

Департамент образования администрации Тутаевского муниципального района
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Созвездие» ТМР

РЕКОМЕНДОВАНА

научно-методическим советом

протокол № 1

от « 15 » октября 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУДО «ЦДО «Созвездие»

И.В. Кочина

« 15 » октября 2015 г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Спортивные бальные танцы»**

Возраст обучающихся 4-14 лет

Срок реализации 3 года

Составитель:

Иванова Татьяна Геннадьевна

педагог дополнительного образования

Тутаев
2015

Содержание

I. Пояснительная записка	3
I.1. Введение	3
I.2. Ведущая идея программы, цель, задачи, и принципы программы	5
I.3. Методы обучения	5
I.4. Этапы обучения	8
I.5. Прогнозируемые результаты	8
II. Учебно-тематической планирование и содержание	11
II.1 Учебно-тематической план I этапа обучения	11
II.2 Содержание изучаемого курса I этапа обучения	11
II.3 Учебно-тематической план II этапа обучения	13
II.4 Содержание изучаемого курса II этапа обучения	13
II.5 Учебно-тематической план III этапа обучения	16
II.6 Содержание изучаемого курса III этапа обучения	16
III. Обеспечение образовательной программы	18
IV. Литература	21
Приложения	23

I. Пояснительная записка.

I.1. Введение

Широкое распространение и развитие бальной хореографии показало повышенный интерес к этому виду самодеятельного творчества у детей и родителей. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями. Человек, увлекающийся бальными танцами, в течение всей жизни может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, наслаждаясь при этом прекрасной музыкой.

Танец играет немаловажную роль в воспитании детей. Это связано с многогранностью танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры человека. Занятия танцами органически связано с усвоением норм, этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, красота, скромность, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у обучающихся в процессе занятия танцами и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Занятия танцами помогают воспитывать характер ребенка. Бальный танец не только помогает украсить быт, но и способствуют формированию правильной и красивой осанки, изящных движений. Он вызывает положительные эмоции, создает хорошее настроение и оказывает благоприятное влияние на самочувствие и поведение человека. Танцевать необходимо учиться с детства.

Познав красоту в процессе творчества, ребенок глубже чувствует прекрасное во всех его проявлениях: и в искусстве, и в жизни. Его художественный вкус становится более тонким, эстетические оценки явлений жизни и искусства – более зрелыми. Танец является эффективным

средством организации досуга детей, культурной формой отдыха, выступает как средство массового общения людей, дает возможность содержательно провести время, познакомиться, подружиться.

Эстетическое воспитание подрастающего поколения – одна из составных частей воспитания.

Хореография в целом и бальный танец в частности наряду с другими видами искусства должны занять важное место в эстетическом воспитании детей.

Урок танца является не развлечением, а занятием, требующим собранности, дисциплины и знаний. Бальный танец требует повышенной эстетической чуткости в его оценке, отборе исполнителей.

К спортивным бальным танцам относятся 10 танцев: 5 латиноамериканских (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв) и 5 европейских (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот, или квикстеп).

Наряду с европейскими и латиноамериканскими танцами, программа включает в себя отечественные, историко-бытовые и современные детские массовые танцы.

Спортивный бальный танец исполняется в паре. Отсюда вся сложность и прелесть ролевого взаимоотношения «кавалера» и «дамы». Дети, танцующие в парах, учатся помогать друг другу, прислушиваться к мнению партнера, находить совместные решения, улаживать неизбежные разногласия и даже конфликты мирным путем, овладевают культурой общения.

Поскольку учебный процесс протекает в коллективе (как правило, ансамбли бальников составляют 8-12 пар) и носят коллективный характер, занятия танцами развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.

Программа является адаптированной, т.к. разработана на основе ряда источников: дополнительной образовательной программы «Бальный танец»,

автор Рожкова С.Н., студии эстрадного танца «Саманта», автор Потаданская О.В. и программы ритмика и хореография, автор Кузнецова Н.И.

Данная программа для детей 4-14 лет, рассчитана на 3 года обучения.

Группа 1 года обучения (ритмика) формируется из 12-16 человек. Проводятся групповые занятия 2 раза в неделю продолжительностью 1-2 часа.

Группа 2 года обучения состоит из 10-12 человек. Проводятся групповые занятия (3 раза в неделю по 2 часа) и индивидуальные.

Группа 3 года обучения состоит из 8-10 человек и занимается 3 раза в неделю по 2-3 часа, также отводятся часы на индивидуальную работу.

1.2. Ведущая идея программы, цель, задачи, и принципы программы

Раскрытие творческой индивидуальности ребенка средствами бальной хореографии.

Цель программы: создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей детей через самореализацию в процессе занятий спортивными бальными танцами.

Задачи 1 года обучения:

- создавать организационно-педагогические условия для выявления и развития природных способностей у детей;
- способствовать развитию музыкально-ритмических способностей обучающихся;
- ориентировать детей в пространстве и времени;
- ставить корпуса тела, руки, ноги, голову;
- развивать элементарную координацию движений у обучающихся; ловкости, быстроты, выносливости;
- способствовать активности, настойчивости, инициативы, самостоятельности;
- создавать условия для развития и поддержки устойчивого интереса к знаниям, формирования разнообразных двигательных навыков и умений;
- способствовать формированию детского коллектива.

Задачи II года обучения:

- воспитывать музыкальность и выразительность движений;
- способствовать развитию личностных качеств - силы, выносливости, артистизма;
- содействовать физическим качествам - координированности, грации и пластики, танцевальности, чувства ритма;
- создавать для каждого обучающегося условия для более широкого развития творческих способностей, позволяющих соединять воспитательную, репетиционную, деятельность;
- создавать условия для совершенствования слуховой, зрительной и двигательной памяти у детей;
- способствовать развитию и сохранению мотивации;
- способствовать формированию общей культуры.

Задачи III года обучения:

- способствовать формированию правильной осанки, красивой фигуры;
- развивать техническое мастерство, способность синхронно исполнять движения;
- развивать творческую инициативу и способность к самовыражению в танце;
- научить детей методике объяснения и разучивания танца.

Принципы программы

Определение цели, задач и содержания программы основывается на таких важнейших принципах, как последовательность и доступность обучения, опора на интерес, учет индивидуальных особенностей ребенка. Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого обучающегося, но и танцевального коллектива в целом.

В основе преподавания лежит принцип целостного, активного и эмоционального восприятия музыки, тесной связи музыки и движения. Благодаря яркой музыке обогащается эмоциональная сфера обучающихся,

расширяется, музыкальный кругозор, повышается общая музыкальная культура.

1.3. Методы обучения

Организационная модель образовательного процесса блочная. В процессе образовательной программы используются следующие **методы** обучения:

- перцептивные методы (передача и восприятие информации посредством органов чувств);
- словесные (рассказ, объяснение и т.п.);
- наглядные (выполнение упражнений, ориентируясь на образец, копируя предложенный образец);
- иллюстративно-демонстративные;
- практические (опыт, упражнения, самостоятельное выполнение заданий, освоение технологий);
- логические (организация логических операций – аналогия, анализ, индукция, дедукция);
- гностические (организация мыслительных операций – проблемно-поисковые, самостоятельная работа, проблемные ситуации и пробы);
- диалог между педагогом и обучающимся, между обучающимися;
- методы, способы и приемы педагогического мониторинга: педагогический отзыв; журнал учета; отметка; шкала оценивания результатов и др.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности:

эмоциональные методы: поощрение, порицание, создание ярких наглядно-образных представлений, создание ситуаций успеха, стимулирующее оценивание, удовлетворение желаний быть значимой личностью;

познавательные методы: опора на жизненный опыт, познавательный интерес, создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий;

волевые методы: предъявление учебных требований, информирование об обязательных результатах обучения, самооценка деятельности и коррекция, рефлексия поведения, прогнозирование деятельности;

социальные методы: развитие желания быть полезным, создание ситуации взаимопомощи, поиск контактов и сотрудничество, заинтересованность в результатах, взаимопроверка.

1.4. Этапы обучения

Программа предполагает III этапа процесса подготовки исполнителей спортивного бального танца. Этапы реализации программы совпадают с годами обучения.

I этап.

Воспитание интереса к спортивным танцам, начальное обучение технике и тактике воспитания физических качеств в общем плане и с учетом специфики спортивного бального танца. Возраст от 4 до 6 лет.

II этап.

Совершенствование двигательных навыков, физической подготовки. Активная концертная деятельность. Возраст 7-11 лет.

III этап.

Совершенствование технического мастерства, развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце. Активная концертная деятельность.

Возраст 12-14 лет.

1.5. Прогнозируемые результаты.

Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности ее качеств: знаниях, умениях и навыков, чертах характера. Ожидаемый результат определяется в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы: развития творческого мышления, памяти, воображения; приобретение и закрепление теоретических знаний и практических умений; овладение основными танцевальными

движениями; умения импровизировать, двигаться под музыку; формирование общей культуры.

Ожидаемые результаты 1 года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- материал по теме «Ритмика»;
- овладение основными умениями и навыками по теме «Ритмика»;
- овладение основными навыками хореографии.

Должны уметь:

- правильно выполнять спортивно-танцевальные движения в определенной последовательности в этюдном материале;
- слышать музыку и согласовывать с ней движения;
- начинать движения после музыкального вступления и заканчивать с концом музыкальной части или фразы;
- уметь двигаться в характере и темпе музыки;
- навык соблюдения интервалов в перестроениях;
- умение выполнять движения пластично, выразительно, энергично;
- умение ориентироваться в пространстве;
- создание детского коллектива.

2 год обучения.

- уметь анализировать и исправлять свои ошибки и своих одноклассников;
- четко координировать движения тела (работу в паре), рук, ног;
- самостоятельно использовать и комбинировать изученный материал;
- приобретение навыков владения своим телом, снятие сценического зажима, свободы движения на сцене;
- приобретение навыков культуры поведения, освоения системы правил поведения, принятых в обществе.

3 год обучения.

- умение в движении передать характер и эмоции;
- умение сосредотачиваться, сконцентрировать внутреннюю энергию;

- умение свободно и уверенно держаться в любых условиях, в любой аудитории, работая с ранее отработанным материалом;
- умение видеть себя и оценивать свои поступки, устанавливать и поддерживать контакты с окружающими их людьми;
- владеть массовыми танцами, балльными композициями, современными танцами, историко-бытовыми танцами;
- знать четко отличительные свойства того или иного танцевального жанра;
- демонстрировать свое мастерство в танцевальных композициях и легко импровизировать под музыку;
- владеть координацией движения тела и пластикой.

II. Учебно-тематическое планирование и содержание

II.1 Учебно-тематической план I года обучения

№	Тематические блоки	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1		1
2.	Музыкально-ритмическая деятельность.	4	20	24
3.	Современные детские массовые танцы.	4	20	24
4.	Спортивные бальные танцы.	10	50	60
5.	Индивидуальная работа.		9	9
6.	Танцы-игры.	2	7	9
7.	Творческая деятельность.	2	15	17
	ИТОГО:	23	121	144

II.2 Содержание изучаемого курса I года обучения.

1. Вводное занятие.

Знакомство с коллективом. Ознакомление участников объединения с программой, правилами поведения, с требованиями к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, прически). Беседа с детьми о хореографии. Обучение поклону – приветствию.

2. Музыкально-ритмическая деятельность.

Музыка и ее характер – варианты музыкального сопровождения, характер музыки (веселый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д.), музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4, 6/8. Сильные доли такта, слабые доли, акцент.

Основы хореографии: изучение позиций ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение I, II, III).

Ритмические упражнения под музыку: разминка (спортивно-танцевальная, танцевально-образная) – упражнения по кругу, на середине зала, *par terre* (см. приложение 1)

3. Современные детские массовые танцы.

Из опыта отечественных и зарубежных педагогов: «Диско», «Современные ритмы», «Свидание», «Ковбой», «Птичий двор», «Смени пару», «Переходный вальс», «Давай дружить», «Буги-вуги», «Лавата», «Танец маленьких утят», «Матрешки» и т.д., подтанцовки на современные детские песни.

4. Спортивные балльные танцы.

Образование произвольных танцевальных пар. Разучивание соответствующих положений по одному и в паре (постановка корпуса), основных элементов движений, комбинаций и связок, эмоциональной окраски при исполнении движений, отношения в паре.

«Полька», «Рилио», «Сударушка», «Русский лирический», «Вару-вару», «Разрешите пригласить» и т.д.

5. Индивидуальная работа.

Проводятся индивидуальные занятия по парам, по изучению и отработке материала танцевальных постановок.

6. Танцы-игры.

Сюжетно-ролевые игры под музыку, игры на внимание, быстроту реакции, ловкость, проворность и т.д.

«Море волнуется», «Каравай», «У оленя дом большой», «Покажи ладошки», «Лиса и зайцы», «Веселый паровоз», «Зайди в гости», «Воздушные шарики», «Огуречик», «Ручеек» и др.

7. Творческая деятельность.

Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, смотрах, игровых программах, помощь другим творческим коллективам.

II.3. Учебно-тематической план III этапа обучения

№	Тематические блоки	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1		1
2.	Музыкально-ритмическая деятельность.	4	32	36
3.	Основы актерского мастерства.	3	4	7
4.	Постановка пар в ансамбле.	3	15	18
5.	Спортивные балльные танцы.	20	80	100
6.	Современные детские массовые танцы.	2	6	8
7.	Индивидуальная работа.		19	19
8.	Игры.	1	3	4
9.	Творческая деятельность.	3	20	13
	ИТОГО:	37	179	216

II.4 Содержание изучаемого курса II этапа обучения

Вводное занятие.

Ознакомление воспитанников с программой II года обучения. Напоминание правил поведения во время занятия, общие правила в Центре. Организационные вопросы.

1. Музыкально-ритмическая деятельность.

Повторение основ хореографии (материал I года обучения). Спортивно-танцевальная разминка, ритмика с элементами пластики, пластика, сценические рисунки, различные перестроения в зале под музыку, вращения на месте и в продвижении (см. приложение 2).

2. Основы актерского мастерства.

Искусство танцевального поклона в паре. Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жесты в танце. Создание определенного

художественного образа в танце. Основы сценического движения. Взаимоотношения партнеров в паре. Пара как танцевальная единица, постановка детей в пары. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения, улаживание конфликтов мирным путем. Совместное творчество в паре.

3. Постановка пар в ансамбле.

Ансамбль – коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, особенности общения средствами танца.

4. Спортивные бальные танцы.

История происхождения и развития танцев.

Европейская программа бальных танцев, «Е» класс. Движения-подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки, комбинации. Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей европейской программы.

Латиноамериканская программа бальных танцев, «Е» класс. Движения-подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки, комбинации. Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей латиноамериканской программы.

5. Современные детские массовые танцы.

Подтанцовки к современным детским песням, танцы-хороводы, танцы-игры и т.д. к Новому году.

«Макарена», «Ламбада», «Твист», «Рок-н-рол», и т.д.

6. Индивидуальная работа.

Проводятся индивидуальные занятия по парам, по изучению и отработке материала танцевальных фигур, связок, положений в паре и постановок, и т.д.

7. Игры.

Снятие психологического напряжения, создание благоприятной дружеской атмосферы.

«Птички в клетке», «Мышеловка», «Стульчики», «Али-баба», «Чай, чай выручай», «Краски», «Пианино», «Изобрази профессию», «Колечко», «Испорченный телефон», «Угадай чей голосок» и др.

8. Творческая деятельность.

Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, смотрах, игровых программах, помощь другим творческим коллективам.

II.5 Учебно-тематической план III этапа обучения

№	Тематические блоки	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1		1
2.	Музыкально-ритмическая деятельность.	4	32	36
3.	Актерское мастерство танцора.	1	3	4
4.	Действие бальных пар в ансамбле.	3	15	18
5.	Спортивные бальные танцы.	20	80	100
6.	Массовые танцы.	1	3	4
7.	Индивидуальная работа.		35	35
8.	Игры.	1	3	4
9.	Творческая деятельность.	2	22	24
	ИТОГО:	33	183	216

II.6 Содержание изучаемого курса III этапа обучения

1. Вводное занятие.

Организационные вопросы.

2. Музыкально-ритмическая деятельность.

Музыкальное сопровождение танца. Музыка различных танцевальных жанров. Язык музыки. Повторение основ хореографии, пройденных на II году обучения. Спортивно-танцевальная разминка, пластика, стрейч, вращение на месте и в продвижении.

3. Актерское мастерство танцора.

Искусство танцевального поклона в паре. Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жесты в танце. Основы сценического движения. Культура взаимоотношений танцоров в паре. Правила поведения на сценической площадке.

4. Действие бальных пар в ансамбле.

Ансамбль – коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, чувство коллективизма, ответственности за общее дело.

5. Спортивные бальные танцы.

История происхождения и развития танцев.

Европейская программа бальных танцев, «Д» класс. Движения-подготовки на технику исполнения танцев «стандарта». Постановка корпуса, положение в паре. Танцевальные фигуры, связки, комбинации. Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей европейской программы.

Латиноамериканская программа бальных танцев, «Д» класс (). Движения-подготовки на технику исполнения танцев «латины». Постановка корпуса, положение в паре. Танцевальные фигуры, связки, комбинации. Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей латиноамериканской программы.

6. Массовые танцы.

Подтанцовки на современные песни, историко-бытовые танцы: «Минуэт», «Полонез», «Бранль» и т.д.

7. Индивидуальная работа.

Проводятся индивидуальные занятия по парам, по изучению и отработке материала танцевальных фигур, связок, положений в паре и постановок, и т.д.

8. Игры.

Игры на развитие координации, ориентировки в пространстве, ловкости и т.д.

«Вышибалы», «Рыбаки и рыбки», «Воробушки», «Мороз», «Палочка-передавалочка», «Жмурки», «На пляже» и др.

9. Творческая деятельность.

Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, смотрах, игровых программах, помощь другим творческим коллективам.

III. Обеспечение программы

Для определения эффективности программы и успешной ее реализации предполагается систематическое и непрерывное отслеживание результатов деятельности ребенка – педагогический мониторинг. Он включает в себя - отслеживание образовательных и социально-педагогических результатов, а так же эффективность воспитательных воздействий. Педагогический мониторинг позволяет выявить пробелы и недочеты в обучении, дает толчок к поиску новых, более эффективных форм и методов работы с детьми (Приложение 1).

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики:

- педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков, уровня взаимоотношений в паре;
- показ танцев на отчетных концертах;
- внутриколлективные конкурсы.

Критериями оценки уровней освоения программы являются требования, предъявляемые к выпускникам каждого года обучения и в соответствии с ними разработанные формы контроля, результаты участия в концертной деятельности, в различных творческих конкурсах.

Применяются такие формы контроля как собеседование, игровые конкурсы, наблюдения, открытые и зачетные занятия (по пройденным темам), контрольные с самостоятельными решениями творческих задач.

После каждого изученного блока программы проводится промежуточный контроль – участие в концертах, фестивалях, конкурсах и т.д.

В конце года педагог объединения подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей. Определяется степень достижения результатов обучения, закрепления знаний, творческих умений детей.

Завершающий этап освоения программы – выступление на концерте, фестивале, конкурсе перед зрителями и подробный анализ его выступления с педагогом.

Для реализации образовательной программы необходимо наличие методического и материально-технического обеспечения.

Дидактическое обеспечение:

- изготовление необходимого реквизита, оформление для проведения занятий, праздников и игровых программ;
- приобретение костюмов, реквизита;
- запись, монтаж музыки для разучивания и постановки танцевальных композиций и проведения массовых зрелищ.

Методическое обеспечение:

- методическая литература;
- папки: «Методические материалы к занятиям», «Игровые технологии», «Технология танца», «Стендовые материалы», «Творчество детей»;
- аудиотека и видеотека;
- оформительский фонд сцены, аудитории к праздникам, программам.

Материально-техническое обеспечение:

- Оборудование кабинета:
 - помещение площадью не менее 5х8 м.;
 - зеркало на одной из стен сплошной площадью;
 - станок для разминки (80-100 см. от пола, 30 см. от стены, диаметр поручня – 5 см.);
 - паркетный или покрытый линолеумом пол;
 - стол для аппаратуры;
 - шторы.
- Технические средства обучения:
 - магнитофон;
 - диски с записями;

- Наглядные пособия:
 - позиции ног;
 - основные группы бальных танцев;
 - название танцевальных движений (таблицы);
 - фотостенд о конкурсах;
 - информационный уголок для объявлений о конкурсах, телепередачах бальных танцев и др.

IV. Литература.

Для педагога:

1. Гусев С.И. Детские бытовые массовые танцы. М., 1985.
2. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
3. Копорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. М., 1978.
4. Лиф И.В. Ритмика. М., Академия , 1999.
5. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. – Перевод и ред. Ю.С. Пина. – М., С-П., 1993.
6. Немов Р.С. Общая психология: Учебная деятельность студии образовательных учреждений среднего профессионального образования. М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
7. Новые бальные танцы. М., 1980.
8. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. – Лондон. Имперское общество учителей танцев. Перевод и ред. Ю.С. Пина. – М., С-П., 1992.
9. Пересмотренные направления и формы обучения танцам. – Перевод и ред. Ю.С. Пина. – М., С-П., 1995.
10. Светинская В.Н. Современный бальный танец. Учебное пособие. М., 1976.
11. Современный бальный танец. Под редакцией В.М.Стриганова и В.И.Уральской. М., Просвещение 1978.
12. Строганов В.Н. Современный бальный танец. – М., 1975.
13. Ткаченко Т.С. Народный танец. М., 1980.
14. Уральская В. Разрешите пригласить! Репертуарный сборник. М., 1973.
15. Череховская Р.Л. Танцевать могут все. Минск. Издательство «Народная асвета», 1973.

Для детей:

1. Вербицкая А.В. Основы сценического движения. – М., 1973.
2. Гринберг Е.Я. Растем красивыми. – Новосибирск, 1992.
3. Земская И. Свет мой, зеркало, скажи. – Новосибирск, 1984.
4. История костюма. – М., Искусство, 1996.
5. Как построить свое «я». – М., Педагогика, 1991.

