

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Центр образования  
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»  
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1

СОГЛАСОВАНО

Директор ДЮСШОР №1

Иньков Е.В.

Протокол педагогического совета

№ 3 от « 29 » мая 2014

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»

Катунова М.Р.

Приказ № 173 от « 11 » 06 2014



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Хореография для групп спортивного бального  
танца»**

Срок реализации программы: 5 лет

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Автор: **Кнестяпина Юлия Сергеевна,**

Рассмотрено Методическим советом

ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»

Протокол № 7 от « 10 » 06 2014

Санкт-Петербург  
2014

## Пояснительная записка

Представленная программа является составной частью комплексной общеобразовательной (общеразвивающей) программы клуба спортивного бального танца «Ритм». Программа является обязательной дополнительной дисциплиной для учащихся, обучающихся по программам «Спортивный бальный танец на паркете» и «Спортивный бальный танец на паркете. Углубленное обучение». Образовательная программа является вспомогательной для успешного освоения программ «Спортивный бальный танец».

**Направленность:** художественно-эстетическая.

### Актуальность программы

- ребенок знакомится с основами классических и современных танцевальных направлений, приобретает терминологическую грамотность,
- происходит гармоничное развитие у детей физических танцевальных качеств,
- воспитывается художественный танцевальный вкус и эстетики движения,
- ребенок знакомится с отечественной и мировой культурой хореографического искусства.

### Новизна программы

Новизна программы состоит в обеспечении дифференцированного подхода по хореографии в зависимости от уровня танцевания спортсмена, а так же связанного связанным со спецификой принципов движения в каждом из 10 спортивных танцев, дуэтности данного жанра, нередко форсированного продвижения спортсмена по возрастам и уровням мастерства танцевания, недостатка времени для отработки и освоения классического танца и других танцевальных направлений.

### Педагогическая целесообразность

- ребенок знакомится с культурой классического танца, на базе русской школы хореографического искусства,
- совершенствует эстетику и культуру танцевального движения,
- учится самостоятельно развивать свои физические данные, лучше понимать и контролировать свое тело,
- развивает индивидуальные творческие способности,
- расширяет кругозор в области отечественного и мирового хореографического искусства,

### Цель:

Развитие индивидуальных танцевальных способностей учащихся, навыков их выразительного движения с помощью тренажа классической, современной и спортивной хореографии.

### Задачи:

*обучающие*

- изучить основные элементы классического танца, современных танцевальных направлений (джаз-модерн танец),
- освоить дополнительные элементы в комбинационных зарисовках
- освоить партерный экзерсис, усложненный танцевальными движениями
- освоить прыжки в сочетании с танцевально-координационными элементами
- освоить исполнение элементов танцевальной импровизации.
  - изучить специфичные элементы классического танца, современных танцевальных направлений (джаз-модерн танец), выраженных в этюдной форме, способствующих тренировке координации, музыкальности, легкости и свободы движения.

*развивающие*

- укрепить различные группы мышц, разработать подвижность суставов, развить эластичность стопы и гибкость тела;
- развить функциональные возможности организма и музыкально-эстетическую культуру исполнения,
- познакомить с шедеврами отечественного балетного искусства, известными балетными труппами и их репертуаром, с профессиональными хореографическими коллективами, специализирующимися на различных танцевальных направлениях.
- познакомить учащихся с различными видами танцевального искусства с точки зрения их особенностей, выразительности средств и разнообразности жанров.

#### *воспитательные*

- научить самостоятельной работе над своим телом,
- воспитать художественный вкус,
- помочь ребенку выработать творческий подход к учебно-тренировочному процессу.

### **Отличительные особенности программы**

- данная программа является составной частью комплексной образовательной программы клуба «Ритм»,
- содержание материала программы способствует гармоничному физическому и творческому развитию танцора,
- программа ориентирована на развитие индивидуальных личностных особенностей каждого ребенка;
- программа позволяет познакомить спортивно ориентированного танцора с культурой и особенностями многих хореографических дисциплин.

### **Условия набора**

#### *1 год обучения*

Танцоры, обучаются по программе «Спортивный бальный танец на паркете». Учащиеся успешно окончили «школу танцев», имеют опыт конкурсных выступлений, владеют элементарными основами танцев европейской и латиноамериканской программ, но не имеют опыта занятий хореографией.

#### *2 год обучения*

Танцоры, обучаются по программе «Спортивный бальный танец на паркете. Углубленное обучение». Учащиеся имеют классификационный уровень танцоров «Е» класса, владеют базовыми техническими танцевальными навыками и фигурами, участвуют в конкурсах городского уровня, имеют опыт занятий хореографией.

#### *3 год обучения*

Танцоры, обучаются по программе «Спортивный бальный танец на паркете. Углубленное обучение». Учащиеся - опытные конкурсные танцоры. Имеют классификацию «Д» и «С» класса, хороший опыт конкурсных выступлений, устойчивый интерес к занятиям бальными танцами, хорошо физически развиты и координированы, имеют пластическую и начальную хореографическую подготовку.

#### *4 год обучения*

Танцоры, обучаются по программе «Спортивный бальный танец на паркете. Углубленное обучение». Танцоры высокого танцевального уровня, «С» и «В» класса. Имеют большой опыт выступлений на российских и международных конкурсах по спортивным бальным танцам в своем классе хорошо владеют своим телом, желают развивать свои способности и умения, осознанно подходят к процессу обучения. Имеют опыт занятий хореографией.

#### *5 год обучения*

Танцоры, обучаются по программе «Спортивный бальный танец на паркете. Углубленное обучение». Танцоры высокого танцевального уровня, «А» класса. Имеют большой опыт выступлений на российских и международных конкурсах по спортивным бальным танцам в

открытом классе, отлично владеют своим телом, способны к анализу своих достижений и планированию тренировочного и соревновательного процесса. Имеют большой опыт занятий хореографией.

### Срок реализации

**В комплексе с программой «Спортивный бальный танец на паркете» - 1 год.**

С программой «Спортивный бальный танец на паркете – углубленное обучение»- 4 года.

### Сводный учебный план

	1 год обуч.	2 год обуч.	3 год обуч.	4 год обуч.	5 год обуч.	6 год обуч.	7 год обуч.
Школа танцев. Первые шаги.	144 часа	-	-	-	-	-	-
Школа танцев. Углубленное обучение.	-	216 часов	-	-	-	-	-
Спортивный бальный танец на паркете	-	-	216 часов	-	-	-	-
Спортивный бальный танец .Углубленное обучение.	-	-	-	288 часов	288 часов	288 часов	288 часов
<b>Хореография.</b>	-	-	<b>72 часа</b>	<b>72 часа</b>	<b>72 часа</b>	<b>72 часа</b>	<b>72 часа</b>

### Этапы обучения в рамках комплексной общеобразовательной (общеразвивающей) программы клуба «Ритм»

Название образовательной программы	Этапы обучения		
	1 начальный	2 углубленный	3 спортивное мастерство
	Сроки реализации		
Школа танцев. Первые шаги.	1 год		
Школа танцев. Углубленное обучение.	1 год		
Спортивный бальный танец на паркете.		1 год	
Спортивный бальный танец на паркете – углубленное обучение			4 года
Хореография для групп спортивного бального танца		1 год	4 года

### Условия реализации

*Наполняемость группы*

10 человек

*Режим занятия*

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 1 часу

*Формы реализации*

- объяснение материала, с наглядными примерами грамотного исполнения;
- практические занятия;
- различные формы самостоятельной работы, в том числе домашнее задание, проверяемое и разбираемое на занятии;
- беседы,
- открытые занятия для родителей;
- итоговые занятия;
- просмотр видеофильмов.

### Ожидаемый результат

#### *Предметное содержание*

- знание элементов классического танца, современных танцевальных направлений (джаз-модерн танец).
- укрепление различных групп мышц (подвижности суставов, развитие эластичности стопы и гибкости тела).
  - умение владеть своим телом.
  - освоение базовых танцевальных связок классического танца
  - освоение базовых танцевальных связок современных направлений
  - освоение прыжков в сочетании с танцевально-координационными элементами комбинации танцевальных и технических элементов на середине зала
- освоение комбинационных зарисовок с элементами и упражнениями танцевального и технического характера, упражнениями на развитие артистичности исполнения
- знание различных видов танцевального искусства.
- знание известных балетных трупп и их репертуара.

#### *Личностные изменения*

- Развитие внимания, музыкальной памяти, артистизма;
- Эмоциональная мотивация к хореографическому искусству

### Формы оценки результативности

Виды контроля	Формы и методы контроля	Периодичность
Предварительный	-просмотр танцоров -анкетирование родителей и детей -собеседование	1 раз в год
Текущий	-наблюдение -практические задания -опрос (освоение теоретического материала) -анализ регулярности посещения учебных занятий учащимися -индивидуальные беседы с учащимися и родителями.	Ежеурочно 1 раз в 3 месяца 1 раз в месяц  Ежемесячно  1 раз в 3 месяца
Периодический	-открытый урок -участие в праздниках и учебных конкурсах	1 раз в год
Итоговый	-зачет (итоговый урок).	1 раз в полугодие

### Учебно-тематический план 1 года обучения

	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Элементы классического танца	<b>24</b>	4	20
2	Элементы современного и народно-сценического танца	<b>16</b>	2	14
3	Танцевальная импровизация	<b>6</b>	-	6

3	Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки	16	2	14
4	Шедевры мирового балетного искусства	6	1	5
6	Организационные занятия	4	-	4
	<b>Всего</b>	<b>72 час.</b>	9	63

### Содержание. Первый год обучения

Раздел	Объем изучаемого материала
Основы классического танца	<p>Постановка корпуса (у опоры и на середине)  Изучение тренажного материала лицом к опоре  Изучение I, II, III позиции позиций рук (на середине)  Изучение I, II, III, VI позиций ног (на середине и у опоры)  Постановка головы en face и profil у станка  Demi-plies и grand plies в I, II, III позициях у опоры музыкальный размер <math>\frac{3}{4}</math>  Battements tendus в I позиции музыкальный размер 4/4  Battements tendus jetes в I позиции музыкальный размер 4/4  Demi-Rond de jambe par terre музыкальный размер 4/4  Temps leve saute по I, II, III позиции  Port de bras I, III стоя у опоры  Прыжки по VI позиции ног  Прыжки «Веревочка»  Подскоки</p>
Элементы современного и народно-сценического танца	<p>Упражнения тренажа современного танца, освоения фигур sundari, contraction, release, rolls, cross-rolls.  Базовые шаги и движения на середине зала: Demi-plies и grand plies, Battements tendus, grand bettments.  Комбинационные зарисовки на середине зала  Элементы танцевального движения XVIII века  Простейшая композиция гавота, па галоп по 6 и 3 позициям.</p>
Танцевальная импровизация	<p>Исполнение этюдов под музыкальное сопровождение на заданную тему:  -изобразить цирковое животное, клоуна, собачку, скоковую лошадь используя освоенные классические и современные танцевальные движения.</p>
Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки	<p>Приседания по II классической и джазовой позициям  Упражнение «Походка пингвина»  Упражнение «Буратино»  Упражнение «утята»  Упражнение «Лягушата»  Упражнение «Кораблик»  Упражнение «рыбка»</p>
Шедевры мирового танцевального искусства	<p>Просмотр видеоматериалов (классические балеты Лебединое озеро, Сильфиды, Щелкунчик, открытые занятия в Академии балета им. А. Вагановой, тренажный материал)</p>

## Учебно-тематический план 2-го года обучения

	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Элементы классического танца	<b>22</b>	2	20
2	Элементы современного и народно-сценического танца	<b>18</b>	2	16
3	Танцевальная импровизация	<b>7</b>	-	7
4	Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки	<b>14</b>	-	14
5	Шедевры мирового балетного искусства	<b>7</b>	1	6
6	Организационные занятия	<b>4</b>	-	4
	<b>Всего</b>	<b>72 час.</b>	5	67

### Содержание. Второй год обучения

Раздел	Объем изучаемого материала
Элементы классического танца	<p>Изучение тренажного материала боком к опоре                      Изучение I, II, III позиции позиций рук (у станка)                      Изучение V позиций ног (на середине и у опоры)                      Постановка головы en face и profil на середине зала                      Demi-plies и grand plies в I, II, V позициях у опоры музыкальный размер 3/4                      Battements tendus в V позиции музыкальный размер 2/4                      Battements tendus jetes в V позиции музыкальный размер 4/4                      Rond de jambe par terre музыкальный размер 4/4                      Grands battements jetes                      Temps leve saute по I, II, V позиции</p> <p>Упражнения с одновременной работой головы, рук, ног (<i>I port de bras</i>)                      Прыжки Echarree                      Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов по VI позиции                      Подскоки                      Позы классического танца на середине (<i>croisee, effacee, ecartee, temps lie, pas de bourree</i> на середине)</p>
Элементы современного и народно-сценического танца	<p>Упражнения тренажа современного танца с элементами принципов задержки, обратного возврата                      Освоение упражнений по принципам корпусной изоляции и полицентрации.                      Комбинирование базовых шагов и движений на середине зала                      Комбинационные зарисовки на середине зала на основе современного танца модерн                      Изучения танцевального стиля прибалтийских народов: -Эстонского, Финского, Латвийского. Освоение ыловых шагов, составление комбинационных зарисовок в парах и малых группах.</p>
Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки	<p>Упражнение «Лягушата»                      Упражнение «Кораблик»                      Упражнение «рыбка»                      Упражнение «Кошка»                      Упражнение «Собачка»                      Элементы ОФП (отжимания, приседания, подтягивания, упражнения на пресс, прыжки на скакалке)</p>

	Базовые упражнения гимнастической растяжки
Танцевальная импровизация	Исполнения этюдов под музыкальное сопровождение по тематикам: «Времена года», «Образы воды в природе», «Сказки в музыке и танце»
Шедевры мирового танцевального искусства	Просмотр видеоматериалов (классические балеты: Жизель, Баядерка, Корсар, Ромео и Джульетта, открытые занятия в Академии балета им. А. Вагановой, тренажный материал)

### Учебно-тематический план 3-го года обучения

	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Элементы классического танца	<b>20</b>	2	18
2	Элементы современного и народно-сценического танца	<b>18</b>	2	16
3	Танцевальная импровизация	<b>8</b>	2	6
3	Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки	<b>14</b>	-	14
4	Шедевры мирового балетного искусства	<b>8</b>	1	7
6	Организационные занятия	<b>4</b>	-	4
	<b>Всего</b>	<b>72 час.</b>	5	67

#### Содержание. Третий год

Раздел	Объем изучаемого материала
Элементы классического танца	Повторение упражнений предыдущих уровней, дополнении элементов в комбинационные зарисовки: Double, Passe, cou de pied, pice <i>изучение новых упражнений партерного экзерсиса:</i> <i>Battements fondues</i> <i>Battements frappés et doubles frappés</i> <i>Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans</i> <i>Battement développés</i> <i>Adagio</i> Прыжки Changement de pied музыкальный размер 4/4 Прыжки группы Jete fermee et ouvertee
Элементы современного и народно-сценического танца	Партерный экзерсис, усложненный танцевальными движениями Tilt, press-position, spiral, kicks, turnings Прыжки в сочетании с танцевально-координационными элементами Комбинации танцевальных и технических элементов на середине зала Освоение элементов танцев народов Европы: «Испанский танец», «Итальянская тарантелла», «Греческий сиртаки»
Танцевальная импровизация	Исполнения этюдов под музыкальное сопровождение по тематикам: «Эмоции», «Характерность героев мировой и отечественной литературы».
Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки	Базовые упражнения гимнастической растяжки Элементы ОФП (отжимания, приседания, подтягивания, упражнения на пресс)



Шедевры мирового танцевального искусства	Просмотр видеоматериалов (классические балеты: Раймонда, Тщетная предосторожность, открытые занятия в Академии балета им. А. Вагановой, открытые занятия зарубежный академий и школ классического и современного искусства) Разучивание комбинационных зарисовок с видео-руководства
--	---

### Учебно-тематический план 4-го года обучения

	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Элементы классического танца	<b>20</b>	2	18
2	Элементы современного и народно-сценического танца	<b>20</b>	2	18
3	Танцевальная импровизация	<b>6</b>	1	5
3	Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки	<b>14</b>	-	14
4	Шедевры мирового балетного искусства	<b>8</b>	1	7
6	Организационные занятия	<b>4</b>	-	4
	<b>Всего</b>	<b>72 час.</b>	6	66

#### Содержание. Четвертый год

Раздел	Объем изучаемого материала
Элементы классического танца	Повторение упражнений предыдущих уровней, Усложненный вариант комбинационных зарисовок Дополнении элементов в комбинационные зарисовки: Сотеню, пирует, балансuar. <i>port de bras</i> (VI) <i>Adagio</i> Прыжки <i>Changement de pied</i> музыкальный размер 2/4 Прыжки <i>Echapee</i> Прыжки <i>Sissone Assamblee</i> , <i>Sissone Fermee</i> , <i>Sisone ouvertee</i> Комбинационные прыжковые зарисовки
Элементы современного и народно-сценического танца	Комбинационные зарисовки с элементами и упражнениями танцевального и технического характера, упражнениями на развитие артистичности исполнения, Комбинационные зарисовки на основе полиритмии и мультипликации центровых соержжимых. <i>Adagio</i> с танцевально-сценическими движениями <i>Allegro</i> (прыжки маленькие и большие) Элементы танцев народов Молдавии- «дойна», Грузии- «Хоруми» и «Картули», Польши -«Краковяк».
Танцевальная импровизация	Исполнения этюдов на вольную тематику под музыкальное сопровождение классического произведения отечественного или зарубежного композитора.
Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки	упражнения гимнастической растяжки повышенного уровня сложности Элементы ОФП (отжимания, приседания, подтягивания, упражнения на пресс)
Шедевры мирового танцевального	Просмотр видеоматериалов (классические одноактные балеты: Балетные постановки современной хореографии, открытые

искусства	занятия зарубежной академией и школ классического и современного искусства) Разучивание комбинационных зарисовок с видео-руководства
-----------	---

### Учебно-тематический план 5-го года обучения

	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Элементы классического танца	<b>18</b>	2	16
2	Элементы современного и народно-сценического танца	<b>18</b>	2	16
3	Танцевальная импровизация	<b>10</b>	2	8
3	Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки	<b>16</b>	-	16
4	Шедевры мирового балетного искусства	<b>6</b>	1	5
6	Организационные занятия	<b>4</b>	-	4
	<b>Всего</b>	<b>72 час.</b>	7	65

#### Содержание. Пятый год

Раздел	Объем изучаемого материала
Элементы классического танца	Повторение упражнений предыдущих уровней, Изучение тренажного материала на середине зала Элементы танцевальных комбинаций Усложненный вариант комбинационных зарисовок Прыжки Sissione Simple, Jete entournant Комбинационные прыжковые зарисовки
Элементы современного и народно-сценического танца	Комбинационные зарисовки с элементами и упражнениями танцевального и технического характера, упражнениями на развитие артистичности исполнения Освоение культуры танца этнических народов Африки и латинской Америки «Афро-ждаз»
Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки	упражнения гимнастической растяжки повышенного уровня сложности Элементы ОФП (отжимания, приседания, подтягивания, упражнения на пресс)
Танцевальная импровизация	Исполнения этюдов и комбинационных зарисовок на вольную тематику под музыкальное сопровождение современных отечественных и зарубежных исполнителей различных музыкальных направлений
Шедевры мирового танцевального искусства	Просмотр видеоматериалов (классические одноактные балеты: Балетные постановки современной хореографии, открытые занятия зарубежной академией и школ классического и современного искусства) Просмотр видео-учебников на иностранном языке

### Методическое обеспечение образовательного процесса

Бланк результатов освоения учащимися учебной программы на 20\_\_ -  
20\_\_ уч.год

\_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ группа

Педагог \_\_\_\_\_

№	ФИО учащегося	Раздел программы	0-неудовлетворительно освоил 1-освоил удовлетворительно 2- освоил хорошо 3-освоил отлично
1		Основы классического танца	
		Элементы современных танцевальных направлений	
		Упражнения партерного экзерсиса	
		Шедевры мирового балетного искусства	
2		Основы классического танца	
		Элементы современных танцевальных направлений	
		Упражнения партерного экзерсиса	
		Шедевры мирового балетного искусства	
3		Основы классического танца	
		Элементы современных танцевальных направлений	
		Упражнения партерного экзерсиса	
		Шедевры мирового балетного искусства	
4		Основы классического танца	
		Элементы современных танцевальных направлений	
		Упражнения партерного экзерсиса	
		Шедевры мирового балетного искусства	
5		Основы классического танца	
		Элементы современных танцевальных направлений	
		Упражнения партерного экзерсиса	
		Шедевры мирового балетного искусства	
6		Основы классического танца	
		Элементы современных танцевальных направлений	
		Упражнения партерного экзерсиса	
		Шедевры мирового балетного искусства	
7		Основы классического танца	
		Элементы современных танцевальных направлений	
		Упражнения партерного экзерсиса	
		Шедевры мирового балетного искусства	
8		Основы классического танца	
		Элементы современных танцевальных направлений	
		Упражнения партерного экзерсиса	
		Шедевры мирового балетного искусства	
9		Основы классического танца	
		Элементы современных танцевальных направлений	
		Упражнения партерного экзерсиса	
		Шедевры мирового балетного искусства	
10		Основы классического танца	
		Элементы современных танцевальных направлений	

		направлений	
		Упражнения партерного экзерсиса	
		Шедевры мирового балетного искусства	
11		Основы классического танца	
		Элементы современных танцевальных направлений	
		Упражнения партерного экзерсиса	
		Шедевры мирового балетного искусства	
12		Основы классического танца	
		Элементы современных танцевальных направлений	
		Упражнения партерного экзерсиса	
		Шедевры мирового балетного искусства	

### *Нормативное обеспечение:*

- Конституция Российской Федерации ст.43
- Закон Российской Федерации «Об образовании»
- Закон о спорте
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования
- О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844
- Об аттестации педагогических и руководящих работников государственных образовательных учреждений
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования
- Устав государственного образовательного учреждения дополнительного образования
- Правила техники безопасности при проведении занятий по спортивным бальным танцам и хореографии СДЮСШОР № 1
- Сборник нормативных документов Союза танцевального спорта России.
- Положение о массовом танцевальном спорте СТСП

### *Методические разработки*

- «Методы и принципы общей физической подготовки танцоров в процессе спортивного совершенствования, как средство хореографии» Кнестяпина Ю.С.
- «Разнообразие метро-ритмических структур для работы над чувством ритма на занятиях с младшими школьниками» Минеева Л.И.
- «Комплексная образовательная программа клуба спортивного бального танца «Ритм»

### *Видеоматериалы*

Видеоматериал: 1 курс классического танца. С-Пб., Государственный университет культуры и искусства.

Видео-материал: 2 курс Джаз, Модерн. Государственный университет культуры и искусства.

Видео-собрание «Балет. Лучшее на DVD» ООО Ди-ви-ди клуб 2011 года:

№1 «Лебединое озеро», №2 «Щелкунчик», №3 №Ромео и Джульетта», №4 «Жизель», №5 «Анна Каренина», №6 «Спящая красавица», №7 «Дон Кихот», №8 «Баядерка», №11 «Золушка».

Видео фильмы: «Шедевры мирового балетного искусства».ООО «Минелла»  
Видео курс «Фламенко1» ООО «Маркон» 2003 од  
Видео курс «Афроджаз» ООО «Эврика фильм» 2005 год

*Интернет-ресурсы*

[www.balletoman.ru](http://www.balletoman.ru)

[www.ftsspb.ru](http://www.ftsspb.ru)

### **Литература:**

#### **Для учащихся**

Базарова Н.П., Мей Б.П. Азбука классического танца.-Л.:Искусство, 1983.

Ваганова А.Я. Основы классического танца.-Л.: Искусство, 1963.

Звездочкин В.А. Классический танец.-М. Феникс, 2005.

#### **Для педагога**

Арнольд Нельсон «Анатомия упражнений на растяжку» Поппури, 2008 год

Есаулов И.Г. «Устойчивость и координация хореографии» Из-во Удм. Ун-а, 1992

Мориц В.Э Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа», Планета музыки 2009

Сафронова Л.Н. «Уроки классического танца» АРБ им. Вагановой 2003

Перлина Л.В. «Модерн танец и методика его преподавания», Из-во Алтайской гос акад. 2010  
год

Полятков С.С. Основы современного танца.-Ростов-на-дону: Феникс, 2005.

Ткаченко Т. Народный танец.-М.: Искусство,1967.

Шипилина И.А.Хореография в спорте.-Ростов-на-дону: Феникс, 2005.