

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 49
Приморского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
ГБОУ гимназии №49
Протокол №1
от 30 августа 2018 года



«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель отделения дополнительного
образования
Гетьман А.Л. / Гетьман А.Л./
30 августа 2018 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ХИП-ХОП»

Возраст детей: 7-14 лет
Срок реализации 3 года

Автор-составитель: Гетьман Анна Леонидовна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Хип- хоп» разработана в соответствии с нормативно- правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ (далее – Федеральный закон № 273);

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 года №1726-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 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»;

- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 года «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

- Уставом ГБОУ гимназия № 49 Приморского района Санкт-Петербурга.

Детский танцевальный коллектив - это особая среда, предоставляющая широчайшие возможности для развития ребёнка: от изначального возникновения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Направленность программы - физкультурно- спортивная.

Уровень освоения: общекультурный.

Актуальность: хип- хоп как вид уличного искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всём его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном сопровождении. Музыка - это опора танца.

Отличительные особенности: движение и музыка, одновременно оказывая влияние на ребёнка, формируют его эмоциональное эго, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (мышечную) память, учат благородным манерам. Современный танец воспитывает трудолюбие, умение добиваться поставленной перед собой цели, формирует эмоциональную культуру общения, а также развивает коммуникабельность.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Искусство танца обладает огромной силой для воспитания творческой, всесторонне развитой личности. Занятия современными танцами приобщают ребёнка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Танцевальные занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру.

Энергичность занятий хорошо развивает тело учеников (нагрузки на ноги, плечевые группы мышц, поясничные и т.д.). При этом, тело, развиваясь физически, не приобретает специфических форм, являющихся отличительной чертой многих спортсменов (например, пловцов, гребцов, тяжелоатлетов и т.д.). Особенно это важно для девочек. Изучаются танцы различных стилей и культур на высоком эмоциональном уровне.

Стиль «хип-хоп» - свободный стиль, истоки которого зародились в Америке среди афроамериканского населения, отличающегося свободой духа и как никто слышащие «музыку природы». Помимо этого в программу входит изучение новых танцевальных стилей, таких как джаз-фанк, нью-стайл, хаус и др. Все это обеспечивает разностороннее развитие ребенка как личности. При исполнении танцев важно проявление артистичности и раскрытие их особенностей.

Адресат программы:

В объединение принимаются как мальчики, так и девочки 7-14 лет, демонстрирующих интерес к хореографии, не имеющих медицинских противопоказаний. Наличие хореографической подготовки не требуется.

Объем и срок реализации программы: 216 часов за 3 года (72 часа в год).

Цель программы — формирование и развитие ребенка на основе природных задатков и творческого потенциала ребёнка через обучение искусству танца.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- Научить воспитанников умению слышать и слушать музыку;
- Научить основам различных видов современных танцев;
- Научить выражать собственные ощущения, используя язык танца;
- Научить менять движения в связи с изменениями динамики звучания музыки;
- Научить ориентироваться в пространстве (на сцене, на танцевальной площадке).

2. Развивающие:

- Развивать гибкость и координацию движения;
- Развивать двигательные способности, культуру движения;
- Укреплять костно-мышечного аппарата воспитанников;
- Развивать силу и выносливость.

3. Воспитательные:

- Воспитывать правильное понимание и активное стремление к достижению красоты во внешнем облике учащихся, их движениях;
- Формировать эстетические потребности, взгляды, воспитывать чувство эстетического наслаждения;
- Воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
- Содействовать всестороннему развитию личности учащихся.

Условия реализации программы:

Набор в тренировочные группы воспитанников проходит на добровольной основе, с согласия родителей (представителей), с обязательным допуском врача.

Возможность зачисления детей в группу второго и третьего годов обучения проходит на добровольной основе, с согласия родителей (представителей), с обязательным допуском врача, сдачей тестов (контрольных нормативов) по общей и специальной подготовке.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 1 часу.

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – не менее 15 чел.

2-й год обучения – не менее 12 чел.

3-й год обучения – не менее 10 чел.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая;
- ансамблевая;

- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- Учебные занятия;
- репетиции;
- открытое занятие
- музыкальное соревнование (баттл)
- конкурсы; концерты; фестивали;
- экскурсии;
- творческие встречи и др.

Формы контроля уровня освоения программы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- контрольные занятия в конце каждого месяца;
- анализ выполнения творческих работ;
- открытые занятия (промежуточные, итоговые);
- концерты.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- открытое занятие;

Планируемый результат -2 год обучения

Личностные результаты:

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все движения.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; самовыражение ребенка в движении, танце.

Познавательные:

навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя

задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

Коммуникативные:

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

умение координировать свои усилия с усилиями других. Предметные

Учащийся будет знать:

- правила техники безопасности, историю, методику, названия и значения основных движений, элементы направления хип- хоп,

- музыкально-ритмические особенности стиля,

будет уметь:

- исполнять основные базовые элементы, элементы направления хип-хопа,

- импровизировать с использованием базовых элементов;

- изолировать центры и координировать их,

- изображать придуманный образ средствами пластики,

Планируемый результат - 3 год обучения

Личностные результаты:

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все движения.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; самовыражение ребенка в движении, танце.

Познавательные:

навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя

задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

Коммуникативные:

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

умение координировать свои усилия с усилиями других. Предметные

Учащийся будет знать:

- правила техники безопасности, историю, методику, названия и значения основных движений, элементы направления хип- хоп,

- музыкально-ритмические особенности стиля,

будет уметь:

- исполнять основные базовые элементы, элементы направления хип-хопа,

- импровизировать с использованием базовых элементов;

- изолировать центры и координировать их,

- изображать придуманный образ средствами пластики.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	1	-
2	Стрейчинг	10	-	10
3	Истоки новых танцевальных стилей	2	2	-
4	Техника новых танцевальных стилей	10	2	8
5	Истоки хореографии хип-хопа	2	2	-
6	Техника хип-хопа	10	-	10
7	Основные элементы брейк-данса	8	2	6
8	Детские танцы	10	2	8

9	Танцевальная акробатика	8	2	6
10	Эстрадные детские танцы	10	2	8
11	Итоговое занятие	1	-	1
	ИТОГО	72	15	57

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	1	-
2	Стрейчинг	6	-	6
3	Техника владения хип-хопом	10	-	-
4	Техника новых танцевальных стилей	10	2	7
5	Партер	8	1	7
6	Изучение разностилевых танцев	10	-	10
7	Детские танцы	6	-	6
8	Постановка эстрадного номера	10	-	10
9	Эстрадные детские танцы	10	2	8
10	Итоговое занятие	1	-	1
	ИТОГО	72	6	66

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	1	-
2	Стрейчинг	8	-	8
3	Хип-хоп культура	8	1	7
4	Новые танцевальные стили	10	2	8
5	Партер	10	1	9
6	Актёрское мастерство	8	2	6
7	Танцевальная акробатика, брейк- данс	10	1	9
8	Постановка этюдов, номеров	10	-	10

9	Этнический образ хореографического танца	6	2	4
10	Итоговое занятие	1	-	1
	ИТОГО	72	10	62

Содержание программы 1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по ОТ. Знакомство с программой. Ознакомление воспитанников с режимом занятий.

Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, упражнение «знакомство». Определение способностей воспитанников.

2. Стрейчинг

Теория. Понятие о линиях корпуса. Разнонаправленное растяжение.

Практика. Подготовка и освоение основных видов растяжек, растягивание на все виды шпагатов. Портерные экзерсисы.

3. Истоки новых танцевальных стилей

Теория. Рассказ о новых танцевальных стилях. Объяснение основных позиций и элементов хореографии. История происхождения танца.

Практика. Изучение основных движений в стиле нью-стайл, ла-стайл, джаз-фанк, хаус и др.

4. Техника новых танцевальных стилей

Теория. Объяснение техники выполнения элементов. Разработка движений.

Практика. Отработка техники выполнения движений в стиле нью-стайл, ла-стайл, джаз-фанк, хаус и др.

5. Истоки хореографии хип-хопа

Теория. История о культуре хип-хопа. Сравнения и наблюдения над своеобразной культурой хип-хопа.

Практика. Изучение основных движений в стиле хип-хоп.

6. Техника хип-хопа

Теория. Объяснение техники хип-хопа, в чем заключается отличие от техники классической хореографии и от техники диско.

Практика. Отработка техники хип-хопа, отработка «кача»

7. Основные элементы брейк-данса

Теория. Рассказ о происхождении элементов данного танцевального направления, объяснение выполнения элементов, техники безопасности при выполнении элементов.

Практика. Отработка основных элементов брейк-данса..

8. Детские танцы

Теория. История развития детских танцев, объяснение роли эмоций в танцевальной культуре.

Практика. Этюды в образе (животные, игрушки). Танцевальные элементы под весёлую музыку.

9. Танцевальная акробатика

Теория. История возникновения и развития танцевальной акробатики, какие элементы гимнастики в нее входят. Объяснение выполнения простых акробатических элементов. *Практика.* Отработка простых акробатических элементов, основных поддержек. Отработка различных видов перемещений в рисунке.

10. Эстрадные детские танцы

Теория. Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, диагональ в центр и из центра, лицом и спиной в центр. Движение вперед и назад.

Практика. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Отработка рисунков, проходов, взаимоотношений участников друг с другом в сложных рисунках.

11. Итоговое занятие

Теория. Проверка теоретических знаний. Обсуждение планов на следующий учебный год.

Практика. Проверка умений и навыков в разных танцевальных направлениях на основе итогового соревнования учеников.

Содержание программы

2 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по ОТ. Знакомство с программой. Ознакомление воспитанников с режимом занятий.

2. Стрейчинг

Теория. Повторение такого понятия как линия корпуса. Разнонаправленное растяжение.

Практика. Подготовка к основным видам растяжек, растягивание на все виды шпагатов.

Портерные экзерсисы

2. *Теория.* Рассказ о данном стиле, о разновидностях хип-хопа.

Практика. Способ восприятия стиля через музыку, проработка данного стиля, акцентирование на особенностях стиля.

3. Техника владения хип-хопом

Теория. Объяснение возможности воспроизведения сложных элементов через окружающий мир, используя музыку реп-культуры. *Практика.* Отработка сложных и простых элементов.

4. Техника новых танцевальных стилей

Теория. Объяснение техники выполнения элементов. Разработка движений.

Практика. Отработка техники выполнения движений в стиле нью-стайл, ла-стайл, джаз-фанк, хаус и др.

5. Партер.

Теория. Разновидности танцевальных элементов на полу.

Практика. Отработка танцевальных элементов на полу, тренировка мышечной силы через различные физические упражнения, тренинга на координацию.

6. Изучение разностилевых танцев

Теория. Знакомство с танцами Латинской Америки, варианты их «клубного» исполнения.

Происхождение танцев европейского стандарта. История стилизации костюма..

Практика. Разучивание латиноамериканских танцев по линиям и по кругу: «Салса», «Сока данс», «Мамбо», «Меренге», «Линейная румба».

Разучивание европейской программы танцев в соответствии с классификацией фигур для исполнителей спортивных танцев, принятой ФТСР: медленный вальс, квикстеп, венский вальс.

7. Детские танцы

Теория. Значение роли эмоций в танцевальной культуре.

Практика. Отработка этюдов в образе (животные, игрушки), танцевальных элементов под веселую музыку.

8. Постановка эстрадного номера

Теория. Объяснение смысловой нагрузки, которую несет номер, название номера. Выявление художественной роли, образов, харизмы каждого исполнителя.

Практика. Работа над постановкой номеров, над образами, над собственной координацией.

9. Эстрадные детские танцы

Теория. Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, диагональ в центр и из центра, лицом и спиной в центр. Движение вперед и назад.

Практика. Отработка рисунков, проходок, взаимоотношений участников друг с другом в сложных рисунках.

10. Итоговое занятие

Теория. Проверка теоретических знаний. Беседа о перспективах дальнейшего развития полученных результатов

Практика. Проверка умений и навыков в разных танцевальных направлениях на основе итогового соревнования учеников.

Содержание программы

3 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по ОТ. Знакомство с программой. Ознакомление воспитанников с режимом занятий.

2. Стрейчинг

Теория. Повторение такого понятия как линия корпуса. Разнонаправленное растяжение.

Практика. Подготовка к основным видам растяжек, растягивание на все виды шпагатов.

Растяжка корпуса у станка, стенки. Пластика дождя, ветра, огня, снега.

3. Хип-хоп культура

Теория. Развитие отношения к хип-хопу через музыку и внутреннее понимание.

Практика. Отработка понимания стиля через движения разной сложности. Выражение стиля через внутреннюю и внешнюю эмоцию.

4. Новые танцевальные стили

Теория. Рассказ о новых танцевальных стилях, история развития.

Практика. Изучение и отработка движений в стиле нью-стайл, ла-стайл, джаз-фанк, хаус и др.

5. Партер

Теория. Разновидности танцевальных элементов на полу.

Практика. Отработка танцевальных элементов на цолу, тренировка мышечной силы через различные физические упражнения, тренинги на координацию.

6. Актёрское мастерство

Теория. История возникновения актерского мастерства. Значение артистизма в танце. *Практика.* Тренинг пластики лица. Этюды. Отработка танцевальных образов,

7. Танцевальная акробатика, брейк- данс

Теория. Танцевальные дуэты, малые группы в танце диско, хип-хоп.

Практика. Подбор и отработка простых и сложных трюков.

8. Постановка этюдов, номеров

Теория. Объяснение смысловой нагрузки, которую несет номер, этюд, их название. Выявление художественной роли, образов, харизмы каждого исполнителя,

Практика. Этюды на образе (животных, сущности, материи, фигур). Работа над постановкой номеров, над образами, над собственной координацией.

9. Этнический образ хореографического танца

Теория. Сравнение, познание, самоанализ своего происхождения через пластику тела.

Практика. Тренинги.

10. Итоговое занятие

Теория. Проверка знаний по пройденному материалу, при этом ориентация идет на собственное мнение воспитанника. Определение мировоззрения воспитанника. Подведение итогов.

Практика. Проверка умений и навыков воспитанников, их умение трудиться на основе итогового соревнования учеников и отчетного концерта.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	25 мая	36	36	72	2 часа 1 раз в неделю или по 1 часу 2 раза в неделю
2 год	1 сентября	25 мая	36	36	72	2 часа 1 раз в неделю или по 1 часу 2 раза в неделю
3 год	1 сентября	25 мая	36	36	72	2 часа 1 раз в неделю или по 1 часу 2 раза в неделю

Оценочные и методические материалы

Методическое обеспечение программы:

Форма занятия:	Методы и приемы:	Формы контроля:
Беседа	<u>Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:</u>	Контрольное занятие
Объяснение материала	<u>Словесный метод</u> (беседа, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ, словесная оценка и коррекция, анализ словесный комментарий, постановка задач)	Зачет
Презентация	<u>Наглядный метод</u> (показ видеоматериала, иллюстраций, звуковая демонстрация содержания терминов, наглядных пособий, работа по образцу, наблюдение, педагогический показ)	Открытое занятие для родителей
Тестирование	<u>Практический метод</u> (самостоятельная работа, работа под руководством педагога, выполнение упражнений, творческое задание, тренинг, репетиция)	Концерт
анализ творческих работ	<i>Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей:</i>	Конкурс
Творческие задания	<u>Объяснительно-иллюстративный метод</u> (восприятие и усвоение готовой информации)	Самостоятельная работа
Самостоятельная работа	<u>Репродуктивный</u>	Презентация творческих работ
Тренинг		Коллективная работа
Экскурсия		рефлексия Отзыв
Культурологический поход		Коллективный анализ работ
Посещение театра		Самоанализ
Фестиваль		Индивидуальный и групповой показ
Конкурс		Тестирование
Концерт		Анкетирование
Спектакль		Диагностическая методика

	<p>метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: тренировочные упражнения, тренинг, отработка технических навыков: исполнение физических упражнений, танцевальных композиций, номеров)</p> <p>Частично-поисковый метод (участие детей в решение поставленной задачи совместно с педагогом, решение проблемных ситуаций) <i>Исследовательский (Творческий) метод</i> (самостоятельная творческая деятельность учащихся).</p>	
--	---	--

Источники информации, использованные в работе:

1. Носители учебной, конкурсной, концертной информации - Видео, DVD:
 - специализированные (распространитель - Общероссийская Танцевальная Организация (ОРТО);
 - бытовые (имеющиеся в свободной продаже);
2. Наглядная информация - семинары с ведущими российскими, зарубежными педагогами и танцорами.
3. Аудиопродукция:
 - специализированная (диски общероссийской танцевальной организации);
 - бытовая (в продаже в специализированных магазинах, в интернете).

Список литературы для педагога

1. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. – М., 1991.
2. Боттомер М. «Учимся танцевать» «Эксмо-пресс», 2002.
3. Браиловская Л. Самоучитель по танцам- Ростов н\Д: «Феникс», 2002.
4. Гленн Вильсен. Психология артистической деятельности-М: Когито-центр, 2001.
5. Каган М. С. Морфология искусства.–М.: Искусство, 2004.
6. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. М., 2005.
7. Лисицкая Т. С. Ритмопластика.-М: Физкультура и спорт, 1987.-216 с.
8. Мур А. Пересмотренная техника в стандартных танцах. - СПб., 1993.
9. Малько С., Танцевальный мир, Норильск, 1998 г.
10. Пасынкова Н. Б. Влияние музыкального движения на эмоциональную сферу личности//Психол. журнал. – №4 – 2002.
11. Правила ОРТО (Общероссийская Танцевальная Организация).
12. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. -М.: Владос, 2003.
13. Сюжетно-ролевые игры: приложение к методике игрового стрейтчинга. -СПб., 1994.
14. Талага Е., Энциклопедия упражнений, Варшава, 2000.
- 15.. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьёз. - М., 1975.
16. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг.- Спб: Речь, 2003.

Список литературы для обучающихся

1. Боттомер М. «Учимся танцевать» «Эксмо-пресс», 2002.
2. Браиловская Л. «Самоучитель по танцам».- Ростов н\Д: «Феникс», 2002.
3. Нестерова Д.В Самоучитель по танцам хип-хоп , АСТ, 2011.
4. Талага Е., Энциклопедия упражнений- Варшава, 2000.
5. Фельденкрайз М. Искусство движения. Уроки мастера.-М: ЭКСМО, 2003.

Транспортное предприятие
"Сейвовское"
Душанбе

