

Департамент образования и молодежной политики Нефтеюганского района
Нефтеюганское районное муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Утверждена МС
Протокол № 1 от 04.07.2022г.

Утверждаю:
И.о. директор НРМБУ ДО
«Центр развития творчества детей
и юношества»
Г.Л. Дегтярева
Приказ № 141-О
от 06.07.2022 года



Дополнительная общеразвивающая программа

«Путь к успеху»

Направленность: художественная

Возраст детей 10-17 лет
срок реализации 1 год

Автор:
педагог дополнительного
образования
У.О. Боредькина

пгт. Пойковский
2022 год

Пояснительная записка

В обществе предъявляются повышенные требования к всестороннему развитию и творческой, активности личности. В связи с этим возрастает роль эстетического воспитания подрастающего поколения.

Хореографическая деятельность - это сложный процесс, в ходе которого осуществляется развитие личности, знакомство с основными элементами народного и современного танца, приобретение в процессе занятий специальных навыков развивает у детей художественный вкус, воспитывает у них благородство и изящество исполнения, формирует общую культуру. Занятия танцами учат детей красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Кроме того, занятия танцами требуют от учащихся напряженных усилий и собранности, повышает их трудолюбие, закаляет волю, характер, способствует всестороннему развитию личности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Путь к успеху» имеет **художественную направленность**, способствует творческому и физическому развитию личного потенциала детей.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: терпению, активности, самостоятельности, трудолюбию. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Данная программа является общеразвивающей.

Возраст обучающихся от 10 до 17 лет.

Состав группы - постоянный.

В группы принимаются дети без специального отбора, при наличии медицинской справки.

Наполняемость групп: 10 человек.

Форма обучения: очная.

Форма занятий - групповая.

Количество учебных часов в год –216 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятия – 2 часа. Во время занятий предусмотрены 15 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Срок реализации программы – 1 год обучения.

Место проведения занятий – учебный кабинет для занятий хореографией.

Цель программы:

Творческое развитие детей средствами хореографического искусства.

Задачи:

- Сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала.
- Научить выразительности и пластичности движений.
- Формировать фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу.
- Дать возможность детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.
- Научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.
- Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

Обучающие:

- ознакомить учащихся с основами хореографии;
- формировать и совершенствовать исполнительские навыки;
- обучить выразительному и техничному исполнению движений;
- сформировать навык исполнения экзерсиса у станка и на середине;
- сформировать навыки ансамблевого исполнительства;
- сформировать навыки публичного выступления, умения держаться на сцене;
- научить анализировать свою работу на занятии и в концертном выступлении.
- познакомить обучающихся, с разными видами и стилями хореографии через учебную и художественно-творческую деятельность.

Развивающие:

- ознакомить с историей возникновения современного и классического танца;
- развить эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развить музыкальные способности: музыкальный слух, чувство ритма;
- развить координацию;

- развить навыки и умения анализировать содержание музыкальных фраз, предложений, применяя эти знания при разучивании и исполнении танцевальных;

Воспитывающие:

- воспитать трудолюбие и дисциплинированность;
- сформировать навыки самостоятельной работы над танцевальным номером;
- сформировать художественный музыкальный вкус;
- воспитать культуру общения в творческом коллективе;
- воспитать чувство ответственности перед самим собой и коллективом;

Дополнительная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2018 № 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242).

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимы:

Материально-техническое обеспечение:

- учебно-репетиционный зал с дощатым некрашеным полом, станком и зеркалами;
- гимнастические коврики;
- Раздевалка;

- Актный зал, сценическая площадка;
- Фортепиано, баян.
- Скамейка;
- Музыкальный центр, телевизор, компьютер, DVD центр;
- блоки для йоги.

Реализация программы требует соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил по технике безопасности:

- Влажная уборка помещения;
- Проветривание танцевального класса;
- Соблюдение режима работы и отдыха;
- Создание условий для безопасности образовательного процесса.

Методическое обеспечение:

- учебные пособия, методические материалы и разработки по разделам и темам программы;
- контрольно-проверочные материалы;
- коллекция музыкальных материалов на электронных носителях для музыкального сопровождения занятия и формирования репертуара;
- коллекция видеоматериалов для наглядного обучения и анализа выступлений.

Кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования, руководитель коллектива, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области хореографии.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты включают готовность реализации творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов, а также оценку совместно с педагогом и обучающимися результата своих хореографических способностей и умение вносить соответствующие коррективы.

Метапредметные результаты включают развитие мотивации к творческим видам деятельности, проявление познавательной инициативы в учебном сотрудничестве; формирование способности у обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;

Предметные результаты включают устойчивый интерес к хореографии, понимание значения танца в жизни человека; освоение танцевальных направлений; знание основных закономерностей хореографического искусства.

К концу обучения учащиеся

будут знать:

комплекс движений классического и современного танца;
хореографическую терминологию;

учебные команды к исполнению упражнений;
элементы композиции и постановки танцевальных номеров.

будут уметь:

самостоятельно исполнять классический экзерсис и современный тренаж;
передавать хореографические образы;
контролировать в процессе танца правильность и чистоту исполнения;
двигаться на сцене, используя изученные хореографические приемы.

разовьют:

координацию движений, уверенность и внутреннюю раскованность
телодвижений, их смысловой выразительности, музыкальности;
умение овладевать пространством;
двигаться по площадке в различных рисунках;
умение создавать сценический образ.

Учебно-тематический план

№ по порядку	Название темы или раздел	Количество часов, в том числе			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Входной контроль
2	Классический танец (экзерсис у станка и на середине зала)	50	2	48	Наблюдение Правильность выполнения основных движений экзерсиса
3	Партерная гимнастика	48	2	46	Наблюдение Правильность выполнения основных движений
4	Силовые упражнения	12	2	10	Наблюдение Правильность выполнения упражнений
5	Экзерсис современного танца	50	2	48	Наблюдение Правильность выполнения основных движений
6	Репетиционная работа. Постановочная работа	44	-	44	Наблюдение Правильность выполнения основных движений
7	Концертная деятельность	8	-	8	Выступления на сценической площадке на протяжении всего учебного года.
8	Итоговое занятие	2	-	2	Открытый урок для родителей
	Итого	216	10	206	

Основное содержание

Тема 1 «Вводное занятие» – 2 часа

Теоретическая часть. Знакомство с целями и задачами предстоящего учебного года. Техника безопасности при нахождении в танцевальном классе, правила поведения во время занятий и при нахождении в учреждении. Беседы о целях и задачах учебного года.

Практическая часть. Первичная диагностика.

Тема 2 «Классический экзерсис» – 50 часов

Теоретическая часть. Разучиваются термины классического танца. Объяснение правил исполнения каждого движения и показ правильного исполнения. Разбор технических нюансов каждого движения.

Практическая часть.

Экзерсис у станка

- Повторение ранее изученного материала. (Постановка корпуса. Позиции ног, позиции рук. Экзерсис лицом к станку);
- Постановка корпуса одной рукой за палку;
- Понятие Preparation для руки у станка;
- Demiplier по 1, 2, 5, поз. Ноги grandplie (комбинированные cordebras, releve, passé par terre – усвоение перехода из позиции в позицию);
- Battement одной рукой за палку комбинированное (plie, releve, cordebras и т.д.);
- Battement du jete одной рукой за палку комбинированный (pignes, creleve);
- Preparation для rond de jambe par terre;
- Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans;
- Положение ноги sur le cou-de-pied вперед и назад;
- Battements fondus (простой крест; позже добавляется releve);
- Положение ноги sur le cou-de-pied обхватное, для battements frappes);
- Battements frappe (носком в пол, позже точка в воздух);
- Battements relevent;
- Grand battements jetes;
- Перегибы корпуса назад, в сторону, лицом к станку.

Экзерсис на середине зала

- Port de bras (1-ое, 2-ое, 3-е) 4
- Изучение arabesques 1, 2, 3;
- Pas de bouree (сначала изучается лицом к станку);
- Pas польки;
- Вращения по диагонали: chain;
- Положение efface и croisee.

Allegro

- Temps sauté по I, II позициям.
- Changement de pieds.

Тема 3 «Партерная гимнастика» -48 часов

Теоретическая часть. Правила выполнения. Последовательность построения.

Практическая часть.

- Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок;
- Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава;
- Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра;
- Упражнения для развития танцевального шага;
- Упражнения для развития гибкости позвоночника;
- Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья;
- Комплексы упражнений партерной гимнастики.

Тема 4 «Силовые упражнения» -12 часов

Теоретическая часть. Беседа «Силовые упражнения». Правильность исполнения движений, правила техники безопасности.

Практическая часть:

- Упражнения на силу, ловкость и быстроту движений;
- Прыжки со скакалкой;
- Выполнение серии прыжков до предела: 4 прыжка на двух ногах, 4 прыжка сгибая ноги (бедра параллельно полу), 4 прыжка ноги врозь с максимальным их разведением;
- Отжимание в упоре лежа, в упоре сзади (до предела);
- Планка;
- Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Тема 5 Новые элементы и комбинации современного танца (контемпорари) – 50 часов.

Теоретическая часть. Комплекс упражнений экзерсиса на середине зала. Последовательность построения комбинаций в стиле современного танца (контемпорари).

Практическая часть. Исполнение комплекса упражнений современного танца на середине зала. Исполнение различных комбинаций с

использованием ранее изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса.

Тема 6 «Репетиционно-постановочная деятельность» – 44 часа.

Теоретическая часть. Объяснение правильного исполнения синхронов, переходов и рисунков. Объяснение передачи характера и манеры исполнения.

Практическая часть. Закрепление и отработка изученных синхронов. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера. Актерская выразительность во время исполнения танцевальных номеров.

Тема 7 «Концертная деятельность» - 8 часов.

Теоретическая часть. Культура исполнителя. Поведение на сцене.

Практическая часть. Участие обучающихся в концертах различного уровня.

Тема 8 «Итоговое занятие» - 2 часа.

Открыты урок для родителей.

Формы аттестации

Целью аттестации является установление соответствия образовательного уровня учащихся требованиям данной дополнительной общеразвивающей программы.

Для достижения цели и задач аттестации обучающихся, в рамках реализации данной программы, осуществляются следующие виды аттестации:

- входная диагностика;
- текущая аттестация (педагогическое наблюдение в течение года), где оценка уровня освоения программы проводится в форме праздничных мероприятий, концертов, диагностики, беседы;
- полугодовая и годовая аттестация.

Аттестации подлежат все обучающиеся творческого коллектива. Отслеживание развития ребенка и результативности его деятельности осуществляется методами: наблюдения, опроса, выполнения контрольных заданий практического характера.

Полугодовая и годовая аттестация проводится в рамках административного контрольного среза (3-я неделя декабря, 4-ая неделя апреля), согласно Положению о Зачетной Неделе.

Формы проведения аттестации: урок-игра, класс-концерт для родителей.

Перечень диагностических методик:

- Вводная диагностика (выявление исходного уровня, состояния детей для составления программы развития обучающихся, плана работы);
- Блиц-опрос «Мотивы для занятий в детском объединении»;
- Анкета «Удовлетворённость родителей и детей образовательным процессом»;
- Диагностическая методика «Несюжетные этюды» (диагностика воспроизведения музыкальных образов, движений);
- Диагностика музыкально-ритмических и творческих способностей детей.

Особенности методики обучения

Процесс обучения в студии классического танца «Реверанс» построен на реализации следующих дидактических принципов:

- **Принцип сознательности и активности**, предусматривающий сознательное отношение воспитанника к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении основных элементов ритмики;
- **Принцип наглядности**, который позволяет создать представление о темпе, ритме, амплитуде, правильного исполнения отдельных движений, упражнений, заданных комбинаций;
- **Принцип доступности** – требует постановки перед обучающимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого материала и соблюдения в обучении элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого - к трудному, от простого - к сложному.
- **Принцип систематичности** - предусматривает непрерывность процесса формирования хореографических навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности детей, определенную последовательность решения заданий.

Содержание программы учитывает возрастные и психологические особенности детей, анатомо-физиологические данные возрастного периода обучающихся.

Основной формой учебно-воспитательного процесса является занятие, для которого характерен постоянный состав занимающихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий. Для активизации интереса детей и реализации учебного плана применяются следующие формы проведения занятий:

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- коллективно-творческое занятие;
- класс-концерт;
- нетрадиционные занятия – урок-игра, урок-путешествие, урок-сказка и т.д.;
- музыкальное занятие (прослушивание музыкального материала, беседы о музыке, музыкальные игры).

Все занятия тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга.

На занятиях применяются традиционные **методы обучения**: такие как использование слова, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова – универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание хореографических и музыкальных произведений, объясняются элементарные основы азбуки хореографии, описывается техника движений в соответствии с музыкой и другое. Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении: **рассказ, беседа, обсуждение, словесное сопровождение движений и т.д.**

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению воспитанниками программы курса, повышению интереса к изучаемым упражнениям. К ним можно отнести: качественный показ движений и отдельных композиций педагогом, прослушивание музыкального произведения, отдельной музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Важным наглядным приемом является просмотр видеозаписей, посещение концертов хореографических коллективов.

Практические методы - основаны на активной деятельности самих воспитанников коллектива. Это метод целостного освоения упражнений, метод обучения посредством постепенного разучивания отдельных движений, далее составление комбинации из ранее изученных и применение их в определенной хореографической постановке.

При проведении хореографических занятий неукоснительно соблюдаются следующие методические особенности:

- **Преимущественный показ упражнений педагогом.** Показанное упражнение воспринимается и запоминается детьми быстрее и легче, чем его длительное объяснение.
- **Логичность в подаче материала.** На начальном этапе упражнения должны быть простыми, доступными и удобными в выполнении. Затем последовательно от занятия к занятию они усложняются, даются в развитии. Это способствует сознательному усвоению двигательных навыков и укреплению логической и мышечной памяти.
- **Присутствие игры и творчества на занятии.** Выполнение игровых упражнений под музыку позволяет не замечать утомления и способствуют развитию образного мышления и актерского мастерства.
- **Правильное дозирование физической нагрузки.** Начинать занятия всегда необходимо с разминки, выполняя упражнения в среднем темпе, чтобы подготовить ребенка для возможного последующего усиления воздействия упражнений на его организм.

Методические материалы:

- Методические рекомендации «В помощь молодому педагогу»;

- Методическая разработка «От ритмики к танцу»;
- Методическая разработка «Ритмика для детей дошкольного возраста»;
- Методическая разработка «Партерная гимнастика как средство развития природных физических данных детей младшего школьного возраста на занятиях хореографии».

Аудиотека:

Фонограммы к учебным занятиям:

- Классическая музыка;
- Музыкальный материал из мультфильмов;
- Музыкальные композиции для этюдов;
- Игровые композиции;

Видеотека:

- Документальные фильмы о Хореографии;
- Фильмы о педагогах, вошедших в историю;
- Фильмы о профессиональных танцевальных коллективах и отдельных исполнителях;
- Фильмы о балете;
- Хореографические спектакли.

Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01 сентября 2022	15 мая 2023	36	216	3 раз в неделю по 2 часа

Список литературы

1. Автор: А. Нельсон, Ю. Кокконен (пер. с англ.) - "Анатомия упражнений на растяжку." 158 страниц.
2. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
3. Григорьева, О.Р. Эстрадный танец [Электронный ресурс]: учеб. -метод. пособие для студентов и преподавателей вузов: направление подготовки 51.03.02 Народная художеств. культура, направленность (профиль) «Руководство хореогр. любительским коллективом» / Челяб. гос. ин-т культуры, О.Р. Григорьева. — Челябинск: ЧГИК, 2017. — 62 с.
4. Давыдов, В. П. Теория, методика и практика классического танца: учебное пособие [Электронный ресурс]: для студентов по направлению подготовки 52.03.01 "Хореографическое искусство", профиль "Искусство балетмейстера", квалификация (степень) выпускника "бакалавр" / Кемеровский государственный институт культуры, В. П. Давыдов. — Кемерово: Издательство КемГИК, 2017. — 244 с. — Библиогр.: с.216-221. — ISBN 978-5-8154-0385-7.
5. Домарк В.Ю. Классический танец. Размышления балетного педагога. Мастер-класс мужского театрального урока: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2010. – 128 с. (+DVD). – (Мир культуры, истории и философии).
6. Ивлева, Л.Д. Анатомо-физиологические основы обучения хореографии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Л. Д. Ивлева, А. В. Куклин, Челяб. гос. акад. культуры и искусств, Л.Д. Ивлева. — Челябинск: ЧГАКИ, 2006. — 80 с.
7. Ивлева, Л.Д. История преподавания танца [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ивлева, Л. Д., Челяб. гос. акад. культуры и искусств, Л.Д. Ивлева. — 2-е изд., доп. — Челябинск: ЧГАКИ, 2006. — 140 с. — ISBN 978-5-94839-364-3.
8. Ивлева, Л.Д. Классический танец: педагогические принципы и методы в обучении [Электронный ресурс]: учеб. пособие по дисциплине «Методика преподавания специальных дисциплин. Классический танец» для студентов, обучающихся по специальности «Народная художественная культура» / Челяб. гос. ин-т культуры, Л.Д. Ивлева. — Челябинск: ЧГИК, 2016. — 97 с. — ISBN 978-5-94839-574-6.
9. Игорь Есаулов: Устойчивость и координация в хореографии. Учебно-методическое пособие. Издательство: Лань, 2019 г. Серия: Учебники для вузов. Специальная литература.
10. Коркин В. П. К66 Акробатика. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 127 с, ил.— (Азбука спорта).
11. Лукьянова, Евгения Адольфовна. Дыхание в хореографии: учебное пособие / Е.А. Лукьянова. - Издание 3-е, стереотипное. - Москва;

Краснодар; Санкт-Петербург: Лань: ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2017. - 183, [1] с.: ил.; 20 см. - (Учебники для вузов. Специальная литература). 100 экз. - ISBN 978-5-8114-2197-8.

12. Нарская, Т.Б. Основы репетиторской работы в хореографии [Электронный ресурс]: учеб. -метод. пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, профиль «Искусство балетмейстера» / Челяб. гос. ин-т культуры, Т.Б. Нарская .— Челябинск : ЧГИК, 2016 .— 49 с. — ISBN 978-5-94839-577-7.
13. Нарская, Т.Б. Основы репетиторской работы в хореографии [Электронный ресурс]: учеб. -метод. пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, профиль «Искусство балетмейстера» / Челяб. гос. ин-т культуры, Т.Б. Нарская .— Челябинск : ЧГИК, 2016 .— 49 с. — ISBN 978-5-94839-577-7 .
14. Никитин В.Ю. Модернджаз танец: Этапы развития. Метод. Техника. — М.: ИД «Один из лучших», 2004 — 414 с., ил.
15. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. // Я вхожу в мир искусств, № 4, 1998.
16. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. // Я вхожу в мир искусств, № 4, 2001.
17. "Основы современного танца" Полятков С.С.//Ростов-на-Дону, Издательство: Феникс, 2005 г., 80 стр.
18. Панферов, В.И. Искусство хореографа [Электронный ресурс]: учеб. пособие по дисциплине «Мастерство хореографа» / Челяб. гос. ин-т культуры, В.И. Панферов. — Челябинск: ЧГИК, 2017. — 321 с.: ил. —
19. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
20. ISBN 978-5-94839-576-0.
21. «Учите детей танцевать» Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В., М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003
22. Шарова Н.И. Детский танец. – СПб.: «Издательство Планета музыки»; Издательство «Лань», 2011. – 64 с.
23. «Я танцевать хочу...»// Молодёжная эстрада, № 1, 2001.

Электронные ресурсы

Режим доступа <https://youtu.be/rWbCdc2Hrt0>

Режим доступа https://youtu.be/_Cr4dtkxREE

Режим доступа <https://youtu.be/7FNZj56GTf0>

Режим доступа https://youtu.be/Boa_Ux2naCo

Режим доступа <https://youtu.be/Ciw9tlRy8Kw>

Режим доступа https://youtu.be/2u6_6lTgY8Y

Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/682108>

Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/192276>

Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/192274>

Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/640039>

Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/631981>

Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/631978>

Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/631973>

Режим доступа <https://youtu.be/rWbCdc2Hrt0>