

государственное автономное учреждение дополнительного образования
Свердловской области
«Детская школа искусств № 2 г. Каменска-Уральского»

Программа рассмотрена на заседании
Педагогического совета
ГАУДО СО «ДШИ №2»
Протокол № 4
«28» августа 2020г.



Утверждено:
Директор ГАУДО СО «ДШИ №2»
Т.М. Субботина
«28» августа 2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ
ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
ПО.01.УП.03. ГИМНАСТИКА
срок обучения 8 (9) лет

г. Каменск- Уральский
2020г.

Рабочая программа по учебному предмету
ПО.01.УП.03.ГИМНАСТИКА
срок обучения 8 (9) лет

Настоящая программа разработана на основе примерной программы по учебному предмету ПО.01.УП.03. ГИМНАСТИКА срок обучения 8 (9) лет Федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО» срок обучения 8 лет предложенной Министерством культуры Российской Федерации, Москва 2012.

Организация-разработчик:

Государственное Автономное Учреждение Дополнительного Образования Свердловской области «Детская школа искусств №2»

Разработчик:

Дьячкова Елена Александровна – преподаватель высшей квалификационной категории

Чеглакова Елена Александровна- преподаватель первой квалификационной категории

Рецензент:

Изгагина Елена Валентиновна – преподаватель высшей квалификационной категории, МБУДО «ДШИ №1»

Рецензент:

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.
2. Срок реализации учебного предмета.
3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию предмета «Гимнастика».
4. Форма проведения учебных аудиторных занятий.
5. Цели и задачи учебного предмета.
6. Обоснование структуры программы учебного предмета.
7. Методы обучения.
8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени.
2. Годовые требования по классам.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.
2. Критерии оценки.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам.

VI. Список методической литературы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области хореографического искусства «хореографическое творчество», Предметная область ПО.01. хореографическое исполнительство, проект программы по учебному предмету ПО.01.УП.03. «Гимнастика» предназначена для учащихся хореографического отделения ГАУДО СО «ДШИ №2» г. Каменск-Уральского. Область деятельности - хореография.

Учебная дисциплина «гимнастика» является теоретической и практической общеобразовательной дисциплиной Федеральных Государственных Требований предпрофессиональной образовательной программы «Хореографическое творчество». Область деятельности - хореография.

Понятие «гимнастика» - это целая система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание выразительных средств. Занятия гимнастикой способствуют решению ряда образовательных задач в классическом, народно-сценическом, и в современном танце. Гимнастика является важным средством эстетического воспитания учащихся, а также способом развития творческих способностей, средством развития физических данных. В процессе занятий развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистая система, повышается выносливость.

2. Срок реализации учебного предмета «Гимнастика»

Срок реализации данной программы составляет 2 года из обязательной части.

1 класс – 32 часов

2 класс – 33 часов

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию предмета «Гимнастика».

Таблица 1

Срок обучения 8 лет

	3-8 классы				
	Количество часов (общее на 2 лет)				
Максимальная нагрузка (в часах)	130				
Количество часов на аудиторную нагрузку	130				
Классы	1	2			
Недельная аудиторная нагрузка	1	1			

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:
 групповая (от 10 человек), занятия с мальчиками по предмету «Гимнастика» - от 10-х человек, продолжительность урока – 40 минут.

5.Цель курса:

Выработать и сформировать необходимые для профессиональной деятельности знания, умения и навыки для дальнейшего освоения профессиональных программ в области хореографии.

Знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, знание правил безопасности выполнения физических упражнений.
 Знания о повышении общего состояние здоровья, развития эластичности и растягивания мышц, сухожилий, подвижности суставов, владения комплексом упражнений на развитие гибкости, координации движений.

Задачи курса:

- Развивать умения анализа образовательного процесса, ориентированного на формирование навыков в области хореографической гимнастики.
- Развивать познавательные интересы и творческую активность.

- Развивать профессиональные данные.
- Прививать интерес к знаниям анатомического строения тела.
- Развивать знания и умения правильного дыхания.
- Тренировать дыхательную систему организма.
- Формировать осанку.
- Корректировать физические недостатки тела.
- Тренировать сердечно-сосудистую систему.
- Развивать мышечно-связочный аппарат.
- Развивать координационные способности.
- Развивать знания и формировать умения сознательного управления своим телом.
- Укреплять здоровье.

6. Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика».

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с обучающимся.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

7. Методы обучения:

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающихся);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);

- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому обучающемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Гимнастика»:

Материально-техническая база Школы должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Минимально необходимый для реализации программы «Гимнастика» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7 м x 2 м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотрный видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА "Гимнастика"

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Гимнастика»:

Таблица 2

Срок обучения 8 лет

Классы	Распределение по годам обучения							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33						
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1						
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные занятия)								
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные занятия)	130							

Аудиторная нагрузка по учебному предмету распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

Учебный материал распределяется по годам обучения – классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи и объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

2. Требования по годам обучения.

Настоящая программа включает основной комплекс движений – у станка и на середине зала и дает право преподавателю на творческий подход к ее осуществлению с учетом особенностей психологического и физического развития детей.

Обучение по данной программе позволяет изучать материал поэтапно, в развитии - от простого к сложному.

Урок состоит из двух частей - теоретической и практической, а именно:

- а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;
- б) изучение движения и работа над движениями в комбинации.

Содержание учебного предмета

Тема №1 - Значение хореографической гимнастики

- Лекционный курс
- Просмотр видео материалов.

Хореографическая гимнастика получила широкое распространение в системе хореографического образования. Это разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы. В гимнастику входит неограниченный выбор движений, воздействующий на все части тела, на развитие всех физических качеств, таких, как ловкость, гибкость, выносливость, пластичность. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Гимнастика сегодняшнего дня использует средства художественной гимнастики, общеразвивающие упражнения, свободную пластику, суставную гимнастику, элементы современного танца, гимнастику «Пилатес» и «Йога-фит».

Тема №2 - Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и танцевальных движений

- Лекционный курс
- Практические занятия (детальные комментарии по технике исполнения)

Тема №3 - Изучение приемов дыхательной системы.

Теоретический и практический курс дыхание для танцора.

Дыхательные техники.

Тема №4 - Развитие хореографических данных.

-Комплекс специальных движений и упражнений направленных на развитие хореографических данных ученика – танцора.

Тема №5 - Овладение навыками координации движений.

Комплекс упражнений на координацию (со сменой ритмичного рисунка).

Особенности развития координации движений у детей 6-7 лет

Координация движений – это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. И чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности.

Нам известно, что координационная способность человека достигает высокого уровня развития к 6-7 годам жизни. Отмечено также, что дети, занимающиеся спортом, добиваются виртуозности движений, которым их обучают. Это дает основание считать возможным тренировать и совершенствовать координацию движений. Ученые-физиологи указывают на большое значение педагогического воздействия как фактора, формирующего взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Важнейшим показателем тренированности центральной нервной системы, считают они является рост подвижности, уравновешенности, а также концентрации (как во времени, так и в пространстве) возбудительных и тормозных процессов. Все это создает благоприятные условия для координированной работы центральной нервной системы, а также всего нервно-мышечного аппарата. В ходе тренировки постоянно формируются и уточняются различные формы содружественных и реципроктных отношений между нервными центрами мышечных групп, и чем выше тренированность человека, тем более совершенными становятся эти отношения.

Тема №6 - Развитие двигательных функций ног: выносливости и силы стоп; уровня высоты.

-Комплекс упражнений развивающий двигательные функции.

Тема №7 - Развитие гибкости и эластичности мышц корпуса.

-Комплекс упражнений со сменой уровней положений корпуса (стоя, сидя, стоя на четвереньках, лежа на спине, лежа на животе).

Тема №8 - Развитие выносливости и силы ног.

-Комплекс с изменением характера движений, увеличения количества движений, ускорение темпа движений.

Тема №9 - Упражнения на развитие шага.

- Комплекс упражнений и движений, повышенного уровня развития.

Тема №10- Развитие ловкости и танцевально-ритмической координации.

- Практические движения и упражнения.

Тема №11 - Освоение приемов вращения в партере.

Освоение упражнений

- Вращение на месте
- Вращение в продвижении
- Акробатические вращения (кувырки)
- Акробатические перевороты
- Отдельные самостоятельные движения и упражнения

Тема №13- Стретчинг

- Практические занятия на растяжку всех групп мышц.

Тема №13 - Публичные выступления (открытые, показательные уроки, этюдные работы в класс-концертах).

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание техники исполнения движений;
- грамотное, техническое исполнение движений;
- умение двигаться в соответствии с разнообразным темпо – ритмом.
- знание балетной терминологии;
- знание элементов и основных комбинаций;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы;
- знание средств создания образа в хореографии;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- умение исполнять элементы и основные комбинации;
- умение распределять сценическую площадку;
- умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже и разучивании хореографического произведения;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умение соблюдать требования к безопасности при выполнении движений;
- навыки музыкально-пластического интонирования;
- навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.

Оценка качества реализации программы «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию

обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: зачетах, экзаменах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачетов и экзаменов. Зачеты и экзамены проходят в виде просмотров концертных номеров на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Экзамены проводятся за пределами аудиторных учебных занятий.

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением на основании ФГТ.

Итоговая аттестация проводится в форме выпускных экзаменов. По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

2. Критерии оценок

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. По итогам исполнения программы на зачете и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Критерии оценки качества исполнения

Таблица 3

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном).
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений
2 («неудовлетворительно»)	Комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности обучающихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области музыкального искусства.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка работы обучающегося в течение года;
- оценка на экзамене;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти учебного года.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

В работе с обучающимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности обучающегося: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, всесторонне расширяя его кругозор в области хореографического творчества.

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

С первых уроков обучающимся полезно рассказывать об истории возникновения хореографического искусства, о балетмейстерах, композиторах, выдающихся педагогах и исполнителях, наглядно демонстрировать то или иное движение, использовать ряд методических материалов (книги, картины, гравюры видео материал), цель которых – способствовать восприятию лучших образцов классического наследия на примерах русского и зарубежного искусства, помочь в самостоятельной творческой работе обучающихся. В развитии творческого воображения играют значительную роль посещение балетных спектаклей, просмотр видео материалов.

Следуя лучшим традициям русской школы, преподаватель в занятиях с обучающимся должен стремиться к достижению им поставленной цели, добиваясь грамотного, техничного и выразительного исполнения движения, умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа, умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; умения осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже и разучивании хореографического произведения.

Особое место в работе занимает развитие танцевальности, которой отведено особое место в хореографии и методической литературе всех эпох и стилей. Поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать умение слышать музыку и развивать творческое воображение у обучающихся. Значительную роль в этом процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий, где музыка помогает раскрывать характер, стиль, содержание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие танцевально-исполнительских данных обучающихся зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом, глубоко продуман план урока.

Принципы построения урока «гимнастика».

Особенности построения урока зависят от конкретных педагогических задач. Помимо общих задач, на каждом уроке ставятся конкретные задачи по обучению определенным движениям или совершенствованию умений в соответствии с общими задачами уроков.

В зависимости от задач уроки классифицируются:

- обучающий урок;
- тренировочный урок;
- разминочный урок;
- комплексный урок;
- контрольный урок;
- показательный урок.

Задачи каждого вида урока:

Обучающий урок – точный разбор какого-либо материала. Преподаватель обязан теоретически и практически разложить данный хореографический материал. Основная задача – освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности.

Исходя из многолетней практики, данный вид урока находит наибольшее применение на этапе первоначальной, специальной и углубленно-специальной подготовки при освоении новых композиций.

Тренировочный урок – главная задача этого вида урока – подготовка организма к предстоящей работе. Подбор и дозировка движений направлены на решение задач специально-двигательной подготовки, совершенствование выразительности, музыкальности, танцевальности движений. По сравнению с обучающим уроком, тренировочный является более узконаправленным. Преподаватель обязан отработать данный на обучающем уроке материал.

Разминочный урок – в период непосредственной подготовки к концертной деятельности педагог должен использовать в работе именно этот вид урока. В нем выполняется стабильный не большой комплекс движений и упражнений, цель которого – разогрев организма, мышечной системы и снятие психологической напряженности (возбуждения или наоборот заторможенности). Иногда полезно этот вид урока учащимся проводить самостоятельно (индивидуальная разминка).

Комплексный урок – включает в себя несколько видов деятельности:

Разогрев, повторение пройденного материала и его закрепление, изучение нового материала.

Контрольный урок – задачи этого урока – подытожить освоение очередного раздела хореографической подготовки либо освоение нового лексического материала. Оценка урока дается по пятибалльной системе с учетом всех требований школьной программы по хореографии.

Показательный урок – показательные уроки являются просто необходимостью, т.к. это первый шаг навстречу со зрителем. Задача этого урока – преодолеть барьер, который разделяет исполнителя (ученика) со зрителем. Это исполнительское мастерство, техника, зрелищность, индивидуальная неповторимость и мастерство, как каждого ученика, так и целого коллектива. В процессе обучения необходимо ознакомить учеников с анатомическими терминами и строением тела, научить оказанию первой помощи и элементарному уходу за мышцами и суставами тела.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Наглядный материал, средства обучения.

Видеозаписи семинаров по темам «Пилатес», «Релиз», «Соматическое движение тела», видеозаписи открытых уроков.

Перечень учебно-методической литературы.

1. «Хореография в спорте» И.А. Шипилина, 2004 г.
2. «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая, 1984 г.
3. «Ритмическая гимнастика» (справочник) Э.И. Михайлова, Ю.И. Иванов, 1987 г.
4. «Пилатес» Д. Остин 2004 г.
5. «Йога» (метод. пособие) 2005 г.
6. «Фигура» П. Резен 2004 г.
7. «Фитнес - тренинг для здоровья» (метод. пособие) 2004 г.
8. «Формы» Ф. Шмип, С. Тайверс (метод. пособие) 2004 г.
9. «Танец Модерн» Н.А.Александрова, В.А.Голубева, пособие для начинающих, Издательство «Лань» 2007г.
10. «Тело Танцора» Д.С.Халивер, Издательство «Новое слово» 2007г.
11. Учебно-методическое пособие и программа для студентов и преподавателей хореографического факультета по специальностям 171301 «Народно-художественное творчество» и 0500600 «Искусство хореографа», Российская Академия Театрального Искусства (РАТИ) Москва 2005г. В.Ю.Никитин.
12. Стретчинг в профессиональном обучении хореографии. Методическое пособие для студентов хореографических отделений ВУЗов Культуры и искусств. (РАТИ) Москва 2005г.
13. Источник: <http://www.wholeliving.com/>
14. Источник: www.Farmakosha.Com/anatomiya/atlas/mishci-tela
15. Anatomycus.Dlogspot.Com/p/blog-page-1399.html
16. www.Fitneslife.Ru/articles/anatmy.html

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

 Н.А. Обухова

« 17 » 2020 г.