

Оглавление

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | Пояснительная записка………………………………………………… | 3 |
| **2** | Планируемые результаты……………………………………………… | 6 |
| **3** | Учебно-тематический план……………………………………………. | 6 |
| **4** | Содержание учебно-тематического плана……………………………. | 7 |
| **5** | Мониторинг образовательных результатов…………………………... | 9 |
| **6** | Методическое обеспечение……………………………………………. | 12 |
| **7** | Материально-техническое обеспечение……………………………… | 16 |
| **8** | Список используемой литературы……………………………………. | 18 |

**1. Пояснительная записка**

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Танец, являясь источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «Я». Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

*Эстрадный танец* – это целое направление хореографии. Это синтез различных стилей и направлений: джаз-танца, классической хореографии, модерн-балета, акробатики и хип-хопа.

Наиболее ярко эстрадные танцы представлены в шоу-программах и видеоклипах современных звёзд шоу-бизнеса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – дополнительная программа) носит *художественную* направленность.

**Отличительные** особенности дополнительной программы «В ритме танца» заключаются в самой структуре программы, в её содержательной части, в организационно - педагогической основе обучения: групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом; обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а так же более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.

В основе дополнительной программы «В ритме танца» лежит материал дополнительных программ: модифицированная дополнительная образовательная программа «Мир эстрадной хореографии» (составитель М.А.Мамадалиева), авторская дополнительная образовательная программа Эстрадный танец « Мир эстрадной хореографии» 2011г., модифицированная дополнительная программа «Грация» (Сенченко Е. А.), «Современный танец» (Фанина М.Ю.), «Хореография для кадетских классов» (Чернышова С.Д.)

**Адресат программы**. Для обучения по дополнительной программе принимаются обучающиеся 13-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий танцами.

**Цель** – создание условий для совершенствования специальных знаний, умений и навыков хореографической техники обучающихся, их танцевальной культуры, посредством изучения эстрадных направлений в хореографии.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Обогащение двигательного опыта детей разнообразными видами движений;

- Совершенствование сценических навыков обучающихся;

**Воспитательные:**

- Воспитание уважительного и толерантного отношения к различным хореографическим и музыкальным жанрам;

- Совершенствование навыка коллективной работы;

**Развивающие:**

- Развитие культуры тела, укрепление физического здоровья.

- Развитие координации (мышечная, двигательная, музыкально-ритмическая)

- Развитие выразительности движения, танцевальности.

- Развитие творческого потенциала обучающегося.

-Развитие эмоционально-чувствительной сферы;

- Совершенствование умения ориентироваться в пространстве (хореографическом зале, на сценической площадке).

**Объем и сроки освоения программы.** Срок освоения программы 9 месяцев, на полное освоение – 216 часов.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа, всего 216 учебных часов. Продолжительность занятий исчисляются в академических часах - 45 минут занятие, между занятиями перерыв 10 минут.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми.

Состав групп 12-15 человек. Состав группы постоянный.

**Формы работы с обучающимися:**

1. Работа в группах.

2. В подгруппах.

3. Репетиционные.

4. Индивидуальные.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Начало уч.года** | **Окончание**  **уч. года** | **Количество**  **уч. недель** | **Количество часов в год** | **Продолжительность занятий** | **Режим занятий** |
| **1 год обучения** | | | | | |
| 01.09.21 г. | 31.05.22 г. | 36 | 216 уч.часа | 2 академ.час | 3 раз в неделю по 2 часа |

Программа также включает разные виды занятий:

* учебное занятие;
* занятие-игра;
* открытое занятие;
* итоговое занятие.

Обучение по программе предполагает использование приоритетных форм занятий: репетиции (индивидуальные и коллективные)

*Формы подведения итогов:* открытое занятие, зачёт, концерт, конкурс, творческий отчёт, результаты промежуточной и итоговой аттестации.

**2. Прогнозируемые результаты обучающихся**

В конце обучения по дополнительной программе «В ритме танца» обучающиеся должны приобрести соответствующие знания, умения и навыки:

- выполнять технически сложные элементов классического, народного и современного танцев;

- владеть приемами работы над образом в танце;

- умение с помощью танцевальных движений передавать характер музыки, импровизировать под музыку.

- иметь навыки выразительности и техники выполнения движения в хореографических композициях.

**3. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | Вводное занятие. Правила техники безопасности. | **1** | 1 | - |
| **2.** | Общие сведения о современной хореографии | **2** | 1 | 1 |
| **3.** | Повторение пройденного материала | **10** | 2 | 8 |
| **4.** | Партерная гимнастика и акробатика. | **30** | 1 | 29 |
| **5.** | Элементы классического танца. | **20** | 1 | 19 |
| **6.** | Итоговое занятие | **1** | - | 1 |
| **7.** | Элементы и комбинации стилизованного русского народного танца. | **30** | 1 | 29 |
| **8.** | Разучивание и отработка стилизованного русского народного танца. | **40** | 10 | 30 |
| **9.** | Элементы современного танца (шафл). | **30** | 8 | 22 |
| **10.** | Разучивание и отработка эстрадного танца. | **40** | 10 | 30 |
| **11.** | Повторение пройденного материала. | **11** | 1 | 10 |
| **12.** | Итоговое занятие | **1** | - | 1 |
|  | Всего | **216** | **36** | **180** |

**4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Вводное занятие:** Правила техники безопасности на занятии.

**Тема 1. Общие сведения о современной хореографии**

Теория: Беседа на тему «Современная хореография, стили, виды».

Форма работы: показ - демонстрация.

Форма контроля: опрос.

**Тема 2. Повторение пройденного материала**

Теория: повторение основных правил выполнения упражнений и элементов танцев.

Практика: музыкально - ритмические упражнения, элементы классического, народного и современного танца. Выученные танцы.

Форма работы: наглядно - зрительный показ, анализ и обсуждение.

Форма контроля: практический зачет.

**Тема 3. Партерная гимнастика и акробатика**

Теория: соблюдение определенных правил при выполнения упражнений.

Практика:усложнение упражнений на развитие и укреплений мышц спины, брюшного пресса, стопы, растяжка в парах, со скамейки, повторение акробатических элементов.

Форма работы: объяснение, анализ и обсуждение, наглядный показ, показ лучшим исполнителем.

Форма контроля: практический зачет, опрос.

**Тема 4. Элементы классического танца**

Теория: определенные правила выполнений классических элементов.

Практика:положения рук: первая и вторая форма port de bras, малые позы: croisée и effacée вперед, releve на полупальцы по V позиции ног, grand plie по I, II и V позиции ног, battement tendu jeté по I позиции, grand battement jeté из I позиции, прыжки с двух ног на две, вращение по диагонали.

Форма работы: объяснение, анализ и обсуждение, наглядный показ, показ - демонстрация, комментарий педагога по ходу исполнения.

Форма контроля: практический зачет.

Контрольный урок - зимний отчетный концерт всего ансамбля.

**Тема 5. Элементы и комбинации стилизованного русского народного танца**

Теория: объяснение материала.

Практика: припадание в сторону по 3 позиции ног, "веревочка" простая, "моталочка", притопы одинарные и тройные, дробные выстукивания, вращения на двух ногах, бег в повороте, переборы, поочередные выбрасывания ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу. Комбинации на основе выученных элементов.

Форма работы: объяснение, беседа, просмотр видеоматериала, наглядно - зрительный показ, образный показ, комментарий педагога по ходу исполнения.

Форма контроля: практический зачет.

**6. Итоговое занятие**

Практика: проведение открытого занятия для родителей.

**Тема 7. Разучивание и отработка стилизованного русского народного танца**

Теория: объяснение материала.

Практика:на основе выученных комбинаций разводка запланированного танца и последующая его отработка.

Форма работы: образный показ, наглядно - зрительный показ, комментарий педагога по ходу исполнения.

Форма контроля: практический зачет.

**Тема 8. Элементы современного танца (шафл)**

Теория: известные танцоры и хореографы России и Зарубежья.

Практика: дыхательная гимнастика с использованием contraction, release. Demi и grand plie: по параллельным и выворотным позициям, перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и, наоборот, во время исполнения demi и grand plie, изменение динамики исполнения: быстро, медленно, соединение с releve. Battement tendu: исполнение по параллельным позициям, перевод из параллельного в выворотное и наоборот, исполнение с сокращенной стопой (flex). Flat back в сторону, вперед в сочетании с работой рук. Вращения на одной ноге. Шаги: tap step, camel walk.

Форма работы: объяснение, анализ и обсуждение, наглядно - зрительный показ, комментарий педагога по ходу исполнения.

Форма контроля: практический зачет.

**Тема 9. Разучивание и отработка эстрадного танца**

Теория: объяснение материала.

Практика: на основе элементов современного танца разводка номера и затем его отработка.

Форма работы: наглядно - зрительный и образный показ, комментарий педагога по ходу исполнения.

Форма контроля: практический зачет.

**Тема 10. Повторение пройденного материала и в конце учебного года**

Теория: объяснение материала.

Практика: репетиционная деятельность.

**Итоговое занятие:** отчетный концерт.

**5. Мониторинг образовательных результатов**

В систему мониторинга входит определение объекта и предмета образовательных результатов.

*Объектом* мониторинга является процесс развития хореографических способностей.

*Предмет* – конкретизированная часть объекта в нашем случае это образовательный результат.

Параметром мониторинга являются хореографические способности.

*Критерии и показатели:*

* владение танцевальными умениями и навыками;
* чистота исполнения танцев;
* ощущение чувства ритма;
* выразительность исполнения танцев;
* эмоциональная отзывчивость на исполняемый танец;
* творческое воображение.

***Механизм выявления результатов реализации программы***

*Личная аттестация обучающихся*. Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального хореографического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: музыкально-ритмические способности, сценическую культуру.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят итоговую аттестацию по предмету.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень хореографической подготовленности детей.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Наряду с основными методами оценки результативности обучения применяется разработанная система контроля успеваемости и аттестации обучающихся. Данная система предполагает *текущий контроль*, а так же *промежуточную* и *итоговую* аттестации.

*Текущий контроль* регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим предмет.

*Промежуточная аттестация* определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и открытые занятия для родителей.

Основным методом промежуточной аттестации на 2 и 3 этапе обучения по программе являются:

* метод педагогического наблюдения;
* участие в показательных выступлениях;
* концертные выступления обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики:

1. Индивидуальные дневники наблюдения. Результаты каждого занятия в подготовительной группе и первого года обучения фиксируются в дневниках, где с помощью условных обозначений оценивается работа учащихся на занятиях (квадратик – хорошо, треугольник – молодец)
2. Использование методов тестирования и анкетирования (анкета для детей – определение рейтинга учителя); совместно с педагогом психологом осуществляется определение психологического климата группы; опросник «Мотив прихода ребенка в объединение».
3. Показ танцев на отчетных концертах.
4. Внутриколлективные конкурсы.
5. Участие в конкурсах различного уровня: районные, областные и другие.
6. Просмотр видеозаписей выступлений с обсуждением удачных и ошибочных моментов.

*Итоговая аттестация обучающихся* включает в себя итоговые занятия, которые проводятся в различных формах: открытые занятия, показ танцев, конкурсы, фестивали, концерты.

**Работа с родителями**

Каждый родитель хочет знать, чем занимается его ребенок в том или ином объединении, поэтому важно приобщить родителей к процессу воспитания и решения проблем образования ребенка в УДО (это родительские собрания). Формировать потребность в познании собственного ребенка (открытые занятия, концерты, совместные поездки и праздники).

**6. Методическое обеспечение**

Определение цели и задач и содержания программы основывается на таких важнейших принципах, как последовательность, доступность, систематичность обучения, опора на интерес, учет индивидуальных способностей ребенка, а также используется принцип от простого к сложному. Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития воспитанников и танцевального коллектива в целом.

*Методическое обеспечение* образовательной программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; этнопедагогический подход к обучению, воспитанию и развитию; методы развития межличностного общения в коллективе; методы создания художественной среды средствами хореографии; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива.

В программе представлены различные разделы, которые объединяет постановочная и концертная деятельность, позволяющая учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей.

*Основные методы работы с обучающимися:*

* словесный (устное изложение материала);
* иллюстрированный (просмотр видео и наглядных материалов);
* репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога);

*Методы обучения по источнику знаний:*

* объяснительно-наглядный (репродуктивный) – (подробное объяснение правил выполнения тех или иных упражнений, элементов танца с одновременной демонстрацией, задача детей – понять и воспроизвести);
* словесный метод – путем объяснения, беседы имеется возможность сообщить большое количество материала;
* практический метод – источником знания является практическая деятельность обучающихся в активной работе над исполнительской техникой, которая позволяет развивать профессиональные навыки, в проученных движениях, а в дальнейшем и в танце.

Большое место в осуществлении данной программы принадлежит наглядным и словесным методам, так как увлечение детей творческим процессом возможно в том случае, если во время демонстрации приемов работы действия будут комментироваться доступным для восприятия детьми языком.

*Основные формы работы с обучающимися по количественному составу:*

* индивидуальная;
* по подгруппам;
* групповая;
* фронтальная.

*Методы контроля и самоанализа.*

*Ме*тоды контроля и самоанализа позволяют оценивать, анализировать и контролировать как собственную деятельность, так и своих товарищей. Данный метод осуществляется посредством следующих форм проведения занятий:

* контрольные задания;
* контрольные вопросы;
* самооценка;
* участие в выступлениях и конкурсах;
* урок самооценок (взаимооценок).

Перечисленные методы и формы работы позволяют строить систему занятий, образующих целостную технологию обучения. На основе данной технологии планируются, разрабатываются и проводятся конкретные занятия по следующим формам:

* участие в открытых занятиях;
* контрольное упражнение;
* концерт;
* беседа;
* участие в мероприятиях;
* участие в родительских собраниях;
* участие в конкурсах и фестивалях.

*Методическое обеспечение* – методика проведения учебных занятий, методики отслеживания результатов, конспекты и планы учебных занятий; видеозаписи выступлений известных танцевальных коллективов, выступления выпускников детского объединения; записи музыкальных произведений; специальная литература по хореографии.

*Основной формой* организации образовательного процесса является учебное занятие, которое состоит из следующих этапов: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

Подготовительная часть – это упражнения у станка, которые способствуют развитию всего организма ребенка, его двигательного аппарата (костей, суставов, связок, мышц).

Основная часть:

* работа на середине зала и по диагонали;
* движения на развитие гибкости позвоночника;
* элементы аэробики (кувырки, мостики, шпагаты, перевороты);
* элементы тренажера, выполняемых на середине зала;
* упражнения для отдельных групп мышц (для шеи, плечевого пояса, рук, ног, бедер, корпуса);
* постановка танца, работа над движениями.

Заключительная часть – подведение итогов, анализ работы.

Различно содержание и время, отведенное на каждую из частей занятия. Например, на основную часть на первом году обучения отводится 15 минут, на втором и третьем году – 40 минут. Основная часть занятий 1-х и 2-х этапов содержит в себе учебно-тренировочные задания, а 3-его года больше времни отводится для постановки танцев. Отличие есть и в характере вида деятельности учащихся: на 1-ом и 2-ом этапах больше времени в основной части занятия используют подражательный, познавательный или практический виды деятельности, на 3-м этапе – частично-поисковый, творческий.

Предлагается использовать и такие формы, как посещение занятий других коллективов, где дети глубже проникают в искусство хореографии; просмотр и обсуждение видеоматериалов с выступлением различных танцевальных коллективов. Также занятия проходят в форме игры на первом году обучения.

**7. Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации программы обеспечены условия необходимые для реализации программы течение всего периода:

* помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами Сан ПиН;
* танцевальный станок;
* зеркальная стена;
* деревянный настил пола;
* репетиционная форма;
* сценические костюмы;
* танцевальная обувь;
* музыкальный центр;
* коврики;
* помещение для смены одежды и обуви.

По мере необходимости планируется усовершенствование материально-технического оснащения:

* пошив новых комплектов костюмов (в соответствии с тематикой постановки).

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

* аудио материалы с фонограммами;
* DVD материалы с записями выступлений творческого объединения;
* DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов;
* альбом с фотографиями выступлений творческого объединения;

*Наглядные пособия:*

* названия танцевальных движений (таблицы);
* позиции ног (схемы);

*Гигиена помещения:*

* обязательное проветривание;
* влажная уборка после каждого занятия;
* сменная обувь и одежда.

Оборудование специального кабинета позволяет разнообразить упражнения для разминки; с помощью зеркал обучающиеся видят себя и педагога, что помогает легче освоить танцевальные движения, исправить недостатки в осанке, танцевальной стойке, приучает к аккуратности, сдержанности в поведении. Удобная обувь обеспечивает правильную работу стопы во время танца. Наглядные пособия способствуют лучшему усвоению теоретических знаний, соблюдение гигиенических требований позволяет избежать простудных, вирусных заболеваний.

Особое значение имеет психологический настрой коллектива при подготовке к выступлению. Дети должны научиться чувствовать себя единым коллективом, который несет в зал одно настроение, одно чувство. Необходимо научит их переступать через обиды и плохое настроение, не обращать внимание на мелкие неприятности и сохранять лицо в любой ситуации, даже если что-то забыл во время исполнения или неправильно сделал.

**8. Список используемой литературы**

**Нормативно-правовая документация**

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта "Образование" (протокол от 07 декабря 2018 г. № 3).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
7. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвежденный приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196».
9. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
12. Указ Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года».
13. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
14. Базовые требования к качеству предоставления муниципальной услуги «Реализация дополнительных образовательных программ» в муниципальных образовательных учреждениях дополнительного образования детей. Приложение №5 к приказу по управлению образования администрации Ростовского муниципального района Ярославской области № 16 от 14.01.2013 г.
15. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 03.04.2012 N Пр-827).
16. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226)
17. Устав МОУ ДО Центра внешкольной работы. Приказ Управления образования РМР № 601 от 09.11.2015 г.

**Список литературы для педагога**

1. Базарова Н. П. Классический танец / Базарова - Л., Искусство, 1984.

2. Ваганова А. Основы классического танца. / А. Ваганова – Л.: Искусство, 1980.

3. Вербицкая А.В. Основы сценического движения / А.В.Вербицкая – М.: 1973.

4. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки / Е.И.Зуев. – М.: 1990.

5. Захаров Р.В. Беседы о танце. / Р.В.Захаров – М.: 1973.

6. Захаров Р.В. Искусство балетмейстера / Р.В.Захаров - М.: 1974.

7. Захаров Р.В. Работа балетмейстера с исполнителем / Р.В.Захаров – М.: 1977.

8. История костюма. – М.: Искусство, 1996.

9. Смирнов И. Работа балетмейстера над хореографическим произведением / И.Смирнов - М.: 1979.

10. Эльяш Н.. Образы танца / Н. Эльяш. – М.: 1980.

11. История костюма. – М.: Искусство, 1996 г.

**Список литературы для детей**

1. Вербицкая А.В. Основы сценического движения / А.В. Вербицкая – М.: 1973.

2. Гринберг Е.Я. Растем красивыми / Е.Я. Гринберг – Новосибирск, 1984.

3. Земская И. Свет мой, зеркало, скажи / И. Земская – Новосибирск, 1984.

4. История костюма. – М.: Искусство, 1996.