.	ИТОГО за февраль:		16		
51.	Акробатика. Значение акробатики для брейк-данса	Акробатика. Изучение элемента «Мост».	2	Март	
52.	Освоение базовых элементов направлений Особенности их освоения и дальнейшего совершенствования	Направления «Торжок» и «Footwork». Соединяем изученные вариации: начиная переход с «Торжок» переход на «Footwork» и обратно.	2	Март	
53.		Направление «Powermove». Отработка элементов. Переход с «Черепашки» на «Backspin».	2	Март	
54.		Направление «Powermove». Изучение базового элемента «Windmill» («Helicopter»)	2	Март	Практика.
55.		Направление «Powermove». Подготовительные движения базового элемента «Windmill» («Helicopter»).	2	Март	

56.	Освоение базовых элементов направлений Особенности их освоения и дальнейшего совершенствования	Направление «Powermove». Отработка базового элемента «Windmill» («Helicopter»).	2	Март	
57.		Направление «Power trix» и акробатика: стойки на руках с поднятием тела на руки и изменением положения ног.	2	Март	
58.	Просмотры и обсуждение видеоконтента по брейк-дансу и хип-хоп культуре	Просмотр фильма про брейк-данс.	2	Март	Беседа
59.	Игровые технологии, используемые при обучении брейк - дансу	Игра «Джем» Использование всех изученных элементов под музыку. Импровизация.	2	Март	Анализ практических действий учащихся.
60.	ИТОГО за март:		18		
61.		Просмотр видео и беседа о танце Брейк-Данс.	2	Апрель	Беседа
62.	Освоение базовых элементов направлений Особенности их освоения и дальнейшего совершенствования	Направление «Торрорк». Тренируем музыкальность.	2	Апрель	
63.		Направление «Торрорк». Освоение базового движения «Battlerock» - танец драка	2	Апрель	
64.		Направление «Торрорк». Освоение базового движения «Battlerock» в группе со сверстниками, стенка на стенку.	2	Апрель	
65.		Изучение направления «Godown» и её вариации.	2	Апрель	
66.	Батлы и чемпионаты по брейк - дансу	Посещение городского чемпионата по Брейк Дансу и хип-хопу «Битва школ – 2020».	6	Апрель	
67.	Освоение базовых элементов направлений Особенности их освоения и дальнейшего совершенствования	Использование «Godown» с «Footwork».	2	Апрель	
68.		Использование «Godown» с «Powermove».	2	Апрель	
69.		Направление «Power trix». Стойка на одной руке.	2	Апрель	
70.		Направления «Торрорк» и «Freeze». Переходы.	2	Апрель	

71.	ИТОГО за апрель:		24		
72.	Освоение базовых элементов направлений Особенности их освоения и дальнейшего совершенствования	Направления «Footwork» и «Freeze». Переходы.	2	Май	
73.		Повторение изученных элементов направления «Toprock», «Footwork», «Power trix», «Powermove». Постановка танца.	2	Май	
74.	Составление танцевальной композиции из изученных элементов	Постановка танца коллектива под музыку.	2	Май	
75.	Освоение базовых элементов направлений Особенности их освоения и дальнейшего совершенствования	Закрепление всех направлений брейк-данса.	2	Май	
76.	Акробатика. Значение акробатики для брейк-данса	Основы акробатики. Закрепление изученных элементов.	2	Май	
77.	Игровые технологии, используемые при обучении брейк - данс	Игра «Джем». Импровизация и общение танцем.	2	Май	
78.	Составление танцевальной композиции из изученных элементов	Подведение итогов за год. Финальный батл.	2	Май	
79.	ИТОГО за май:		14		
80.	ОБЩИЙ ИТОГ:		144		

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми.
2. Методическое пособие. АСТ. Астрель. М., 2003. – 243 с.
3. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т.Барышникова – СПб, 1996.
4. Зазюн И.О. Основы педагогического мастерства. – М. «Просвещение»,1989
5. Измайлова И. К. Повышение эффективности обучения учащихся хореографических образовательных учреждений РФ. Дисс. канд. пед. наук. М. 2005
6. Козлов В.В. «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд.М. ВЛАДОС, 2003 г
7. Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Н.В.Воронина – Ярославль, 2000.
8. Нестерова К. В. Современный танец как средство развития творческой индивидуальности подростков. Дисс. канд. пед. наук. Екатеринбург. 2011.
9. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста - СПб, 2000.
- 10.Зуева, И. А. «Современные танцы» / И. А. Зуева, Краснодар, 2011 г. - 472с.
- 11.Меланьин, А.А. Теоретические аспекты изучения хореографического искусства: методы анализа танцевального движения / А.А. Меланьин. - М.,2010. - 234 с.: ил
- 12.Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М. «Искусство»,1986

Интернет ресурсы:

1. Брейк-данс и хип-хоп. Режим доступа: [<http://www.breakhop.ru/>]
2. Бычков Ю.Н, социокультурные аспекты истории музыкальной
3. педагогики // Цифровая библиотека по педагогике. - Режим доступа:
4. [http://yuri317.narod.ru/ped/imp_00.htm]
5. Методика обучения на музыкальные инструменты. - Режим доступа:
6. [<http://www.yamuzykant.ru/struktura-muzykalnosti>]
7. Мухаметзянов А. К, творческие и педагогические аспекты деятельности концертмейстера. - Режим доступа: [http://www.arteducation.ru/AE-magazine/archive/nomer-3_2010/11_09_ivanova.pdf]