



**Муниципальное  
автономное учреждение  
дополнительного образования  
Городской Дворец творчества детей и молодежи  
«Одаренность и технологии»**

Рассмотрено  
Экспертно-методическим советом  
протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Председатель \_\_\_\_\_ А.С.Лисина

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МАУ ДО  
ГД «Одаренность и технологии»  
от 29.08.2022 № 1

\_\_\_\_\_ Е.В.Сергеева



**Школа-студия современного танца «Движение»  
Йога**

**3 ступень**

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
для детей от 13 до 18 лет, срок реализации – 4 года  
художественная направленность

**Автор-составитель:**

**Новосёлова Екатерина Викторовна**  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

Екатеринбург  
2022

## Пояснительная записка

В условиях модернизации образования, необходимым результатом дополнительного образования является формирование личностных качеств обучающихся, которые будут способствовать их позитивной социализации, успеху в профессиональной и личной сфере. В системе воспитания детей огромную роль играет искусство хореографии. Занятия танцевальным искусством развивают артистизм, творческую интуицию и эмоциональность. Кроме того, занятия хореографией помогают становлению таких качеств ребёнка как трудолюбие, чувство ответственности и взаимопомощи, дисциплинированность, помогают организовать его свободное время, приобщают к здоровому образу жизни.

Данная программа является частью комплекса дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в объединении, школа-студия современного танца «Движение».

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа-студия современного танца «Движение». Йога. 3 степень», по содержанию является художественной, по форме организации – студийной.

### **Программа разработана с учётом:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996);
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
5. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении концепции развития образования на территории свердловской области на период до 2035 года»;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09. 11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ 09.11.2018 г. №196»;

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);
10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";
11. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО ГДТДиМ «Одаренность и технологии»;
12. Устав МАУ ДО ГДТДиМ «Одаренность и технологии».

#### **Актуальность.**

Актуальность программы обусловлена информационной перегрузкой и гиподинамией современных детей, вызывающих проблемы снятия умственного и психологического напряжения.

Программа «Школа-студия современноготанца «Движение». Йога. 3 ступень» ориентирована на социальный заказ, потребности родителей и обучающихся. Она направлена на развитие физической активности обучающихся, что в условиях промышленного мегаполиса является актуальным для формирования здорового поколения. Программа развивает качества личности, способной самостоятельно планировать и реализовывать эффективную деятельность, осуществлять ее контроль и коррекцию, развивает творческую и познавательную активность, готовность к продуктивному взаимодействию, а также помогает воспитать уверенность в себе, развить выразительность и координацию движений, научиться двигаться в соответствии с художественными образами. Это необходимо не только для сценических выступлений, но и для воспитания культуры здорового образа жизни современного человека.

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей программа «Школа-студия современного танца «Движение». Йога. 3 ступень» ориентирована на удовлетворение потребностей обучающихся в художественно-эстетическом развитии, нравственном развитии; формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление, развитие и поддержку талантливых детей.

В законе «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование детей направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном совершенствовании, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

В соответствии с национальным проектом "Культура" программа «Школа-студия современного танца «Движение». Йога. 3 ступень» направлена на создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации и возможности для самореализации и развития талантов.

Программа ориентирована на решение одной из основных задач реализации направления стратегии социально-экономического развития Свердловской области на 2016-2030 года - создание комфортной среды для жизни жителей Свердловской области, что реализуется через создание условий для развития творческого потенциала населения.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа педагогически целесообразна, т.к. при её реализации используются современные образовательные технологии индивидуализированного, личностно-ориентированного и дифференцированного обучения, технология сотрудничества. Данная модель педагогической деятельности позволяет адаптировать содержание программы к индивидуальным особенностям обучающихся, помогает осваивать программу в оптимальном темпе для каждого и способствует достижению высоких результатов обучающихся с разным стартовым уровнем хореографических возможностей.

При реализации программы, используются следующие педагогические идеи, ценности и принципы обучения:

- Преемственность. После изучения элементарных движений танца задания постепенно усложняются.
- Систематичность. Соблюдение дидактического принципа «от простого к сложному», осознанное отношение обучающихся к средствам танцевальной выразительности, овладение языком движений. Обучению их этому языку, способствует пониманию значений этих движений, приобретению умения с их помощью выражать отношение, настроение.
- Доступность. Изучаемый материал доступен обучающимся, это формирует чувство уверенности в себе, адекватную самооценку, поддерживает интерес к изучаемому материалу.
- Разнообразие. Разнообразие материала позволяют сохранить постоянное внимание обучающихся и способствуют сохранению темпа-ритма занятия.

**Адресность программы.** Программа ориентирована на возраст обучающихся от 13 до 18 лет, с учётом психофизиологических особенностей данных возрастных категорий.

#### **Возрастные особенности обучающихся.**

Детский возраст от 13 до 14 лет характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Повышенная

активность и повышенная утомляемость одновременно. Значительный рост энергии и некоторое снижение работоспособности.

Обучающиеся данного возрастного периода отличаются повышенной эмоциональностью. Резко возрастает значение коллектива. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, к активной практической деятельности.

У обучающихся **15-18** летопорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этот период физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости.

В этом возрасте уже складываются собственные моральные установки и требования. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Стремятся к социальному утверждению. В этот период дети резко взрослеют, их решения становятся более взвешенными, они начинают задумываться о будущем, в частности, о выборе профессии.

**Принципы формирования учебных групп.** На обучение по дополнительной общеобразовательной программе принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий хореографией. Количество детей в группах – 10-16 человек.

**Режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 2 акад. часа.

**Итого в неделю:** 2 часа.

**Итого в год:** 72 часа.

**Общий объем часов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа-студия современного танца «Движение». Йога. 3 ступень» составляет 288 часов.**

**Срок освоения программы:** 144 недели, 36 месяцев, 4 года.

**Уровень программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа-студия современного танца «Движение». Йога. 3 ступень» построена в соответствии с **продвинутым** уровнем сложности – используются формы организации материала, обеспечивающие доступ к сложным (узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также осуществляется углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Организация образовательного процесса (сроки реализации программы).**

Программа рассчитана на 4 года обучения, для детей в возрасте от 13 до 18 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа состоит из одного образовательного раздела – «Йога»: изучение основ йоги. Обучение по данному разделу проходит на продвинутом уровне. Йога – вневременная прагматическая наука, которая разрабатывалась на протяжении тысячелетий, традиционно занималась физическим, нравственным, ментальным и духовным благополучием человека. В структуру занятий по йоге входят статические и динамические упражнения, которые развивают гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок и сухожилий, а также прорабатывают все поверхностные и глубокие мышцы.

Группы 1-2 года обучения составляют дети в возрасте 13-15 лет, 3-4 года обучения – 16-18 лет.

**Формы обучения:**

- индивидуально-групповая;
- групповая;
- фронтальная.

**Виды занятий:**

- практические занятия;
- беседы;
- самостоятельная работа;
- контрольные занятия.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:** опрос, практическая работа, анализ проделанной работы, контроль выполнения упражнений.

**Цель и задачи общеобразовательной общеразвивающей программы.**

**Цель программы** – создание условий, способствующих раскрытию и развитию творческих способностей обучающихся посредством занятий йогой.

Для достижения данной цели определены следующие **задачи**:

*Обучающие*

- научить сложным позам йоги;
- познакомить с несколькими видами йоги;
- научить правильно и безопасно исполнять позы йоги, комплексы и упражнения.

*Развивающие*

- развить навыки самостоятельной работы над поставленной задачей;
- развить навыки эффективного взаимодействия в коллективе.

*Воспитательные*

- развить стремление к осознанию необходимости постоянной работы над собой для достижения более высоких результатов, необходимости постоянного самосовершенствования;
- развить навыки анализа своих успехов и неудач;
- научить обучающихся ставить перед собой конкретные цели и находить способы их достижения;

- научить работать в коллективе, понимать окружающих и доверять им.

### **Методы обучения.**

В основе преподавания используются методы, направленные на формирование хореографических навыков детей с учётом их физических возможностей:

- объяснительно-иллюстративные: методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивные методы обучения: учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- метод анализа и сравнения: при освоении материала занятия, обучающиеся должны научиться анализировать движения, находить логические связи между элементами, сравнивать особенности и нюансы выполнения движений, что способствует осознанному отношению к уроку;
- метод импровизации: выполняя задания на импровизацию, обучающиеся развивают воображение, мышление, инициативу, самостоятельность, развиваются духовно и творчески; задания на импровизацию помогают обучающимся впоследствии в раскрытии художественных образов в танцевальных композициях, самовыражении.

### **Работа с родителями.**

Работа с родителями занимает значимое место при реализации дополнительной общеобразовательной программы. Для того чтобы обучающиеся могли успешно заниматься, стать полноценными участниками в жизни Студии, необходима заинтересованность и постоянная поддержка их семей. Родители осуществляют сопровождение на конкурсы, спектакли, концерты, где выступают воспитанники Студии. Кроме того, оказывают посильную помощь при изготовлении костюмов, при выполнении домашнего задания обучающимися, становятся активными организаторами и участниками внутрисклудийных мероприятий. В течение года предусматривается проведение родительских собраний, индивидуальных встреч, бесед, открытых занятий, где можно наглядно проследить успехи своего ребёнка.

## **Календарный учебный график**

<b>Комплектование групп</b>	<b>Реализация ДООП</b>	<b>Праздничные дни</b>	<b>Зимние каникулы</b>	<b>Промежуточная/итоговая аттестация</b>	<b>Летние каникулы</b>
20.08.- 10.09.	15.09. - 31.05. 1 полугодие – 15 недель 2 полугодие – 11 недель	4.11.;23.02.; 08.03; 01.05; 09.05.	31.12. - 08.01.	10.05. - 30.05.	01.06. - 31.08.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

<b>Раздел</b>	<b>1-2 год обучения</b>	<b>3-4 год обучения</b>
	<b>кол-во часов</b>	<b>кол-во часов</b>

	в неделю	в год	в неделю	в год
Йога	2	72	2	72
<b>Всего:</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>72</b>

### Общее количество часов на 4 года обучения

Раздел	Кол-во лет обучения	Количество часов
Йога	4	288
<b>Всего:</b>		<b>288</b>

## Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы.

### Учебный (тематический) план 1-2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		общее	теория	практика	
1	Инструктаж по ТБ. Теория йоги	6	6		Опрос
2	Понятие «Хатха- Йоги»	6	6		Фронтальный опрос
3	Практическая часть йоги: Изучение сложных поз (асан)	54		54	Практическая работа, контроль выполнения упражнений, анализ проделанной работы
4	Просмотр видеоматериалов	4	4		Опрос
5	Контрольное занятие	2		2	Контрольное занятие
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	

Теория и практика в процессе занятия интегрированы.

### Содержание раздела 1-2 года обучения

#### Тема 1. Инструктаж по ТБ. Теория йоги.

*Теория:* Инструктаж по ТБ. Занятия йогой – красивый путь здорового образа жизни. Аюрведа и человек. Понятие «Аюрведа». Йога и лечебная гимнастика. Что общего между йогой и лечебной гимнастикой.

#### Тема 2. Понятие «Хатха- Йоги».

*Теория:* Описание общей концепции Хатха-Йоги. Краткий экскурс в историю Хатха-Йоги. Описание смысла упражнений и занятий.

#### Тема 3. Практическая часть йоги: Изучение сложных поз (асан).

*Практика:* Позы стоя (Гаруда-асана, Паривритта-триконаса-асана, Уттхита-паршва-кона-асана, Ардха-чандра-асана). Позы с наклоном вперед (Данда-



асана, Ардха-баддха-падма-пашчима-уттана-асана, Маричи-асана, Баддха-кона-асана).

#### **4. Просмотр видеоматериалов.**

*Теория:* «Хатха йога. Культура движения», «Практика Хатха йоги. Комплекс Верба», «Практика поз стоя. Пособие 6», «Йоги Тибета» документальный фильм о йогах.

#### **5. Контрольное занятие.**

*Теория:* Знание методики и названия всех исполняемых движений.

*Практика:* Демонстрация полученных за год умений и навыков.

### **Учебный (тематический) план 3-4 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		общее	теория	практика	
1	Инструктаж по ТБ. Теория йоги	6	6		Опрос
2	Понятие «Кундалини-йога»	6	6		Фронтальный опрос
3	Практическая часть йоги: Изучение сложных поз (асан)	54		54	Практическая работа, контроль выполнения упражнений, анализ проделанной работы
4	Просмотр видеоматериалов	4	4		Опрос
5	Контрольное занятие	2		2	Контрольное занятие
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	

Теория и практика в процессе занятия интегрированы.

### **Содержание раздела 3-4 года обучения.**

#### **Тема 1. Инструктаж по ТБ. Теория йоги.**

*Теория:* Инструктаж по ТБ. Ширшасана для детей. Сколько асан и какие именно должны осваивать дети. Полезные асаны, рекомендуемые детям в период экзаменов. Программа занятий и основные указания.

#### **Тема 2. Понятие «Кундалини-йога».**

*Теория:* Описание общей концепции Кундалини-Йоги. Краткий экскурс в историю. Описание смысла упражнений и занятий. В чем отличие Кундалини от других методов йоги.

#### **Тема 3. Практическая часть йоги: Изучение сложных поз (асан).**

*Практика:* Позы со скрещенными ногами (Матсья-асана, Парвата-асана, Симха-асана, Горакша-асана, Куккута-асана). Сурья Намаскар – техника солнечного оживления.

#### **Тема 4. Просмотр видеоматериалов.**

*Теория:* «Йога – взгляд на традицию глазами современности», «Традиция Йоги Натхов», «Планета Ом».

### **Тема 5. Контрольное занятие.**

*Теория:* Знание методики и названия всех исполняемых движений.

*Практика:* Демонстрация полученных за год умений и навыков.

## **Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### *Предметные результаты*

- знают сложные позы йоги;
- знают несколько видов йоги;
- умеют правильно и безопасно исполнять позы йоги, комплексы и упражнения.

### *Метапредметные результаты*

- имеют навыки самостоятельной работы над поставленной задачей;
- имеют навыки анализа увиденных танцевальных выступлений;
- имеют навыки эффективного взаимодействия в коллективе;
- имеют чувство ответственности за результат коллектива.

### *Личностные результаты*

- осознают необходимость постоянной работы над собой для достижения более высоких результатов, необходимость постоянного развития;
- умеют анализировать свои успехи и неудачи;
- умеют ставить перед собой конкретные цели и находить способы их достижения;
- умеют работать в коллективе, понимать окружающих и доверять им;
- имеют чувство гордости и сопричастности с коллективом, учреждением.

## **Организационно-педагогические условия. Условия реализации программы.**

**Материально-техническое обеспечение:** для реализации программы необходим просторный, светлый танцевальный зал с зеркальными стенами, инвентарь.

**Информационное обеспечение:** видео-, интернет источники.

**Кадровое обеспечение:** педагоги со средним или высшим образованием, владеющие знаниями и умениями в различных видах хореографического искусства, обладающие знаниями в области педагогики и психологии.

**Организационное обеспечение:** непрерывное обучение в ходе всего курса за исключением летних каникул.

**Методическое обеспечение программы.**

Для качественной реализации программы имеются методические материалы:

1. Программно-методические:
  1. Методическая литература по хореографии;
  2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа-студия современного танца «Движение». Йога.3 ступень».
2. Опорные учебно-методические материалы:
  1. Технологические карты учебных занятий;
  2. Тематические списки информационных источников: справочная литература, видеоматериалы;
3. Диагностические материалы:
  1. Программа педагогического мониторинга результативности освоения дополнительных образовательных программ;
  2. Заявления от родителей «общие сведения о ребенке»;
4. Иное:
  1. Этика поведения в школе-студии современного танца «Движение».

## **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

### **Способы определения результативности.**

С целью определения уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества образовательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Педагогический мониторинг включает три этапа диагностики: первичный, промежуточный и итоговый. Результаты педагогического мониторинга фиксируются в сводных таблицах. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится за счет аудиторного времени, предусмотренного в учебно-тематическом планировании.

### **Формы аттестации/контроля и оценки, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов по программе:**

- практическая работа;
- опрос; фронтальный опрос;
- контроль выполнения упражнений;
- анализ проделанной работы;
- контрольное занятие.

Мониторинг *личностных* и *метапредметных* результатов проводится в начале и в конце учебного года. Мониторинг результативности освоения *предметной* составляющей производится после завершения каждого этапа программы.

**Критериями оценки предметных результатов** освоения программы служат:

- степень освоения поз йоги, упражнений, комплексов;
- знание терминологии;
- умение взаимодействовать в коллективе;
- ответственность;
- эстетическое развитие.

### **Формы контроля.**

В процессе обучения применяются как групповые, так и индивидуальные формы контроля освоения программы.

Индивидуальными формами контроля на занятии являются:

- самостоятельный показ поз йоги, упражнений, комплексов;
- проведение индивидуальных отчетов с демонстрацией возможностей обучающегося и оценкой его техничности.

Групповыми формами контроля являются:

- групповая демонстрация поз йоги, упражнений, комплексов;
- проведение контрольных занятий.

### **Итоговая аттестация результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.**

Итоговая аттестация обучающихся проводится с целью контроля над успеваемостью обучающихся и определяет успешность развития обучающегося и освоение им дополнительной общеобразовательной программы на определенном этапе обучения.

При прохождении итоговой аттестации обучающиеся демонстрируют знания, умения и навыки в соответствии с программным материалом, в том числе:

- знание терминологии;
- умение правильно и безопасно исполнять различные позы йоги;
- умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умения соблюдать требования к безопасности при выполнении упражнений.

Проведение аттестации обязательно для всех обучающихся. Если обучающийся полностью освоил дополнительную общеобразовательную программу и успешно прошел итоговую аттестацию, ему выдаётся Свидетельство об успешном окончании программы.

**Оценочными материалами** для отслеживания результатов освоения программы служат:

1. Контрольно-оценочные, разноуровневые тесты.
2. Программа педагогического мониторинга результативности освоения дополнительных образовательных программ.

## Список литературы

1. Айенгар Б.К.С. Йога Дипика: прояснение йоги / Айенгар Б.К.С. – ООО Центр йоги «Аштанга», 2010. – 493 с.
2. Безрукова В.С. Педагогика. Проективная педагогика [Текст]: учебник для индустриально-педагог. техникумов и для студентов инженерно-педагогических специальностей / Безрукова В.С. – Екатеринбург: Изд-во Деловая книга, 1999. – 119 с.
3. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л. Н. Буйлова – Молодой ученый. – 2015. -№ 15. – с. 567 – 572.
4. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 – р.
5. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. – Москва ТЦ Сфера, 2001. – 464 с.
6. Мельников В.М. Психология [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Мельников В.М. – Москва: Изд-во Физкультура и спорт, 1987 – 367 с.
7. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - М.: 2013. – 238 с.

## Список литературы для обучающихся и родителей

1. Андрусенко Л.С. Формирование исполнительской культуры в детских хореографических коллективах (история и современность) // Искусство в школе. 2008. № 2. С. 63-67.
2. Ансари М., Ларк Л. Йога для начинающих // Москва-СПб.: Изд-во Диля, 2009 – 95 с.
3. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж // Москва: Изд-во «Век информации», 2018 – 259 с.
4. Хаас Ж.Г. Анатомия танца // Минск: Изд-во «Попурри», 2011 – 200 с.

## Справочная литература

1. Энциклопедия балета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ballet-enc.ru/>.
2. Психологический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.persev.ru/psychological\\_dictionary](http://www.persev.ru/psychological_dictionary).
3. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка [Текст] / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – 4-е изд., доп. – Москва: Азбуковник, 1999

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067611

Владелец Зыкова Татьяна Валерьевна

Действителен с 09.03.2023 по 08.03.2024