

Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка  
п.г.т. Рощинский муниципального района Волжский Самарской области  
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена и рекомендована на  
методическом совете протокол №1  
от 10 августа 2020 года

Утверждено

Приказ № 21 от 14 августа 2020 года

Заведующий филиалом ГБОУ СОШ  
«ОЦ» м.р. Волжский Самарской  
области «Центр внешкольной работы»

В.Е. Рябков



**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Хореографическое искусство»**

Художественная направленность  
Возраст детей: 15-18 лет  
Срок образования: 1 год  
Вид: модульная

Разработчики:  
педагог дополнительного образования  
Шершнева Алла Валерьевна

2020 год

## Содержание

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Организация процесса обучения**
- 3. Ожидаемы результаты**
- 4. Учебно-тематический план**
- 5. Содержание программы**
- 6. Обеспечение программы**
- 7. Список литературы**

## 1. Пояснительная записка

### *Введение.*

Хореография, как средство эстетического воспитания широкого профиля, её специфика, определяется разносторонним воздействием на человека. В настоящее время особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям, получению общего эстетического, морального и физического развития.

Решая задачи эстетического и нравственного развития и воспитания детей танец даёт возможность их физического развития. Это становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Тренировка двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

Хореография-искусство, любимое детьми. Являясь, наряду с пантомимой, музыкальным и драматическим театром ведущим пластическим искусством, она использует в качестве материала для творчества человеческое тело, организовывая его движения по законам музыкальной гармонии.

Современное российское общество осознаёт важность духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что влечёт за собой повышение интереса к созданию и реализации программ, сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучение народного творчества и охрану здоровья детей.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-Р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р);
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и

организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. №262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015г. №МО-16-09-01/826-ТУ

Данная программа предназначена для детей, которые прошли обучение по общеобразовательной общеразвивающей программе «Волшебная сила движения».

А так же предназначена для обучающихся с особыми образовательными потребностями – одарённые дети в области хореографии. Предусматривает включение задач и заданий, трудность которых определяется новизной, которая способствует появлению у обучающихся желания проявить самостоятельность, а так же формированию умений работать в условиях поиска и развитию сообразительности, любознательности.

***Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность.***

Программа является актуальной, так как занятия по ней способствуют физическому развитию детей, укрепляет их мышцы и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, координацию и танцевальность.

Занятия хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом. Проблема здоровья нации - одна из важных в современной России. Занятия по данной программе будут способствовать сохранению здоровья детей.

Новизна заключается в модульной структуре прохождения программы.

***Отличительной особенностью программы*** является её комплексность. Программа подразумевает обучение предметам: классический танец, народный характерный танец, модерн.

**Цель** - раскрытие и развитие природных задатков и творческого потенциала ребёнка в процессе обучения искусству хореографии.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучить танцевальному этикету и сформировать умение переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- обучить элементам танца различных жанров.

#### **Воспитывающие:**

- воспитывать художественный вкус;
- воспитывать дисциплинированность, чувство долга, коллективизма, организованности.

#### **Развивающие:**

- выявить и развивать заложенные в воспитаннике одарённые способности к искусству танца;
- развивать способности правдиво и выразительно передавать содержание произведения средствами танца;
- сохранять и укреплять психическое здоровье детей.

## **2. Организация процесса обучения**

### **Целевая аудитория**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Хореографическое искусство» предполагает контингент обучающихся в возрасте **от 15 до 18 лет**.

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется на основе добровольности, при отсутствии противопоказаний к занятию и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).

Программа «Хореографическое искусство» предусматривает **общий объем прохождения материала в течение 1-го года обучения за 108 академических часов**.

**Общий срок освоения программы** определяется содержанием программы:

#### **1-й год обучения**

108 часов, 36 недель, 9 месяцев, 2 раза в неделю, 3 академических часа.

Группы формируются по возрастному принципу. Общее количество обучающихся в группе должно быть не менее 15 человек. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе.

**Режим проведения занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю. Число и продолжительность занятий в неделю: 1 день - 2 занятия по 45 минут

(с перерывом между занятиями длительностью не менее 10 минут); и 1 день 1 занятие по 45 минут.

Режим работы может меняться в зависимости от тарификационного плана.

## **Педагогические формы и методы, принципы работы по программе.**

Программа «Хореографическое искусство» предусматривает следующие **формы обучения и формы организации учебной деятельности:**

-теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);

-практические (общая физическая, техническая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);

- индивидуальные и групповые.

Программой предусматриваются занятия стандартной и нестандартной формы для хореографического коллектива. Занятия нестандартных форм подразумевают: уроки-экскурсии, занятия-фантазии, занятия-выступления.

*Групповые формы* наиболее часто применяются на занятиях, т. к. взаимодействие и сплоченность, а также синхронность и наглядность достигаются в работе именно с танцевальной группой.

*Коллективная форма* применяется при формировании и развитии любой из ключевых компетенций, особенно информационной, коммуникативной. Это обязательное условие не только воспитательно-полноценного развития личности ребенка, но и правильной допрофессиональной подготовки.

Такая форма обучения в танцевальном коллективе позволяет снять ряд комплексов и психологических барьеров, что ведет к самоактуализации личности и воспитывает ответственность, коллективизм, так как от результата совместной работы зависит престиж и популярность всего коллектива в целом.

*Индивидуальное обучение* отвечает способностям и возможностям отдельных обучающихся. Группы ансамбля танца «Марусечка» формируются из детей с разными физическими возможностями, имеющих различные базовые знания и умения, этой форме обучения уделяется особое внимание.

На таких занятиях предусматриваются следующие разновидности индивидуальной работы:

-индивидуальные консультации-тренировки для обучающихся с ярко выраженными танцевальными способностями;

-индивидуальные консультации для физически слабых детей.

### *Методы обучения*

*Теоретические методы обучения*, словесные, нацелены на формирование и развитие компетентности решения проблем. К готовности анализировать нестандартные ситуации, ставить цели в соответствии с конечной целью всего танцевального коллектива. Оценивать свою деятельность в зависимости от результата достигнутого коллективом.

Развивает технологическую компетентность, что позволяет осваивать и грамотно применять новые технологии в работе хореографического коллектива.

*Практические методы* развивают коммуникативную компетенцию. Данные методы через систему специальных взаимодействий в хореографических постановках дают возможность развивать способность к социальному взаимодействию с членами коллектива, решая общую задачу по постановке танцевальной композиции. Так же позволяет цивилизованно, с использованием нужной аргументации, отстаивать свою точку зрения путем признания авторитета и разнообразия позиций.

*Наглядные методы* приводят не только к закреплению практических методов обучения, но и развивают информационную компетентность

### **3. Ожидаемые результаты.**

#### **1. Предметные:**

Результатами освоения программы будет являться приобретение обучающимися следующих *знаний*:

- рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- терминологии хореографии;
- элементов и основных комбинаций классического танца, народного танца;
- особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- средств создания образа в хореографии;
- принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;

*умений и навыков*:

- исполнять на сцене элементы и основные комбинации классического, народного танца;
- исполнять произведения учебного хореографического репертуара;
- распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- осваивать и преодолевать технические трудности при тренировке классического танца и разучивании хореографического произведения;
- навыки музыкально-пластического интонирования.

#### **2. Личностные**

- воспитание коммуникабельности, трудолюбия, умение добиваться цели;
- формирование эмоциональной культуры общения;
- формирование творческой, физически здоровой личности посредством танцевального искусства;
- воспитание художественного вкуса;
- воспитание чувства ответственности, дружбы, коллективизма.

#### **3. Метапредметные**

##### ***а) регулятивные:***

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;

-корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей и ошибок. Намечать способы их устранения. Осуществлять итоговый контроль деятельности.

-анализировать собственную работу; выделять этапы и оценивать меру усвоения каждого.

**б) коммуникативные:**

-формирование навыков работы в коллективе;

-навыки овладения различными ролями;

-навыки активной позиции в коллективе.

**в) познавательные:**

-освоить язык жестов и движений, как основного средства хореографического искусства;

- познание многообразия танцевальных стилей, таких как, классический, народный, бальный, современный и т.д. танцы.

Таким образом, развитие личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий позволяет в целом повысить результативность образовательно-воспитательного процесса.

Программой предусмотрены следующие **виды контроля**: предварительный, текущий, итоговый.

*Предварительный контроль* (входящий мониторинг) проводится в первые дни обучения и имеет цель выявить исходный уровень подготовки и сформированности ключевых компетенций для определения дальнейшей работы с данной хореографической группой.

*Текущий контроль* (промежуточный мониторинг) проводится с целью определения степени усвоения предлагаемого материала и развития ключевых компетенций, выявить отстающих и вовремя скорректировать преподаваемый материал для наиболее эффективного подбора средств и методов обучения.

*Итоговый контроль* (итоговый мониторинг) проводится с целью закрепления пройденного материала. Так же используется самоконтроль или показательные выступления.

*Формы представления результатов контроля*: устный; графический; практический.

*Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы*: концерты, конкурсы, открытые уроки.



#### 4. Учебно-тематический план дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Хореографическое искусство».

№	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Классический танец	36	2	34
2	Народный танец	36	2	34
3	Модерн	36	4	32
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

#### 5. Содержание дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Хореографическое искусство».

##### Модуль 1 КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ (36 часов)

Большое внимание уделяется изучению элементов классического танца, правильному их выполнению.

**Цель** развитие физических данных ребёнка в исполнении классического танца

**Задачи:**

- укрепить силу ног и стоп;
- развивать устойчивость, координацию и выразительность исполнения учебных заданий у станка и на середине зала.

**В конце первого модуля обучающиеся будут:**

- знать правила исполнения изучаемых движений;
- уметь точно и правильно выполнять упражнения;
- владеть навыками координации работы ног, рук, тела, головы.

##### *1. Вводное занятие (2 часа)*

Теория: Беседа на тему: «Танец-вид искусства». Правила поведения на уроке. Инструктаж по технике безопасности.

##### *2. Экзерсис у станка (28 часа)*

1. Постановка корпуса по 1, 2, 5 позициям лицом к палке.
2. Demi и grand plie по 1, 2, 5 позициям.
3. Battements tendus.

4. Battements tendus jete.
5. Rond de jambe par terre.
6. Battements double fondu.
7. Battements soutenu.
8. Rond de jambe en l air en dehors et en dedans.
9. Battements frappes и double frappes.
10. Petit battements.
11. Pas coupe.
12. Полуоборот en dehors с подменной ноги на всей стопе.
13. Tombe с полуоборотом sur le cog de pied en dehors.
14. Battements developpes passe на 90\*.
15. Grand battements jete.

### 3. Экзерсис на середине (2 часа)

На середине повторяются упражнения, исполненные у станка.

1. Pas de bourree dessus-dessous.

### 4. Аллегро (4 часа)

1. Pas echarpe в четвертую позицию на croise.
2. Pas echarpe в четвертую позицию на efface.
3. Temps leve.
4. Sissonne ouverte в позах.

## Модуль 2 НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ (36 часов)

Большое внимание уделяется координации движений, характеру выразительности танца. Убыстрение темпов и усложнение ритмических рисунков. Увеличение упражнений и комбинаций, тренирующих технику танца. Знакомство с отрывками и танцами из балетов, опер классического наследия и лучших современных постановок.

### **В конце второго модуля обучающиеся будут:**

- иметь представление о технике исполнения народного танца
- иметь простые навыки двигательной координации и памяти;
- знать понятие «ритм»;
- знать понятия «вступление», «начало», «конец» хореографического предложения;
- уметь ориентироваться в танцевальном зале;
- иметь навыки исполнения простых комбинаций.

### 1. Знакомство с народным танцем (2 часа)

Беседа.

### 2. Упражнения у станка (12 часов)

Пройденные упражнения по программе «Волшебная сила движения» повторяются в более сложных комбинациях, темпах и ритмических рисунках.

Добавляются:

1. Флик-фляк:
  - а) с двойным ударом;
  - б) со скачком и переступанием;
2. Усложненные упражнения на выстукивание, например: комбинация ударов каблуков и полупальцев из танца Сапатэада.
3. Опускание на подъем и переход с одной ноги на другую.
4. «Веер» на полу с дубль-флик по 1/16.
6. Батман жете балансуа.
7. Флик-револьтаде.
8. Скачки в 3 и 4 позицию.

### *3. Упражнения на середине зала (10 часов)*

Большие развернутые этюды и танцевальные комбинации из пройденных движений, развивающие технику и выразительность характерного танца. Специальные комбинации для развития выразительности корпуса и рук (для класса девочек) и технически сложные комбинации, построенные на прыжках, вращениях, присядках (для класса мальчиков).

### *4. Элементы испанского танца (4 часа)*

1. Усложненные комбинации выстукивающих движений.
2. Па де буре из испанского танца в балете «Лебединое озеро», постановка А. Горького.
3. Скачки из танца басков балет «Пламя Парижа», постановка В. Вайнонина.
4. Па де буре из танца басков.
5. Ранверсе из танца «Панадерос» из балета «Раймонда», постановка К. Сергеева.

### *5. Элементы грузинского танца (2 часа)*

1. Мужской ход городской лезгинки (1 и 2 вид).
2. Чаквра (усложненный вид).
3. «Сванури».
4. «Шиперхили».

### *6. Элементы цыганского танца (2 часа)*

1. Основной ход вперед.
2. Ход с продвижением назад.
3. Два дробных хода.
4. Ход с чечеткой.
5. Женский боковой ход.
6. Повороты.
7. Владение тамбулином и шалью.
8. Чечетка.
9. «Голубец» с пристукиванием 2 вида.
10. Хлопки.
11. «Дрожь» плечей.

### *7. Элементы кубинского танца (2 часа)*

1. Основной ход.
2. Боковой ход.
3. Выпады.
4. Повороты.

### *8. Элементы украинского танца (2 часа)*

1. Кабриоли «след в след».
2. Кабриоли с согнутыми ногами и опускание вниз.
3. Прыжки с подгибанием ног назад.
4. Присядка – «ползунец-метелка».

## **Модуль 3 МОДЕРН (36 часов)**

**Цель:** формирование танцевальных навыков в стиле модерн.

**Задачи:**

- учить правильному выполнению танцевальных движений и упражнений;
- учить соотносить данные элементы с музыкальным сопровождением;
- развивать навыки работы в парах, группах; навыки ориентирования в пространстве.

**По окончании 3 модуля обучающие должны:**

- знать основы выполнения элементов танца модерн;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- уметь держать правильную осанку;
- уметь работать в группе.

### *1. Технические понятия.*

#### *Беседа (2 часа)*

### *2. Упражнения (12 часов)*

1. Упражнения стрэтч-характера во всех положениях: сидя, лежа, стоя у станка.
2. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров.
3. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360 градусов.
4. Танцевальные этюды, возможно сюжетного характера.

### *3. «Разогрев» (2 часа)*

1. Разогрев в положении «лежа», используя упражнения стрэтч-характера, наклоны и твисты торса.

### *4. «Изоляция» (2 часа)*

1. Руки: комбинации из движений, изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.

2. Ноги: соединение в комбинации из движений, изученных ранее, соединение движений ног с движением рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса.

*5. «Координация» (2 часа)*

1. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках.
2. Использование различных ритмов в исполнении движений, один центр исполняет движение медленно и плавно, другой акцентировано и резко.

*6. «Упражнения для позвоночника» (2 часа)*

1. Соединение в комбинации движений, изученных ранее.
2. Использование падений и подъемов во время комбинаций.

*7. «Уровни» (4 часа)*

1. Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твиста торса.
2. Перемещение из одного уровня в другой.

*8. «Кросс. Перемещение в пространстве» (4 часа)*

1. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
2. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

*9. «Комбинация или импровизация» (4 часа)*

развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

*10. Итоговое занятия (2 часа).*

Беседа. Анкетирование. Тестирование.

## **6. Обеспечение программы**

### *Материально-техническое и организационное*

- кабинет, соответствующий хореографическим требованиям;
- фортепиано;
- музыкальный центр;
- коврики для занятий.

### *Методическое*

**Педагогические условия реализации программы:** для успешной реализации программы педагог должен иметь знания по специализации «Хореография». Педагог должен иметь навыки работы на компьютере. Иметь общепедагогические знания – учёт индивидуальных, возрастных и психологических особенностей обучающихся, умение общаться с детьми.

**Психологические условия реализации программы:** в ходе реализации программы предполагается создание радостной, непринуждённой обстановки на занятиях, моделирование ситуации успеха для каждого обучающегося через усвоение общезначимых ценностей и норм, владения навыками самообразования, через умение сформулировать свою личную позицию, отстаивать свои взгляды. Педагог ориентирует обучающихся на творческий подход в развитии.

В работе используются методические пособия, видео и аудио материалы.

## **7. Список литературы.**

*Рекомендуемая и специальная литература для педагога и обучающихся.*

1. Базарова Н.П., Мей В. «Азбука классического танца», Ленинград, «Искусство», 1983.
2. Базарова Н.П. «Классический танец», Ленинград, «Искусство», 1983.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Просвещение, 1997.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии - М.; Рольф, 1999.
5. Ваганова А. Основы классического танца - Санкт - Петербург: Издательство «Лань», 2000.
6. Вербицкая А. Основы сценического движения. - М., 1983.
7. Детские бытовые массовые танцы (рекомендуемый репертуар), М., 1985.
8. Джим Холл. Уроки танцев - М.: АСТ «Астрель», 2008.
9. Зацепина К. «Народно-сценический танец», М., «Искусство», 1976.
10. Климов А. «Основы русского народного танца», М., изд. Московского Государственного института культуры, 1994.
11. Костровицкая В., Писарев А., «Школа классического танца», Ленинград, «Искусство», 1968.
12. Костровицкая В. «Сто уроков классического танца», Ленинград, «Искусство», 1981.
13. Лисицкая Т.С. «Гимнастика и танец», М., «Советский спорт», 1988.
14. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998.
15. Полонский В. Терминология классического танца - Смоленск, 1999.
16. Программа по народно-характерному танцу для самодеятельных хореографических коллективов, Ленинград, 1966.
17. Стриганова В.М., Уральская В.И. «Современный бальный танец», М., «Просвещение», 1978.
18. Устинова Т. А. Избранные народные русские танцы - М.; «Искусство», 1996.
19. Чибрикова А. Ритмика - М.: Изд. дом «Дрофа», 1998.

### *Методическая*

1. Антропова Л. Методическое пособие по теории и методике преподавания классического танца - Орел, 1999.
2. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Учить детей танцевать: Учебное пособие. - М., 2003.

3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца - М.; Гуманит. изд. центр «Владос», 2002.
4. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В. А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Москва, 2011 г.
5. Попова У. Основы обучения дыханию в хореографии - М.; издательство «Искусство», 1968.
6. Пуртова Е. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студенческих учреждений среднего проф. Образования - М.; Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

*Психолого-педагогическая*

1. Безрукова В.С. Педагогика. - Екатеринбург: Издательство «Деловая книга», 1996.- 344 с.
2. Давыдов В.В., Дубровина И.В. Психолого-педагогические проблемы становления личности и индивидуальности в детском возрасте. - М., 1980.
3. Подласый И.П. Педагогика. - М.: Просвещение, 1996. - 432 с.
4. Практическая психология образования. / Под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений. - М.: ТЦ «Сфера», 1997. - 528 с.
5. Рахматшаева В.А. Психология взаимоотношений: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1996 г. - 272 с.
6. Щуркова Н.Е. и др. Новые технологии воспитательного процесса. - М.: Новая школа, 1994.
7. Яковлева Е.Л. Методические рекомендации учителям по развитию творческого потенциала учащихся. / Под ред. В.И. Панова. - М.: «Молодая гвардия», 1997. - 78 с.