

Комитет администрации Кытмановского района по образованию
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Центр
спорта и творчества Кытмановского района"

Принята на педагогическом
совете
№ 1 от 15.09.2021

Утверждаю:
Директор Л.В.Роор
Пр. № 30 от 15.09.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Галатея» (5 год)
Возраст учащихся: 12 - 15 лет.
Срок реализации: 1 год.

Автор (-ы)-составитель (-и):
Шабельник Оксана Вячеславна

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Актуальность:

Актуальность программы обусловлена тем, что она представляет собой синтез ритмики, классической, современной, народной хореографии, партерной гимнастики, основ актёрского мастерства и импровизации в танце, что способствует формированию и развитию творческих способностей любительском хореографическом коллективе, открытию широких перспектив для самоопределения и самореализации, укреплению здоровья обучающихся

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

- хореография

Вид ДООП:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных

параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов..

Направленность ДООП:

Художественная.

Адресат ДООП:

Программа рассчитана на обучающихся 12 - 15 лет.

Срок и объем освоения ДООП:

1 год, 216 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 0 лет, 0 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 0 лет, 0 педагогических часов;
- «Продвинутый уровень» - 1 год, 216 педагогических часов.

Форма обучения:

Очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Разновозрастная группа.

Режим занятий:

Таблица 1.1.1

Режим занятий

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
хореография	0 часов в неделю; 0 часов в год.	0 часов в неделю; 0 часов в год.	6 часов в неделю; 216 часов в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

Создать условия для совершенствования техники и манеры исполнения jazz-modern, modern, классического и народного танца

Задачи:

Образовательные:

- Овладеть техникой, характером, стилем и манерой исполнения данных танцевальных направлений;
- Формировать навыки выполнения акробатических элементов

Развивающие:

- Развивать хореографические данные: сила шага и легкость прыжка.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию трудолюбия, интереса к танцевальному искусству, здоровому образу жизни

Ожидаемые результаты:

Таблица 1.2.1

Ожидаемые результаты

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	• нет	• нет	• понятия: «шаг», «поза коллапса», основные виды уровней. • терминологию jazz-modern танца •
Уметь	• нет	• нет	• выполнять изученные элементы
Владеть	• нет	• нет	• изученными элементами

1.3. Содержание программы

«хореография»

Стартовый уровень (0 лет обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.1

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Итого:				

Содержание учебного плана

Базовый уровень (0 лет обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.2

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Итого:				

**Содержание учебного плана
Продвинутый уровень (1 год обучения)
Учебный план**

Таблица 1.3.3

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	0	• нет
1.1	Вводное занятие.	2	2	0	• нет
2	Jazz-modern танец	32	2	30	• нет
2.3	Jazz-modern танец	32	2	30	• нет
3	Modern танец.	32	2	30	• нет
3.5	Modern танец.	32	2	30	• нет
4	Классический танец	32	2	30	• нет
4.7	Классический танец	32	2	30	• нет
5	Народный танец	32	2	30	• нет
5.9	Народный танец	32	2	30	• нет
6	Партерная гимнастика, stretching	16	2	14	• нет
6.11	Партерная гимнастика, stretching	16	2	14	• нет
7	Постановочная работа	24	2	22	• нет
7.13	Постановочная работа	24	2	22	• нет

8	Репетиционная работа	42	2	40	• нет
8.15	Репетиционная работа	42	2	40	• нет
9	итоговое занятие	4	0	4	• Фестиваль
9.17	итоговое занятие	4	0	4	• Фестиваль
	Итого:	216	16	200	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

1.1. Вводное занятие.

Теория:

Повторение пройденного материала. Инструктаж по технике безопасности.

2. Jazz-modern танец

2.1. Jazz-modern танец

Теория:

Понятия: «шаг», «поза коллапса», основные виды уровней.

Практика:

Warm up:

- demi и grand plie (соединение с releve и появление такого термина, к; battement tendu, battement tendu jete (исполнение со стопой flex; использование brush - стопа опускается на пол, а затем вытягивается в исходное положение); rond de jambe par terre (с demi plie; с подъемом на 45°); battement fondu, battement frappe (по выворотным позициям), battement developpe, battement relevent (по выворотным позициям); grand battement («складка» к опорной ноге; с прыжком в развороте и наклоном корпуса flat-back).

- упражнения для позвоночника: наклоны торса (flat back; deep body bend); «волны»; contraction; release.

2. Изоляция:

голова: «крест»; sundari (крестом).

плечи: «круг»; «полукруг».

грудная клетка: «круг»; «полукруг».

pelvis: «круг»; «полукруг».

различные вариации основных позиций и положений рук.

ноги: catch step; prance; kick.

3. Полицентрия и координация:
swing головой и pelvis вперед-назад;
оппозиционно: голова начинает движение назад, pelvis вперед;
параллельные движения головой и pelvis из стороны в сторону (то же оппозиционно);
«полукруг» головой и pelvis (то же оппозиционно);
головой вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди – назад и сзади – вперед (то же оппозиционно);
голова исполняет наклоны вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону;
голова исполняет sundarī вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз;
голова исполняет «крест», в параллель движение pelvis (аналогично «круг», «квадрат»);
«крест» головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением ног;
4. Кросс. Передвижение в пространстве:
шаг «cha-cha-cha».
прыжки из I-аут по II-аут позицию ног, и с разворотом на 1800.
вращения: chaîne.
5. Работа на середине класса:
- tours (с параллельным и выворотным passe); slide, сидя в партере.
6. Stretch:
- работа в партере: разминка суставов; разогрев мышц и их растягивание;
акробатические элементы

3. Modern танец.

3.1. Modern танец.

Теория:

Термины и понятия modern танца

Практика:

. Работа в партере:

- положения корпуса, рук, ног, головы в партере (сидя на опоре, лежа на спине, на боку на животе).
- расслабление, дыхание.
- растягивание мышц спины, позвоночника, боковых мышц, рук, ног.
- позиции ног; позиции и уровни рук; варианты открывания ног для перехода из позиции в позицию (открытые, закрытые позы); закрестная позиция.

- сжатие и высвобождение в основных позициях (сидя и лежа на спине).
 - release во всех позициях; arch; curve.
 - перегибы корпуса.
 - параллельное положение корпуса в IV позиции.
 - point; flex; zenz point; упражнения для стопы с вытягиванием ног вперед, в сторону.
 - работа стопы с подниманием ноги на воздух (сидя на ягодичных мышцах; вперед, в сторону).
 - скольжение на спину из положения сидя на ягодицах (ноги согнуты в коленях, стопы на полу в параллельной позиции).
 - contraction сидя на коленях, сгруппировавшись; сидя в позиции second (со сгибанием ног поочередно и вместе); лежа в спиральном положении (с отрывом от пола, поднятием спины до диагонального положения).
 - falls.
 - «перекаты» на спине и ягодичных мышцах.
 - большие броски (лежа на спине, боку, животе).
 - вынимание ноги через developpe (лежа на спине, боку, животе).
 - положение arabesque и attitude в партере.
2. Работа на коленях:
- plie по параллельной позиции с использованием трех уровней рук.
 - arch; curve.
 - falls.
3. Центральная работа:
- постановка корпуса; позиции ног; рук.
 - releve на полупальцах.
 - arch (с releve на полупальцах; plie); curve.
 - спиральное положение корпуса.
 - plie.
 - rond de jambe par terre (в спиральном положении корпуса; по выворотной и параллельной позициям; в продвижении вперед и назад по выворотной позиции).
 - stretch.
 - battement tendu (push; с переносом тяжести на две ноги).
 - tilt.
 - falls.
 - flat back вперед, в сторону (на прямых ногах и с исполнением plie).
 - contraction из открытого положения (II выворотная позиция) в параллельную позицию, с разворотом корпуса и исполнением plie.
 - маленькие позы вперед, назад.

- перенос тяжести корпуса с ноги на ногу, используя позу arabesque.
- relevent с исполнением contraction.
- developpe.
- grand battement из положения выпада.

4. Движение по пространству:

- движения по диагонали (лицом по направлению и спиной).
- triplet (без поворота, в повороте).
- проходки; «пробежки»; боковые шаги с исполнением arch и curve; боковые перемещения по диагонали, используя позу a la seconde на 45°, 90°; стремительный бег в plie, исполняя arch.
- arabesque (корпус расположен параллельно полу).
- falls; «перекаты».
- бег на месте с изменением направления.

5. Прыжки:

- на месте и с продвижением вперед по выворотным и параллельным позициям (с двух на две, с одной на другую).
- на одной ноге с отбиванием рабочей ноги flex-point.
- с двух на одну с разворотом на 90°.
- echange (из параллельной позиции во II выворотную).
- chasse (боковое; вперед).
- падения в сторону через боковое chasse.

4. Классический танец

4.1. Классический танец

Теория:

Терминология классического танца

Практика:

Экзерсис у станка (введение полуповорота по направлению к палки и от палки; epaulement: croisee; effacee; маленьких поз: croisee, effacee, ecartee – заключающих упражнения): demi plie и grand plie по I, II, V, IV позициям ног; battement tendu (с pour le pied) и battement tendu jete (с pique) по V позиции ног; rond de jambe par terre (с port de bras с rond de jambe par terre на plie; plie releve с demi rond de jambe на 25° - en dehors и en dedans); на полупальцах, с plie releve на 25°: battement fondu и battement frappe (double frappe) на 45°; чередование – на всей стопе и на полупальцах: rond de jambe en l'air на 45° (temps releve на 45° - en dehors и en dedans); petit battement (на полупальцах); battement relevent на 90°; battement soutenu на 25°; battement developpe (battement developpe passe на 90°; demi rond de jambe на 90° - en dehors и en dedans); grand battement jete.

2. Работа на середине зала: поворот в V позиции на полупальцах; позы на 90° (подъем ноги приемом *releve*, *develope*): *croisee* вперед; *croisee* назад; *effacee* вперед; *effacee* назад; *ecartee* назад; *ecartee* вперед; *attitude* (*croisee*, *effacee*); *arabesques* на 90° (первый, второй, третий, четвертый); элементарное *adagio*; *temps lie* (с перегибом корпуса); IV, V *por de bras*; *pas de bourree* без перемены ног из стороны в сторону, *pas de bourree* без перемены ног на *efface*.

3. *Allegro*: *grand changement de pieds*; *petit changement de pieds*; *pas glissade*; *grand* и *petit echange* (с переменной ногой); *jete* в маленьких позах; *pas echange* на одну ногу; *pas assemble* в позах; *double assemble*; *pas de basque*; *sissonne overt* на 45°, 90°; *sissonne fermee* на 45°, 90°.

4. Сценические движения: *preparation*; *sissonne* в I *arabesque*; *sissonne* в I *arabesque* в сочетании с *pas de chat*.

5. Народный танец

5.1. Народный танец

Теория:

Понятия каблучные движения. Контрастность стиля русских, белорусских, украинских и молдавских танцев. Правила народных движений, основные координации и характерные рисунки и ходы, Музыкальная характеристика танцев.

Практика:

Подготовительные движения рук. Полуприседания и полное приседание по 2 и 3 невыворотными позициям, плавные и резкие приседания. Скольжение стопой по полу, переступание на полупальцах, подготовка к каблучным движениям. Упражнения на середине. Повторение и закрепление элементов русского танца. Положение рук, положение ног. Положение в групповых танцах в фигурах. Поклоны – на месте и с движением вперед и назад. Осмысление задач по воплощению содержания композиции танца. Работа над техническим совершенствованием движений. Знакомство с чувством ансамбля, точностью и слаженностью действий. Развитие мимики, жестов, общения друг с другом. Понятие качества исполнительских навыков. Развитие танцевальности, пластики, легкости исполнения, силы и грации.

6. Партерная гимнастика, stretching

6.1. Партерная гимнастика, stretching

Теория: Партерная гимнастика- лучший метод тренировки. Беседа о пользе системы специально подобранных физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья. Партерная гимнастика плюсы и минусы

Практика:

упражнения для стопы и голеностопного сустава: flex-point.

- упражнения для гибкости: «складка»; «перекат» с ноги на ногу; скручивание в области талии; «кувырки» назад через поперечный и продольный «шпагат»; «кувырок» из IV в IV позицию ног.

- растяжки: «джазовый шпагат»; «шпагат».

7. Постановочная работа

7.1. Постановочная работа

Теория: Теория: специфика постановочной работы с детьми в любительском хореографическом коллективе. Основные этапы создания хореографической композиции в любительском хореографическом коллективе

Практика:

Постановка танцев на основе проученного материала.

8. Репетиционная работа

8.1. Репетиционная работа

Теория: Планирование репетиций. Отличие рабочих репетиций от генеральных прогонов.

Практика:

Разучивание и отработка танцевальных композиций согласно репертуарному плану, утвержденному в начале учебного года

9. итоговое занятие

9.1. итоговое занятие

Практика:

выступление на фестивале

Календарный учебный график

№	месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Групповое занятие	2	Вводное занятие. Повторение пройденного материала. Инструктаж по технике безопасности.		

2				Групповое занятие	2	Jazz-modern танец. Понятия. Warm up		
3				Групповое занятие	2	Изоляция		
4				Групповое занятие	2	Полицентрия и координация		
5				Групповое занятие	2	Кросс. Передвижение в пространстве		
6				Групповое занятие	2	Работа на середине зала		
7				Групповое занятие	2	Stretch		
8				Групповое занятие	2	Jazz-modern танец. Понятия. Warm up		
9				Групповое занятие	2	Изоляция		
10				Групповое занятие	2	Полицентрия и координация		
11				Групповое занятие	2	Кросс. Передвижение в пространстве		

				ие				
1 2				Групповое занятие	2	Работа на середине зала		
1 3				Групповое занятие	2	Stretch		
1 4				Групповое занятие	2	Jazz-modern танец. Понятия. Warm up		
1 5				Групповое занятие	2	Изоляция		
1 6				Групповое занятие	2	Полицентрия и координация		
1 7				Групповое занятие	2	Кросс. Передвижение в пространстве		
1 8				Групповое занятие	2	Работа на середине зала		
1 9				Групповое занятие	2	Stretch		
2 0				Групповое занятие	2	Modern танец. Термины и понятия. Работа в партере.		
2 1				Групповое занятие	2	Работа на коленях. Центральная работа		

				ие				
2 2				Групповое занятие	2	Движения по пространству.		
2 3				Групповое занятие	2	Прыжки		
2 4				Групповое занятие	2	Modern танец. Термины и понятия. Работа в партере.		
2 5				Групповое занятие	2	Работа на коленях. Центральная работа		
2 6				Групповое занятие	2	Движения по пространству.		
2 7				Групповое занятие	2	Прыжки		
2 8				Групповое занятие	2	Modern танец. Термины и понятия. Работа в партере.		
2 9				Групповое занятие	2	Работа на коленях. Центральная работа		
3 0				Групповое занятие	2	Движения по пространству.		
3 1				Групповое занятие	2	Прыжки		

				ие				
3 2				Групповое занятие	2	Modern танец. Термины и понятия. Работа в партере.		
3 3				Групповое занятие	2	Работа на коленях. Центральная работа		
3 4				Групповое занятие	2	Движения по пространству.		
3 5				Групповое занятие	2	Прыжки		
3 6				Групповое занятие	2	Modern танец. Термины и понятия. Работа в партере. Работа на коленях. Центральная работа		
3 7				Групповое занятие	2	Движения по пространству. Прыжки		
3 8				Групповое занятие	2	Классический танец. Терминология классического танца. Экзерсис.		
3 9				Групповое занятие	2	Работа на середине зала.		
4 0				Групповое занятие	2	Allegro		
4 1				Групповое	2	Сценические движения		

				занят ие				
4 2				Групповое занятие	2	Классический танец. Терминология классического танца. Экзерсис.		
4 3				Групповое занятие	2	Работа на середине зала.		
4 4				Групповое занятие	2	Allegro		
4 5				Групповое занятие	2	Сценические движения		
4 6				Групповое занятие	2	Классический танец. Терминология классического танца. Экзерсис.		
4 7				Групповое занятие	2	Работа на середине зала.		
4 8				Групповое занятие	2	Allegro		
4 9				Групповое занятие	2	Сценические движения		
5 0				Групповое занятие	2	Классический танец. Терминология классического танца. Экзерсис.		
5 1				Групповое	2	Работа на середине зала.		

				занят ие				
5 2				Групповое занятие	2	Allegro		
5 3				Групповое занятие	2	Сценические движения		
5 4				Групповое занятие	2	Классический танец. Терминология классического танца. Экзерсис. Работа на середине зала		
5 5				Групповое занятие	2	Allegro. Сценические движения		
5 6				Групповое занятие	2	Народный танец. Понятия, терминология.		
5 7				Групповое занятие	2	Каблучные движения. Приседания в позициях		
5 8				Групповое занятие	2	Положение в групповых танцах в фигурах. Поклоны		
5 9				Групповое занятие	2	Работа над точностью и слаженностью действий		
6 0				Групповое занятие	2	Народный танец. Понятия, терминология.		
6				Групп	2	Каблучные движения.		

1				повое занят ие		Приседания в позициях		
6 2				Груп повое занят ие	2	Положение в групповых танцах в фигурах. Поклоны		
6 3				Груп повое занят ие	2	Работа над точностью и слаженностью действий		
6 4				Груп повое занят ие	2	Народный танец. Понятия, терминология.		
6 5				Груп повое занят ие	2	Каблучные движения. Приседания в позициях		
6 6				Груп повое занят ие	2	Положение в групповых танцах в фигурах. Поклоны		
6 7				Груп повое занят ие	2	Работа над точностью и слаженностью действий		
6 8				Груп повое занят ие	2	Народный танец. Понятия, терминология.		
6 9				Груп повое занят ие	2	Каблучные движения. Приседания в позициях		

7 0				Групповое занятие	2	Положение в групповых танцах в фигурах. Поклоны		
7 1				Групповое занятие	2	Работа над точностью и слаженностью действий		
7 2				Групповое занятие	2	Народный танец. Понятия, терминология. Каблучные движения. Приседания в позициях		
7 3				Групповое занятие	2	Положение в групповых танцах в фигурах. Поклоны. Работа над точностью и слаженностью действий		
7 4				Групповое занятие	2	Партерная гимнастика, stretching: упражнения для стопы и голеностопа. Растяжки		
7 5				Групповое занятие	2	Партерная гимнастика, stretching: упражнения для стопы и голеностопа. Растяжки		
7 6				Групповое занятие	2	Партерная гимнастика, stretching: упражнения для стопы и голеностопа. Растяжки		
7 7				Групповое занятие	2	Партерная гимнастика, stretching: упражнения для стопы и голеностопа. Растяжки		
7 8				Групповое занятие	2	Партерная гимнастика, stretching: упражнения для стопы и голеностопа. Растяжки		
7				Групповое занятие	2	Партерная гимнастика,		

9				повое занят ие		stretching: упражнения для стопы и голеностопа. Растяжки		
8 0				Групповое занят ие	2	Партерная гимнастика, stretching: упражнения для стопы и голеностопа. Растяжки		
8 1				Групповое занят ие	2	Партерная гимнастика, stretching: упражнения для стопы и голеностопа. Растяжки		
8 2				Групповое занят ие	2	Постановочная работа		
8 3				Групповое занят ие	2	Постановочная работа		
8 4				Групповое занят ие	2	Постановочная работа		
8 5				Групповое занят ие	2	Постановочная работа		
8 6				Групповое занят ие	2	Постановочная работа		
8 7				Групповое занят ие	2	Постановочная работа		
8 8				Групповое занят ие	2	Постановочная работа		
8				Групповое занят ие	2	Постановочная работа		

9				повое занят ие				
9 0				Групповое занят ие	2	Постановочная работа		
9 1				Групповое занят ие	2	Постановочная работа		
9 2				Групповое занят ие	2	Репетиция поставленных танцев		
9 3				Групповое занят ие	2	Репетиция поставленных танцев		
9 4				Групповое занят ие	2	Репетиция поставленных танцев		
9 5				Групповое занят ие	2	Репетиция поставленных танцев		
9 6				Групповое занят ие	2	Репетиция поставленных танцев		
9 7				Групповое занят ие	2	Репетиция поставленных танцев		
9 8				Групповое занят ие	2	Репетиция поставленных танцев		
9				Групп	2	Репетиция поставленных		

9				повое занят ие		танцев		
1 0 0				Групповое занят ие	2	Репетиция поставленных танцев		
1 0 1				Групповое занят ие	2	Репетиция поставленных танцев		
1 0 2				Групповое занят ие	2	Репетиция поставленных танцев		
1 0 3				Групповое занят ие	2	Репетиция поставленных танцев		
1 0 4				Групповое занят ие	2	Репетиция поставленных танцев		
1 0 5				Групповое занят ие	2	Репетиция поставленных танцев		
1 0 6				Групповое занят ие	2	Репетиция поставленных танцев		
1 0 7 - 1 0 8				Групповое занят ие	4	Выступление на звездной дорожке		

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	174
Продолжительность каникул	91
Даты начала и окончания учебного года	15.09.-31.05.
Сроки промежуточной аттестации	нет
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май-июнь

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	• Ноутбук • спортивная форма балетки • • · гимнастический мат • · обручи • · скакалки • · музыкальная колонка • сценические костюмы
Информационное обеспечение	• аудио, видео материалы
Кадровое обеспечение	• Шабельник Оксана Вячеславна

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Фестиваль

2.4. Список литературы

1. https://www.studmed.ru/view/vaganova-aya-osnovy-klassicheskogo-tanca_5c90bd7c1b0.html
2. <https://docviewer.yandex.ru/view/280371461/?page=10efkQL/Q1MkR9wG9MxZo5SHZtF7InVybcI6Imh0dHBzOi8vbnNwb3J0YWwucnUvc2l0ZXMvZGVmYXVsdC9maWxlcY8yMDE4LzEyLzI2L21ldG9kaWNoZXNrY2VfcG9zb2JpZV9kemhhei1tb2Rlcm4ucGRmIiwidGl0bGUiOiJtZXRVZGljaGVza29lX3Bvc29iaWVfZHp0YXotbW9kZXJuLnBkZiIsIm5vaWZyYW1lIjp0cnVlLCJ1aWQiOiIyODAzNzE0NjEiLCJ0cyI6MTU5MjUzODkwMzI2OCwieXUiOiI2MTMwNTI0MTgxNTQ0MTU2NDU3Iiwic2VycFBhcmFtcyI6Imxhbmc9cnUmdG09MTU5MjUzODkwMCZ0bGQ9cnUmbmFtZT1tZXRVZGljaGVza29lX3Bvc29iaWVfZHp0YXotbW9kZXJuLnBkZiZ0ZXh0PSVEMCVVCQSVEMCVVCQiVEMCVCCVEMCVVCRCVEMCVCMCslRDAIQkUIRDElODElRDAIQkQlRDAIQkUIRDAIQjIIRDElOEIrlJUQwJUI0JUQwJUI2JUQwJUIwJUQwJUI3KyVEMCVVCQyVEMCVCRSVEMCVCNVEMCVCVNSVEMSU4MCVEMCVVCRCVEMCVCMCZ1cmw9aHR0cHMlM0EvL25zcG9ydGFsLnJlL3NpdGVzL2RlZmF1bHQvZmlsZXMvMjAxOC8xMi8yNi9tZXRVZGljaGVza29lX3Bvc29iaWVfZHp0YXotbW9kZXJuLnBkZiZscj0xOTcmbWltZT1wZGYmbDEwbj1ydSZzaWduPTUzZTc3NTI0NzRiNGU4MzM0OWJjMTlkYTgzOTBiMzU1JmtleW5vPTAifQ==&lang=ru>
3. http://www.prolisok.org/uploads/1318743515_vaganova_a_ya_osnovy_klassicheskogo_tanca.pdf
4. <https://www.rulit.me/books/svobodnoe-dvizhenie-i-plasticheskij-tanec-v-rossii-read-383698-1.html>
5. <https://www.rulit.me/books/svobodnoe-dvizhenie-i-plasticheskij-tanec-v-rossii-read-383698-1.html>