

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ВОЛОСОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ИМ Н.К. РЕРИХА»



Дополнительная общеразвивающая программа
в области искусства
«Хореография»

Программа по учебному предмету

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

г. Волосово
2025

Структура программы учебного предмета

- 1 Пояснительная записка**
 - 1.1 *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе*
 - 1.2 *Срок реализации учебного предмета*
 - 1.3 *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета*
 - 1.4 *Форма проведения учебных аудиторных занятий*
 - 1.5 *Цели и задачи учебного предмета*
 - 1.6 *Обоснование структуры программы учебного предмета*
 - 1.7 *Методы обучения*
 - 1.8 *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета*
- 2 Содержание учебного предмета**
 - 2.1 *Сведения о затратах учебного времени*
 - 2.2 *Учебно-тематическое планирование*
 - 2.3 *Содержание учебного курса*
- 3 Требования к уровню подготовки обучающихся**
- 4 Формы и методы контроля, система оценок**
 - 4.1 *Аттестация: цели, виды, форма, содержание*
 - 4.2 *Критерии оценки*
- 5 Методическое обеспечение учебного процесса**
 - 5.1 *Методические рекомендации педагогическим работникам*
- 6 Список рекомендуемой литературы**

Пояснительная записка

1.1 Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной общеобразовательной программе в области искусства «Хореография».

Современный танец – динамично развивающаяся система, органично соединяющая технику современного танца и классического балета. Развиваясь в течение последних 30 лет, эта техника танца сформировала свою лексику, форму урока и методику преподавания. Особенность лексики, т.е. движенческого словаря современного танца, состоит в том, что в единое целое органически соединяются движения, характерные для так называемых танцевальных систем-антагонистов, какими, на первый взгляд являются современный танец и классический балет. Однако именно эта «всеядность» позволяет создать свой богатейший, выразительный язык движений, характерный именно для современного танца.

Учитывая особенности и специфику данного танцевального направления можно отследить трудности, возникающие при обучении. На этапе, когда получено начальное образование по классическому танцу, при этом уже сформировано мировоззрение на форму движения, при обучении джазу учащиеся испытывают, как правило, психологический дискомфорт, что проявляется в общей зажатости и невозможности освобождения от приобретенных стереотипов. Однако нельзя забывать, что современный танец в основе своей создан на базе классической школы, поэтому изучение классического танца как источника высокой исполнительской культуры является задачей первостепенной важности. В связи с этим очень важно на начальном этапе ввести параллельное изучение классического и современного танца.

Программа нацелена охватить полный объем лексического материала данного танцевального направления.

Для практического подхода к обучению необходимо определить приоритет той или иной школы или же синтезировать несколько направлений. В данном случае, приоритет направления современного танца, в отличие от классического и народного, определяет свободный выбор музыкального материала и темы для сценического отображения.

1.2 Срок реализации учебного предмета, возраст обучающихся

Срок освоения предмета 1 год по 1 часу в неделю. Возраст обучающихся 14-17 лет.

1.3 Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета «Современный танец»:

Срок обучения	1 год
Максимальная учебная нагрузка (в часах)	34
Количество часов на аудиторные занятия	34
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	-

1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий – мелкогрупповые занятия (от 4 до 10 человек в группе). Мелкогрупповая форма занятий позволяет преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного подхода.

1.5 Цель и задачи учебного предмета «Современный танец»

Цель:

Формирование гармонично развитой личности, выявление индивидуальных особенностей учащихся и раскрытие природной одаренности в сценической практике.

Воспитание универсального танцовщика, способного раскрывать многогранные художественные образы и характеры.

Создание коллектива, который даст возможность учащимся раскрыть свой творческий потенциал и пропагандировать искусство современного танца.

Задачи:

- На начальном этапе обучения заложить основы современного танца.
- Развивать музыкальность посредством приобщения к классической музыке, джазовой музыке и авангардным музыкальным направлениям.
- Посредством импровизации освободить учащихся от общей зажатости, скованности, психофизических комплексов. Развить стремление к самовыражению.
- Воспитывать философское отношение к движению в целом, что предполагает осмысленное действие в процессе овладения техническими навыками.
- Создавать композиции, позволяющие проявить чувственность, эмоциональность, разноплановость характера, артистизм.
- Воспитывать эстетический вкус и художественное восприятие путем приобщения учащихся к мировым образцам современного хореографического направления.

1.6 Обоснование структуры учебного предмета «Народно-сценический танец»

Обоснованием структуры программы являются требования, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

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

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы "Содержание учебного предмета".

1.7 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, 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.

Предложенные методы работы в рамках общеразвивающей программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

1.8 Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Современный танец»

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

- балетные залы площадью на 12-14 обучающихся, имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие в классе мультимедиа аппаратуры;
- 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.

Содержание учебного предмета

2.1 Сведения о затратах учебного времени

Предусмотрено на освоение учебного предмета «Современный танец», на максимальную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия: срок освоения 1 год.

2.2 Учебно - тематическое планирование

Учебно-тематический план содержит примерное распределение учебного материала для каждого класса в течение всего срока обучения. Преподаватель может самостоятельно спланировать порядок изучения тем исходя из особенностей каждой учебной группы, собственного опыта и сложившихся педагогических традиций.

№ темы	Наименование темы	Количество часов	
		Аудит. Занятия	Самост. работа
1 Класс I полугодие			
1	Первый этап	8	-
2	Второй этап	8	-
Итого часов за I полугодие		16	-
1 Класс II полугодие			
3	Третий этап	6	-
4	Четвертый этап	6	-
5	Пятый этап	6	-
Итого часов за II полугодие		18	-
Всего часов		34	-

Содержание учебного предмета

I полугодие (16 часов)

Тема 1.

На первом этапе обучения требуется особое внимание уделить работе на изоляцию и добавить подвижность каждого центра в отдельности. Кроме того, необходимо установить основные положения рук, ног и корпуса.

ИЗОЛЯЦИЯ

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги. Движения исполняются вперед, назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.
4. Пелвис (тазобедренный отдел): крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».
5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечью, сей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопы, голеностоп).

Переводы стоп из параллельного в выворотное положение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

1. Flat back вперед, назад, в сторону, полукругу и круги торсом. Twist и спираль.
2. Contraction, release, high release.

КООРДИНАЦИЯ

1. Параллель и оппозиция в движении двух центров.
2. Принцип управления, «импульсные цепочки».

3. Координация движений рук и ног без передвижения.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ

1. Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
2. Шаги по квадрату.
3. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.

Тема 2.

Задача второго этапа обучения состоит в том, чтобы закрепить навыки, полученные на первом этапе. К тому же необходимо развивать технику исполнения упражнений в более быстром темпе и наряду с этим вводить более сложную координацию движений за счет использования различных центров.

ИЗОЛЯЦИЯ

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги. Движения выполняются вперед, назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.
4. Пелвис (тазобедренный отдел): крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».
5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечья, всей рукой целиком, переводы из положения в положения, основные позиции.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

1. Flat back вперед, назад, в сторону, полукругу и круги торсом. Twist и спираль.
2. Contraction, release, high release.

КООРДИНАЦИЯ

1. Параллель и оппозиция в движении двух центров.
2. Принцип управления, «импульсные цепочки».
3. Координация движений рук и ног без передвижения.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ

1. Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
2. Шаги по квадрату.
3. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.

II полугодие (18 часов)

Тема 3.

Задача на третьем этапе обучения состоит в том, чтобы изучить принципы изоляции. К тому же необходимо развивать технику исполнения упражнений в более быстром темпе и наряду с этим вводить более сложную координацию движений за счет использования различных центров.

ИЗОЛЯЦИЯ

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, *sundari*. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, круги и полукруги, «восьмерка», твист, шейк.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.
4. Пелвис (тазобедренный отдел): крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», *shimmi*, *jelly roll*.
5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям.
7. Координирование нескольких центров через импульсный принцип.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

1. Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.
2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая)

КООРДИНАЦИЯ

1. Принцип управления «импульсные».
2. Координация движений рук и ног, без передвижения.

УРОВНИ

1. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».
2. Движения изолированных центров.
3. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ

4. Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
5. Шаги по квадрату, подключая изолированные центры.
6. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
7. Вращение en dehors с рабочей ногой на *cou-de-pied* и *passé*.
8. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
9. Прыжки: hop, jump, leap.
10. Комбинации прыжков, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).

КОМБИНАЦИЯ

Изучаются комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.

Тема 4.

На четвертом этапе обучения наряду с тем, что раздел «изоляции» расширяется в своем объеме путем подключения упражнений для позвоночника и упражнений на

координацию, кроме этого вводится новый раздел «уровни». Этот раздел включает в себя многообразие различных упражнений на изоляцию, contraction, release, спирали и твисты торса, к тому же смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – это дополнительный тренаж на координацию. Также используются новые технические понятия, и вводится новый раздел «комбинация», где главным требованием является использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений.

ИЗОЛЯЦИЯ

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, круги и полукруги, «восьмерка», твист, шейк.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.
4. Пелвис (тазобедренный отдел): крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi, jelly roll.
5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям.
7. Координирование нескольких центров через импульсный принцип.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

1. Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.
2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая).
3. Swing, swing flat back, swing body roll.

КООРДИНАЦИЯ

1. Координация движений рук и ног, без передвижения.
2. Принцип управления, «импульсные цепочки».

УРОВНИ

1. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».
2. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
3. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
4. Движения изолированных центров.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ

1. Шаги по квадрату, подключая изолированные центры.
2. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
3. Вращение en dehors с рабочей ногой на sou-de-pied и passé.
4. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
5. Прыжки: hop, jump, leap.

6. Комбинации прыжков, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).

КОМБИНАЦИЯ

Изучаются комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней, использование различных способов вращения и прыжков.

Тема 5.

На пятом этапе продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью исполнения с использованием более сложных сочетаний движений. Необходимо выстраивать комбинации, развивающие танцевальность и раскрепощенность, а также позволяющие приобрести манеру и стиль современного танца.

ИЗОЛЯЦИЯ

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, круги и полукруги, «восьмерка», твист, шейк.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.
4. Пелвис (тазобедренный отдел): крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi, jelly roll.
5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям.
7. Координирование нескольких центров через импульсный принцип.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

1. Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.
2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая).
3. Swing, swing flat back, swing body roll.
4. Deep contraction, curve.

КООРДИНАЦИЯ

1. Координация движений рук и ног, с продвижением.
2. Принцип управления, «импульсные цепочки».
3. Параллель в движении двух цент

УРОВНИ

1. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».
2. Упражнения стрэтч-характера в различных положениях.
3. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
4. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
5. Твист и спирали торса в положении «сидя».
6. Движения изолированных центров.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ

1. Шаги по квадрату, подключая изолированные центры.
2. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
3. Вращение en dehors с рабочей ногой на sou-de-pied и passé.
4. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
5. Прыжки: hop, jump, leap.
6. Комбинации прыжков, соединенные с вращениями и стабильными позами

(вращение на двух ногах и на одной ноге).

КОМБИНАЦИЯ

Комбинации с перемещением в пространстве с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков, движения в манере «рок», «мюзикл-комедия-джаз».

Требования к уровню подготовки обучающихся

По окончании обучения учащиеся должны знать и уметь:

Осуществлять комплексный анализ хореографического произведения по заданному материалу;

Ориентироваться в стилях и направлениях современной хореографии;

Распознавать и анализировать принципы хореографического текстосложения в истолковании, художественного образа, смысла произведения, владеть ракурсами, радиусами движения;

Владеть способностью создавать танцевальные учебные композиции от простых танцевальных комбинаций до небольшого, музыкально-хореографических форм.

Формы и методы контроля. Система оценок.

4.1 Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации программы "Современный танец" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях:

контрольных уроках, 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 контрольных уроков, зачетов и экзаменов.

Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся 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.

Итоговая аттестация проводится в форме выпускных концертов.

По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

4.2. Критерии оценок

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	методически правильное исполнение учебнотанцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала, владение индивидуальной техникой вращений, трюков
4 («хорошо»)	возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техническое
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, невыразительное исполнение экзерсиса у станка, на середине зала, невладение трюковой и вращательной техникой
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой

По итогам исполнения программы на контрольном уроке и экзамене выставляется оценка по десятибалльной шкале.

В зависимости от сложившихся традиций учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить ответ учащегося.

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

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

Методическое обеспечение учебного процесса

5.1 Методические рекомендации педагогическим работникам

В работе с учащимися 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 ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

При работе над программным материалом преподаватель должен опираться на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;
- строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца.

С каждым этапом обучение усложняется и становится разнообразнее танцевальная лексика, изучаемая в соответствии с программой, вводится ряд новых приемов и техник.

Занятия проводятся в хореографическом классе.

Класс оснащен:

- Теле-видео аппаратура;
- DVD, CD;
- Наглядные пособия;
- Гимнастический коврик.

Список рекомендуемой литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.
2. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
3. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТИЦ, 2003.
4. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
5. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.
6. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.
7. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.
8. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- <http://girshon.ru/>
9. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.
10. Громов Ю.И. Танцуйте, дети! / Репертуар для детских танцевальных коллективов. – Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 2002.
11. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
12. Данилова Н.И. Функциональные состояния: Механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985.
13. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.

14. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975.
15. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.
16. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/д.: Феникс, 2003.
17. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
18. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.
19. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
20. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.
21. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.
22. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе.– Челябинск: ЧГАКИ. – 1997