Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Дом детского творчества»
_____
Ф.В. Аникеев-Борн
«28» августа 2024 г.

Рассмотрена
на методическом совете
Протокол №4
от «28» августа 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика. Старшая группа»

Адресат программы: обучающиеся 7-14 лет
Срок реализации: 1 год
Направленность: художественная

Разработчик программы:
Савченко Ольга Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

г. Усолье-Сибирское, 2024 г.

Содержание программы

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы
1.1 Пояснительная записка
1.2 Цель, задачи программы
1.3 Содержание программы. Учебный план
1.4 Содержание учебно-тематического плана
1.5 Планируемые результаты освоения программы

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1 Календарный учебный график
2.2 Условия реализации программы
2.3 Формы аттестации
2.4 Оценочные материалы
2.5 Методические материалы
2.6 Список литературы

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика. Старшая группа» разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75), «Конвенции о правах ребёнка», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, утвержденным приказом Минобрнауки России (от 09.11.2018г. № 196), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области от 2016 года, положением «О порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества», Уставом Учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика. Старшая группа» носит художественную направленность.

Уровень реализации программы – ознакомительный.

Педагогическая целесообразность. Освоение обучающимися основного содержания программы содействует развитию познавательной компетенции в области танцевального и музыкального образования и повышение на этой основе общего уровня мотивации к обучению. Знакомство обучающихся с разными танцевальными культурами способствует формированию коммуникативной компетенции.

Педагогическая значимость освоения данной программы обусловлена тем, что овладение ритмическим и ритмопластическим движением под музыку теснейшим образом связано с физическим, эмоциональным и нравственным развитием личности.

Актуальность программы обусловлено ее направленностью на начальное развитие танцевально-ритмических способностей обучающихся школьного возраста.

Отличительной особенностью программы является комплексный подход к танцевальной подготовке школьников. Программа составлена посредством интеграции различных направлений: ритмика, степ, музыкальная грамота, хореография, пластика.

Новизной общеразвивающей программы «Ритмика. Старшая группа» является активное использование игровых методов в комплексной

танцевальной подготовке школьников. Игровой материал подобран к каждому разделу и включает разные виды деятельности: музыкально-ритмической игры, игровые этюды, элементы импровизации.

Наполняемость учебных групп.

Предложенная программа предполагает работу с обучающимися, не основываясь на наличии у них специальных физических данных, также она предполагает воспитание танцевальной культуры у обучающихся и возможность привить им начальные навыки танцевального искусства. В группу коллектива принимаются обучающиеся без конкурсного отбора, но имеющие при себе медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям ритмики. Форма занятий является групповой, с постоянным составом, не превышающим 15 человек.

Программа учитывает возрастные особенности обучающихся школьного возраста (7-14 лет) и предполагает 1 год обучения.

Режим занятий:

Год обучения	**Возраст детей**	**Количество часов в неделю/ количество часов в год**	**Дисциплины Продолжительность занятий**
1 год обучения	7-14 лет	4 ч/ 144ч	(2 раза в неделю по 2 занятия, 45 минут – 1 занятие)

Объем программы: *144 часа*

Форма обучения по программе очная.

Формы организации занятия: практическое занятие, открытое занятие для родителей, репетиция, концертная деятельность.

Помимо этого, образовательный процесс построен на основе важнейших **педагогических принципов:**

- систематичностью регулярность занятий;
- последовательное и постепенное развитие профессиональных данных обучающихся, а также систематическое увеличения физической нагрузки и сложности техники «от простого к сложному»;
- целенаправленность учебного процесса.

Методы работы: словесный, наглядный, практический; репродуктивный, поисковый; создание ситуации успеха; поощрение; контроль.

Приёмы работы: показ, объяснение, сравнение, повторение.

Занятия ведутся на базе муниципального учреждения дополнительного образования детей «Дом детского творчества» г. Усолье-Сибирское.

1.2. Цель, задачи программы

Цель программы: приобщить обучающихся к миру танцевального искусства, выявить и развить их творческие способности.

Задачи обучения

Образовательные:

- обучить элементарным двигательным навыкам, добиваясь в танцевальных движениях естественности, простоты и выразительности;
- научить двигаться в ритм музыки, в соответствии с ее характером;

Развивающие:

- развивать элементарную координацию;
- развивать двигательные и музыкальные способности обучающихся, учитывая их особенности и возможности путем приобщения их к музыкально-ритмическим движениям.

Воспитательные:

- вызвать интерес к искусству танца;
- воспитать музыкальную культуру;
- воспитывать уважительное отношение к членам коллектива и его педагогам.

1.3. Содержание программы. Учебный план

Наименование раздела	**Всего часов**	**В том числе**		**Формы текущего контроля/ промежуточная аттестация**
		теория	практика	
	144	20	124	
1.Вводное занятие «Развивающая ритмика»	2	2	-	собеседование
2.Техника безопасности	2	2	-	коллективное обсуждение
3.Ритмика (элементы музыкальной грамоты и передача их в движении; ритмические разминки на развитие групп мышц и подвижности суставов; танцевальные движения; упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве)	25	4	21	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений

4.Танцевальная азбука (элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, современного и ритмического.	25	4	21	педагогическое наблюдение, анализ практических показов
5. Музыкально-ритмическая гимнастика (в раздел входят упражнения на укрепление осанки, напряжение и расслабление мышц, дыхательные упражнения)	35	4	31	анализ творческих практических показов
6. «Степ» (базовые шаги, упражнения на степ-платформе, изучение которых позволит сформировать чувство ритма и синхронное выполнение движений у обучающихся)	26	4	22	педагогическое наблюдение
7. «Музыкально-подвижные игры» (приемы соревнования, подражания, имитации, образного движения, ролевые ситуации.)	27	-	27	педагогическое наблюдение
8.Промежуточная аттестация.	2	-	2	Открытое занятие для родителей Диагностика (предварительная, текущая, итоговая)

1.4. Содержание программы

Даны основные разделы и темы занятий на 1 год обучения с примерами упражнений, игр и этюдов. Педагог выбирает на свое усмотрение методический материал обучения и строит свою работу с обучающимися придерживаясь принципа «от простого к сложному».

1.Вводное занятие.

Знакомство с коллективом обучающихся. Введение в образовательную программу «Ритмика. Старшая группа». Заполнение родителями карт со сведениями об обучающихся.

2. Техника безопасности.
Ознакомление обучающихся с распорядком МБУДО «Дом детского творчества» и правилами поведения в танцевальном зале и сообщение необходимых основ техники безопасности.

3.Ритмика.
Ритмика - основа для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, со словом, музыкальные задания и игры.
Теория: изучение характера, темпа и ритма музы, построение и перестроение в колонны, линии.
Практика:
- Ходьба, бег, подскоки, прыжки под музыку.
- Передача в движении шагом различного характера музыки, ритмичного темпа, различной силы звучания.
- Перестроения в соответствии с изменением звучания музыки (ходьба, бег) друг за другом, по одному, врассыпную, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг…
- Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте, продвижения на носках, пятках, с прыжком; шаг (подскоки) на месте, вокруг себя, вправо, влево.
- Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений (приседания, полуприседания, наклоны вперед, вправо, влево, назад, галоп…)

4.Танцевальная азбука
Элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, современного и ритмического, для развития тела, развития гибкости, пластичности.
Теория: Характер исполнения номера: веселый, грустный, торжественный и т.д. Музыкальные темпы: быстро, медленно, умеренно.
Практика:
- Исполнение одних и тех же движений в разных темпах и разных характерах. Слушание музыки и определение сильной или слабой доли такта хлопком.
-Слушание музыки в записи, определение ритмов и динамических оттенков
- Слушание, определение характера музыки и музыкального размера.

5. Музыкально-ритмичная гимнастика
Служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также упражнения на укрепление осанки, напряжение и расслабление мышц, дыхательные.
Теория: Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
Практика:

- Упражнения небольшой амплитуды неглубокие приседания; пружинные шаги; подъем на полупальцы; движения руками.
- Упражнения увеличенной амплитуды и темпа: движения бедер; движения корпуса; подъемы и махи ног; наклоны и повороты.
- Прыжки и упражнения, стабилизирующие дыхание.

6. Степ

Направлен на работу с ритмом посредством использования степа. В разделе представлены базовые шаги, упражнения, изучения которых позволит сформировать чувство ритма и синхронное выполнение движений у занимающихся.

Теория: История появления направления, степ, степ-аэробика, виды шагов.

Практика:
- Шаги без смены лидирующей ноги.
- Шаги со сменой лидирующей ноги.
- Basic step- это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее.
- V-step- практически полный аналог соответствующего шага в классической аэробике.
- Over the top- название этого шага переводится как «через» или «через верх». В ходе его выполнения мы переходим через платформу на другую сторону.

7. Музыкально-подвижные игры

Музыкально-танцевальные игры, импровизации и ролевые ситуации.

1.Музыкально-танцевальные игры («Танцуем сидя», «Трансформер», «Цепочка», «Стоп-кадр»).

2. Импровизации («Танец-образ», «Зеркало», «Импульсы»).

3. Ролевые ситуации («Цирк», «Стройка», «Летучие мыши»).

Итоговые занятия.

Проведение итоговых занятий программа «Ритмика. Старшая группа» предполагает два раза в год.

В конце первого полугодия проводится открытое промежуточное занятие с присутствием родителей с элементами игровой программы, демонстрация начальных знаний и умений обучающихся.

1.5 Планируемые результаты освоения программы

По завершении освоения программы, обучающиеся должны

знать:
- о назначении отдельных упражнений ритмики;
- названия основных элементов танца;
- сущность и элементы Степа.

уметь:
- различать музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- пластически передавать созданный музыкальный образ, с использованием выученных видов движений;
- свободно ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах
- корректировать свою деятельность на основании замечаний педагога и в соответствии с его заданиями;
- самостоятельно выполнять ранее изученные танцевальные элементы.

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Раздел программы	**Месяцы**									**Формы текущего контроля и промежуточной аттестации**
	Сентябрь	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	
Водное занятие.	4	-	-	-	-	-	-	-	-	Собеседование
Раздел 1. Ритмика	4	4	4	4	2	4	4	2	**2**	Педагогическое наблюдение Анализ проделанной работы
Раздел 2. Танцевальная азбука	4	4	4	4	2	2	4	4	2	Педагогическое наблюдение Анализ выполненных упражнений
Раздел 3. Музыкально-ритмичная гимнастика	-	4	6	4	6	4	4	6	6	Творческие практические показы
Раздел 4. Степ	-	-	-	-	-	4	4	4	4	Педагогическое наблюдение Анализ выполненных упражнений

Раздел 5. Музыкально-подвижные игры	4	4	2	2	2	2	2	2	-	«Танцевальная олимпиада»
Промежуточная аттестация.	-	-	-	2	-	-	-	-	2	Открытое занятие для родителей. Зачет.
Итого:	**16**	**16**	**16**	**16**	**12**	**16**	**18**	**18**	**16**	144

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации разработанной программы необходимо:
- наличие специальной танцевальной формы (шорты, футболка);
- наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
- наличие музыкальной фонотеки;
-коврики, гимнастическое оборудование и спортивный инвентарь;
- раздевалка для обучающихся.

2.3. Формы аттестации

С момент зачисления обучающегося в объединение систематически проводится педагогический мониторинг, направленный на выявление уровня обучения и развития, формирования танцевальных способностей, определения задач индивидуального развития:

- первичная диагностика;
- промежуточная аттестация

Результаты освоения данной программы диагностируются путем наблюдения педагога за удачами и трудностями обучающихся в процессе как обычных, так и контрольных занятиях. Результаты проведения педагогического мониторинга фиксируются в таблице согласно уровням: высокий, средний, низкий.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Промежуточный контроль проводится один раз в год (декабрь) в форме открытого занятия для родителей.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года. Форма – открытое занятие, зачет.

Оценивать ребёнка за старания педагог может как в устной форме, так и с использованием различного оценочного материала.

2.4. Оценочные материалы

Таблица оценочной диагностики танцевальных способностей, обучающихся на начальном этапе.

ФИ обучающегося	***дата***	***Координация движений***	***Эмоциональное восприятие***	***Чувство муз ритма***	***Гибкость***
	первичная диагностика				
	промежуточная				
	итоговая				

Критерии оценки по параметрам диагностики:

1. **Координация движений.**

Высокий уровень оценки – обучающийся хорошо умеет согласовывать движения различных частей тела, может точно повторить движения за педагогом.

Средний уровень оценки – не всегда присутствует точность движений.

Низкий уровень оценки – обучающийся не может согласовывать движения нескольких частей тела, повторения движений за педагогом слабые, не точные.

2. **Эмоциональное восприятие.**

Высокий уровень оценки – обучающийся отзывчив, ярко реагирует на музыку.

Средний уровень оценки – реагирует, но не очень ярко самовыражается под музыку.

Низкий уровень оценки – не реагирует на музыку, эмоционально не отзывчив.

3. **Чувство музыкального ритма.**

Высокий уровень оценки – выполняемые танцевальные движения обучающимся соответствуют ритму музыки.

Средний уровень оценки – выполняемые танцевальные движения периодически соответствуют ритму музыки.

Низкий уровень оценки – движения не соответствуют ритму музыки.

4. **Гибкость.**

Высокий уровень оценки – в полном объеме выполняет все упражнения партерной гимнастики.

Средний уровень оценки – выполняет большинство упражнений партерной гимнастики.

Низкий уровень оценки – слабое выполнение упражнений партерной гимнастики.

2.5. Методические материалы

Методические рекомендации по построению занятия

Занятия в группах проводятся 45 минут, выстраивая в такой последовательности:

- Организационный вход в зал
- Приветствие
- Разминочные упражнения
- Элементы гимнастики
- Танцевальная часть занятия
- Игровые элементы
- Организованный выход из зала.

Примеры музыкально-ритмических игр:

«Танцуем сидя» Это «игра-повторила» (или «зеркальный танец»). Участники садятся на стулья, расположенные полукругом. Ведущий сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частой тела, давая установку:
— «смотрим по сторонам» (упражнение для головы);
— «удивляемся» (упражнение для плеч);
— «ловим комара» (хлопок под коленом);
— «притаптываем землю» (притопы) и т. д.
Игра проводится обычно в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге. Так как некоторым участникам иногда бывает сложно сразу включиться в танцевальный процесс, начать двигаться можно в положении сидя.

«Трансформер»

Ведущий дает команды:
— построиться в колонну, шеренгу, диагональ;
— сделать круг (плотный, широкий), два круга, три круга;
— сделать два круга — круг в круге;
— встать по парам, тройкам и т. д.
Таким образом, группа «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом, другими танцевальными движениями. Или выполнять команды за установленный промежуток времени (например, на счет до пяти; до десяти). Цель: побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.

«Цепочка»

Участники становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест; за руки, под руки и т. д.
При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства-. «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту — ступаем осторожно»,

«перешагиваем лужи» и др. Цель: исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействия в группе.

«Стоп-Кадр»

Участники располагаются по всему залу в хаотичном порядке и исполняют танцевальную ходьбу на месте. По сигналу ведущего (хлопок в ладоши или свисток) останавливаются и замирают:

1-й вариант— в разных позах, представляя собой скульптурой

2-й вариант - с улыбкой на лице.

Ведущий делает комментарий; после повторного сигнала все продолжают двигаться (повторяется 5-8 раз).

Игру можно провести как «конкурс скульптур» и «конкурс улыбок».

Цель; снять внутренний зажим, помочь самосознанию и самопониманию, а также высвобождению чувств.

Расположение участников на площадке:

Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)

Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)

Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)

Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)

Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)

Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту).

«Танец-образ»

В этом разделе занятия педагог выбирает несколько разных по характеру музыкальных композиций и подбирает соответствующие образы. Обучающиеся танцуют, импровизируя согласно заданному образу. Педагог может дополнительно рассказать об этом образе. Например, сказать, что кактус очень колючий и ядовитый; ветер сначала ласковый и нежный, а затем холодный и порывистый и т.п. Попросить подвигаться с закрытыми глазами. Например, под медленную лирическую мелодию дети танцуют, изображая цветок, ветерок, любовь, сон, змея, улитка и т.п. Под быструю ритмическую – кактус, ножницы, барабан, кенгуру и т.п. Задача педагога не давить на ребенка, если он стесняется, зажат, не уверен в себе. Как правило, к третьему занятию дети раскрепощаются. Всегда помогает личный пример педагога, дружеская атмосфера. Такие упражнения развивают фантазию и воображение ребенка, повышают настроение, дают почувствовать радость творчества, а также раскрепощают, помогают преодолеть комплексы.

«Зеркало»

Это упражнение-игра, в котором дети учатся импровизировать в паре и в группе по заданию педагога. Сначала дети встают в пары друг к другу лицом на небольшом расстоянии. Включается спокойная медленная композиция. Один в паре ведущий, другой – ведомый. Ведущий медленно двигается, ведомый зеркально должен повторить движения партнера. Движения

ведущего не должны быть резкими и сложными, чтобы партнер мог в точности «отразить» их. Педагог может менять условия задания. Например, «поменяйтесь партнерами», «начинаем двигаться, меняя уровни» (ведущий должен выполнять движения то внизу, сидя или лежа, то наверху). «Все поворачиваемся лицом вправо (влево, к стене, к двери)» — дети поворачиваются, а тот, кто стоит впереди всех, оказывается ведущим, остальные – ведомыми. Когда дети только начинают осваивать это упражнение, они меняются ролями по хлопку педагога или по призыву «поменялись».

Затем они учатся без слов понимать партнера, меняться ролями, следуя невербальным знакам партнера (выражению глаз, лица, улыбке), либо передавать инициативу жестом (например, движением кисти или головы в сторону партнера). Это упражнение сближает детей, помогает почувствовать партнера без слов, учит внимательному и доброму отношению друг к другу. В процессе его выполнения рождается целый танец-импровизация.

Импульсы»

Задача упражнения – лучше почувствовать, изучить свое тело, его отдельные части, что заставляет их двигаться, силу и объем движения. Подобные упражнения имеют психотерапевтический эффект, они помогают избавиться от привычного напряжения, улучшить ощущения в теле, выработать новый и легкий способ движения. Также дети учатся внимательно относиться к партнеру, к прикосновению, доверять друг другу. Дети делятся на пары, распределяют роли – ведомый и ведущий. Ведомый закрывает глаза, ведущий осторожно прикасается к определенному участку его тела, придавая касанию направление, импульс. Ведомый следует этому импульсу и продолжает движение в заданном направлении, пока не получит другой импульс. Движение не должно быть чересчур расслабленным.

«Игра Цирк»

Участники игры организовывают совместное представление. Каждый должен придумать цирковой номер и подобрать себе необходимые атрибуты и аксессуары. Дети должны смастерить билеты для представления и организовать место для сцены. Можно назначить одного ведущего, который распределит номера между участниками. При помощи этой игры у детей развивается фантазия и артистические навыки.

«Стройка»

В этой игре детям нужно построить дом. Игроки должны придумать как смастерить сооружение и подготовить необходимые материалы. В домашних условиях для этих целей можно использовать элементы мебели, постельное белье, тазики.

«Летучие мыши»

Цель: преодоление нерешительности, страха перед неизвестным, развитие выдержки, ловкости, преодоление боязни темноты. Ход игры: воспитатель

объявляет, что сегодня дети будут играть в необычную игру. Зачитывает стихотворение Г. Граубина «Летучие мыши».
Летучие мыши мне спать не дают:
Все время над крышей снуют и снуют.
Я завтра же кошку летать научу,
И этих противных мышей проучу!
Считалкой выбирается водящий, он будет кошкой. Водящего усаживают в центре зала на подушку, он «засыпает». Летучие мыши зажигают фонарики и, сохраняя абсолютную тишину, стараясь не сбить и не задеть ни один предмет из стоящих на полу, пытаются найти загаданную и спрятанную в зале воспитателем игрушку. Если кто-то из детей зашумит или заденет и уронит какой-либо предмет, Кошка просыпается и ловит нерасторопных Мышат. Дети ищут спрятанный предмет и спасаются от Кошки в паре, не расцепляя рук. Кошка ловит Мышей, дотрагиваясь до плеча рукой. Дотрагиваться до спящей Кошки нельзя, а проходить мимо и приближаться можно. Пойманные Мыши выбывают из игры, и игра продолжается, пока все Мыши не попадутся Кошке в лапы.

2.6. Список литературы

для педагога:

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика –С. Пб. ,2000г.
2. Фирилева Ж. Е. Сайкина Е. Г., Танцевально- игровая гимнастика для детей - С. Пб., «Детство-Пресс» 2003 г.
3. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Фитнес-денс» Лечебно-профилактический танец - С. Пб. «Детство Пресс», 2007г.
4. Сулим Е.В.«Детский фитнес» -М, 2014 г.
5. Яных Е.А., Захаркина В.А., «Степ-аэробика» - Донецк, «Сталкер» 2006г.

для обучающихся и родителей:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: 2000
2. Андерсон Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. – М.: Попурри, ООО, 2017
3. Джим Холл, Уроки танцев. М.: АСТ «Астрель». 2008.