

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

СОГЛАСОВАНО

Директор СДЮСШОР №1

Иньков Е.В.

Протокол педагогического совета

№ 3 от «29» мая 2014

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»

Катунова М.Р.

Приказ № 1573 от «11» 06 2014



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
**«Школа танцев. Первые шаги»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Авторы: **Кнестяпина Юлия Юрьевна**- руководитель клуба «Ритм»,  
**Горелик Яков Шмеркович**,  
**Залевская Ирина Александровна**,

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 (далее, программа) клуба спортивного бального танца «Ритм».

**Направленность программы:** художественно-эстетическая.

### Актуальность программы

- ориентации на личность ребенка,
- создание атмосферы свободы, доверия и доброжелательности, позволяющих раскрыть индивидуальность каждого ребенка.
- индивидуальный, дифференцированный подход в предоставлении права каждому учащемуся освоить тот уровень программного материала, который соответствует индивидуальным потребностям и способностям ребенка к обучению,
- привлечение родителей к участию в образовательном процессе;

### Новизна программы

- содержание программы направлена на адаптацию к соревновательной деятельности;
- развитие физических качеств младших школьников средствами бальной хореографии.

### Педагогическая целесообразность

- развитие творческих способностей, личностных качеств, коммуникативной культуры ребенка;
- развитие физических данных и пропаганда здорового образа жизни.

### Цель:

Раскрытие индивидуальных особенностей и талантов каждого ребенка в области танцевального искусства.

### Задачи:

#### *Обучающие*

- познакомить учащихся с видами танцевального искусства с точки зрения их особенностей, выразительных средств и разнообразных жанров;
- научить передвигаться по определенной площади и в определенном рисунке;
- научить запоминать изменения рисунка, переходить из одного движения в другое; ориентироваться в музыкальных размерах 2/4, 3/4, 4/4;
- познакомить учащихся с характерными ритмами и основными движениями танцев отечественной, историко – бытовой программы, латиноамериканской и европейской программ.

#### *Развивающие*

- учить правильно и красиво держаться на публике, свободно двигаться и ориентироваться

в пространстве;

- развивать артистическое дарование, нравственный потенциал;
- привлечь к участию в учебных конкурсах в группе.
- знакомить с нормами культурного поведения и хорошего вкуса.

*Воспитательные*

### **Отличительные особенности программы**

- использование игры – как одной из основных форм организации учебного процесса.
- работа концертмейстера - как необходимая составляющая учебного процесса .
- активное участие родителей в процессе обучения. Участие родителей с детьми в конкурсе по бальным танцам «Первые шаги» .

### **Возраст детей**

7-8 лет – один из важнейших этапов в становлении человека. В этот период наиболее активно развиваются физиологические системы, в том числе и двигательный аппарат, поэтому должна быть создана прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования человека. Формирование основных двигательных качеств и навыков в процессе физического воспитания может быть более успешным при условии обоснованного применения средств и методов обучения. Однако при этом необходимо учитывать возрастно-половые и индивидуальные особенности детей. Такой подход позволяет оградить практику применения чрезмерных нагрузок. В процессе обучения следует не только повышать двигательную подготовленность, но и формировать психофизические качества.

Классический тренаж необходимо давать в очень небольшом количестве, особенно в первый год обучения. Больше следует уделять внимания ритмическим упражнениям, музыкальным играм, разучиванию несложных массовых и парных бальных танцев. Важнейшая форма работы с учащимися 7-8 лет является танец – игра

### **Условия набора**

Учебные группы комплектуются парами ( равное количество мальчиков и девочек) после предварительного конкурсного просмотра. Наполняемость группы 16-25 человек. Учащиеся должны иметь медицинский допуск.

### **Продолжительность освоения программы.**

Освоение образовательной программы « Школа танцев. Первые шаги» рассчитано на 1 год.

### **Сводный учебный план**

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

## Условия реализации

- *Наполняемость:* 16-25 человек, равное количество мальчиков и девочек.
- *Режим занятий:* 2 раза в неделю по 2 академических часа.
- *Формы реализации:* Учитывая возраст и способности учащихся, а также в целях лучшего усвоения материала, используются следующие формы обучения:
  - объяснения материала в зале;
  - обучение с привлечением музыкальных игр, позволяющих развить внимание, чувство ритма, зрительную и моторную память;
  - различные формы домашних занятий: повторение пройденного материала в зале, а так же обучение родителей простейшим танцам;
  - открытые уроки;
  - посещение конкурсов в качестве зрителей;
  - экскурсии по Дворцу;
  - учебные конкурсы в группе.
  - экскурсии по Дворцу;
  - участие в праздниках : конкурс с родителями «Первые шаги» и праздник клуба «Закрытие сезона»

## Ожидаемые результаты освоения программы

*Результаты освоения предметного содержания:*

- умение ориентироваться в танцевальном зале двигаться в определенном танцевальном ритме по одному и в паре;
- развитие навыков правильной постановки корпуса и координации движений;
- знание правил этикета на танцевальных праздниках;
- исполнение основных движений Латино-американских( Самба, Ча-ча-ча, Джайв) и Европейских танцев( Медленный вальс, Фокстрот)

*Личностные изменения*

- развитие внимания, музыкальной памяти;
- эмоциональная мотивация к спортивным танцам;;
- формирование навыков эмоциональной устойчивости и работы в паре.

## Формы оценки результативности

### Система контроля результативности освоения учащимися программы

Виды	Формы и методы	Периодичность
Предварительный	-конкурсный просмотр абитуриентов -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	Ежеурочно 1 раз в месяц 1 раз в месяц Еженедельно

	родителями.	Еженедельно
Периодический	-открытый урок -участие в праздниках и учебных конкурсах -родительское собрание	1 раз в п/г
Итоговый	-зачет (итоговый урок) -творческое задание: подготовка родителей к участию в конкурсе «Первые шаги» и участие в конкурсе. - участие в итоговом празднике «Закрытие сезона»	1 раз в год

В течение всего года для родителей проводится ряд открытых занятий, где наглядно демонстрируются достижения учащихся согласно их способностям. Во втором полугодии дети в рамках традиционного праздника «Первые шаги» выступают уже в роли учителей своих родителей, обучая их простейшим танцам: Модный рок, Медленный вальс, Фокстрот, Ча-ча-ча, В заключение года на последнем зачетном уроке каждый ребенок исполняет ряд танцев, успешно прошедшие испытания переходит на следующий год обучения. Если учащийся не справился с учебной программой, ему предлагается курс повторить.

### Учебно-тематический план

	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	<b>Комплектование группы</b>	<b>8</b>	8	
2	<b>Элементы музыкальной грамоты</b>	<b>14</b>	2	12
3	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>40</b>	4	36
4	<b>Массовые танцы и музыкальные игры</b>	<b>24</b>		24
5	<b>Историко - бытовые танцы</b>	<b>4</b>	1	3
6	<b>Отечественные танцы</b>	<b>4</b>	1	3
7	<b>Европейская программа</b>	<b>16</b>	2	14
8	<b>Латиноамериканская программа</b>	<b>24</b>	2	22
9	<b>Праздники и показательные выступления</b>	<b>6</b>		6
10	<b>Открытые занятия</b>	<b>4</b>		4
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	20	124

### Содержание программы

#### **1. Комплектование группы**

Запись абитуриентов, Индивидуальные консультации с родителями. Конкурсный просмотр записавшихся и комплектование группы.

#### **2. Элементы музыкальной грамоты**

развитие музыкальной памяти, мелодического и гармонического слуха, восприятие и передача в движении выразительных средств музыки (темп, ритм, оттенки, динамика).

#### **3. Танцевальная азбука**

### ***Коллективно-порядковые упражнения***

- Организованный вход в танцевальный зал.

Положение рук:

- руки свободно опущены
- руки на талии
- руки за платье
- руки за спину

- Построение, перестроение и передвижение в танцевальном зале в различных направлениях:

- по линиям
- по кругу и в круг
- по квадратам
- по диагоналям

Все перестроения могут быть исполнены на музыкальный размер 4/4; 2/4; 3/4.

- Используются различные виды шагов:

- шаги с носка, с каблука, на полупальцах, на внутренних и наружных ребрах стопы;
- легкий бег с носка и бег с подъемом колена вперед, с отбрасыванием ноги от колена назад;
- подскоки на месте и с продвижением
- танцевальный шаг
- шаг полонеза
- русский, переменный шаг
- тройной ход с ударом
- па галопа
- па шоссе
- па польки

- Знакомство с правилами ориентации в танцевальном зале: по линии танца, к центру, к стене, диагонально к стене и к центру, против линии танца.

- Прыжки (по линиям):

- на двух ногах
- на одной ноге
- с ноги на ногу
- типа «ножницы»

- Координационные упражнения рук для восстановления дыхания (одновременные и поочередные движения кистями).

- 7. Поклон.

### ***Ритмические упражнения***

- Хлопки в ладоши, соблюдая ритмический рисунок на музыкальный размере 4/4, 2/4, 3/4, акцентируя равные доли такта.

- Сочетание ритмических хлопков с разными видами танцевальных шагов
- прыжков
- движения рук, головы и корпуса.

### ***Тренировочные упражнения***

- Поклон (мальчика, девочки)
- Позиции ног (1-ая, 2-ая, 3-ая, 6-ая)
- Позиции рук (подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я)
- Деми плие (по 1-й; 2-й; 3-й; 6-й позициям), с выдвиганием ноги вперед, в сторону, назад.
- Батман тандю с деми плие (по 1-й; 3-1 позициям вперед, в сторону, назад)

- Батман тандю с деми плие (по 1-й; 3-й позиции вперед, в сторону, назад)
- Батман тандю с сокращением стопы (по 1-й; 3-й позициям вперед, в сторону, назад).
- Батман тандю с деми плие (по 1-й; 3-й позициям вперед, в сторону, назад).
- Батман тандю с сокращением стопы (по 1-й; 3-й позициям вперед, в сторону, назад)
- Релеве ( подъем на полупальцы по 1-й, 2-й, 3-й, 6-й позициям.
- Пор де бра (переводы рук)
- Наклоны (в сторону, вперед, назад) и повороты корпуса.

#### **4. Массовые танцы и музыкальные игры**

Главный принцип обучения: от простого к сложному. Разучивание массовых танцев, не сложных на первый взгляд, дает возможность постепенно обучать детей:

- основным танцевальным элементам;
- правильно исполнять их под музыку;
- исполнять знакомые элементы в различных ритмах;
- разучивать и исполнять танцевальные элементы в различных сочетаниях, как законченную танцевальную композицию;
- умение ориентироваться в зале
- танцевать в паре, группой.

При разучивании и исполнении массовых танцев необходимо обращать внимание на правильную осанку, манеру исполнения, умения пригласить и красиво поблагодарить за танец.

Данный раздел помогает педагогу исподволь, ненавязчиво, от самых элементарных шагов подвести детей к исполнению более сложных танцевальных композиций, а детям разучивание массовых танцев доставляет большое удовольствие, так как каждое занятие - это новый танец, новая музыка, новые впечатления.

Музыкальные игры – на первый взгляд – позволяют только разрядить обстановку и снять усталость. На самом деле музыкальные игры учат исполнять движения, упражнения в определенном ритмическом, динамическом рисунке, развивают координацию движений, реакцию, умение ориентироваться в зале.

Раздел массовые танцы и музыкальные игры является базовым в начальном обучении. Возможность заложить хорошие основы культуры движения и привить устойчивый интерес к танцу.

##### **1 Линейные танцы**

«Зеленая дверь»

«Вару – вару»

Произвольные композиции диско.

Круговые массовые танцы

Судмалиняс

1,2,3 – хоровод

##### **2 Парные массовые танцы**

«Бесконечный»

«Большая прогулка»

«Вальс дружбы» – с переходом и без перехода

«Веселый вальс»

«Берлинская полька»

«Модный рок» – без перехода и с переходом

«Конькобежцы»

«Американская кадрили»

«Круговая кадрили»

«Русский» 4-ми  
«Веселый рок-н-ролл»  
3 **Музыкальные игры**  
Танец сидя  
«Полька 3-ми» -танец-игра  
«Плетень»  
«Коробочка»  
«Снежный танец»  
«Капканы»  
«Упади»  
«Запрещенное движение»  
«Музей восковых фигур»

## 5. Историко-бытовые танцы

Приступая к разучиванию танцев этого раздела необходимо создать в зале атмосферу бала. Дети должны научиться исполнять танцы этой программы, передавая стиль, манеры каждой эпохи.

«Полонез» польский национальный танец – шествие. Музыкальный размер 3/4 темп умеренный.

«Падеграс» Постановка Э.Филиппова.. Музыкальный размер 4/4 темп умеренно медленный.

## 6. Отечественные танцы.

Большую пользу может принести учащимся в процессе обучения овладение отдельными элементами танцев своей страны и других народных танцев. Это дополнит хореографическую подготовку учащихся, поможет им овладеть национальным колоритом, верной манерой исполнения, подготовит к исполнению балльных танцев, созданных на национальном материале танцев народов СНГ и других народов. Учащимся 1 года предлагается изучение простейших танцев из отечественной программы.

Полька. Свободная композиция, построенная на простейших танцевальных элементах. Музыкальный размер 2/4.

Конькобежцев. Постановка танца Н.Гавликовского.

Танец состоит из двух фигур, занимая 4 такта музыки. Музыкальный размер 4/4, темп .Возможно исполнение с переходом.

## 7. Европейская программа

Учащиеся школы танцев 1 года обучения знакомятся только с основами: ритм, основной шаг.

Необходимо с первых занятий по европейской программе обращать внимание на правильную осанку, постановку рук, головы. Педагогу необходимо добиться от учеников: правильных мышечных ощущений в корпусе, удерживать правильную осанку на протяжении всего упражнения. Исполнение танцевальных элементов в паре – только в практической позиции.

Фокстрот (для начинающих). Исполняется в медленном и быстром темпе. Изучение этого танца дает подготовку для освоения квикстепа (быстрого фокстрота). Фокстрот относится к танцам, которые не имеют установленной последовательности фигур.

Танец построен на простых шагах, тройных шагах и «шоссе», сочетающихся с поворотами в различных направлениях на  $\frac{1}{4}$ . Исполняется фокстрот плавно и легко. Музыкальный размер 4/4. Количество тактов музыкального сопровождения произвольное – от 32 -34 до 48 т/м.

Медленный вальс (английский вальс). Обязательное исполнение подъема на полупальцы



и опускания на всю ступню. Исполняя шаг, необходимо проводить ногу через 1-ую позицию. На протяжении всего танца та или иная часть ступни должна быть в сопровождении с полом.

Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ , акцент на первую и третью четверть такта, темп 32-43 т\м

- перемена вперед
- перемена назад
- правый поворот
- левый поворот

по одному и в паре в учебной позиции.

### 8. Латиноамериканская программа

Прежде, чем приступить к изучению основных движений латиноамериканских танцев, необходимо детей познакомить с ритмическим рисунком каждого танца.

Различные ритмические упражнения и элементарные танцевальные движения: хлопки, притопы, прыжки, шоссе, шаги и т.д. помогут детям приступить к изучению основ ЛА.

Необходимо добиваться естественного исполнения основного движения в работе ног и корпуса, бедер.

Ча-ча-ча – основное движение самый простой ритмический рисунок:  $\frac{1}{4}$ ;  $\frac{1}{4}$ ;  $\frac{1}{8}$ ;  $\frac{1}{8}$ ;  $\frac{1}{4}$ . Это занимает 1 такт музыкального сопровождения

- пересечение /вправо
- рука к руке / влево
- повороты/

разучивание танцевальной композиции в паре.

Самба основное движение; виск,

Джайв основное движение.

### 9. Праздники показательные выступления.

Участие всех обучающихся в традиционных праздниках клуба.

Декабрь: «День рождения клуба»

Март: « Первые шаги» танцевальный конкурс с родителями.

Апрель: «Заккрытие танцевального сезона»

### 10. Открытые занятия

## Методическое обеспечение образовательного процесса

### Бланк протокола отбора в группу «Школа танцев»

#### 1 год обучения.

ФИО	Ритмические отхлопывания 2/4,3/4,4/4	Марш 4/4, подскоки, прыжки	Чередование прыжков, подскоков хлопков, шагов по кругу	Танцевальная композиция	Внешний вид	Медицинский допуск
1.						
2.						
3.						

На основании данных этой таблицы педагог формирует группу 1 обучения года «Школы танцев. Первые шаги ».

## **ИТОГИ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ ИСПЫТАНИЙ** **«ШКОЛА ТАНЦЕВ, ПЕРВЫЕ ШАГИ» «201\_\_-201\_\_ уч. год.**

Группа № \_\_\_\_\_

Педагог: \_\_\_\_\_

Концертмейстер: \_\_\_\_\_

<b>Ф.И.</b>	<b>Медлен ный вальс</b>	<b>Фокстро т</b>	<b>Самба</b>	<b>Ча-ча- ча</b>	<b>Джайв</b>	<b>Итог</b>

**На контрольно- переводных испытаниях, во время зачетного урока, учащимся предлагается исполнить основные шаги, движения и фигуры в ритме конкретного танца. Во время испытаний учащийся получает зачет или не зачет по каждому танцу. По итогам испытаний принимается решение об уровне освоения каждым учащимся учебной программы и переводом его на следующий курс обучения. В случае не сдачи зачета учащимся, рекомендуется курс повторить.**

### **ПЛАН РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ КЛУБА СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА «РИТМ»**

1. Знакомство с педагогами клуба.
2. Краткое знакомство с историей и традициями клуба.
3. Краткое знакомство с «Комплексной образовательной программой клуба «РИТМ».
4. Правила поведения учащихся во Дворце творчества юных.
5. Правила техники безопасности при проведении занятий по спортивным танцам и хореографии.
6. Оформление медицинской справки 086, для представления в медицинский кабинет СДЮСШОР№1 и получения допуска врача.
7. Правила оформления договоров на оказание образовательных услуг во Дворце (бюджетные и платные группы). Правила расторжения договоров.
8. Правила и сроки оплаты обучения в платных группах.
9. Представление списка необходимого клубу материально- технического оснащения в данном учебном году. Правила оформления договоров добровольного пожертвования и договоров на охрану.
10. Расписание учебных занятий групп 1 года обучения на учебный год.
11. Форма одежды для учебных занятий, конкурсных выступлений согласно правилам СТСР.
12. График массовых мероприятий для учащихся и родителей на учебный год.
13. График открытых, итоговых уроков, родительских собраний на учебный год.
14. Организация учебно-тренировочных сборов и выездов на конкурсы для учащихся 2-10 годов обучения.
15. Индивидуальные консультации с родителями: периодичность, темы.
16. Ответы на вопросы родителей.
17. Индивидуальные вопросы родителей к педагогам групп 1 года обучения.

### *Методические разработки:*

- «Формы и методы контроля результативности освоения образовательной программы клуба спортивного бального танца» Кнестяпина Ю.Ю.
- «Формирование конкурсных танцевальных пар в подростковом возрасте» Горелик Я.Ш.
- «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»
- Сценарии клубных праздников
- « Два мира в одной паре» Кнестяпина Ю.Ю,
- «Музыка бальных танцев» Минеева Л.М.

### *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

### *Диагностические материалы:*

- Стартовые книжки танцоров
- Личные таблицы учащихся (таблицы результативности)
- Анкеты обучающихся и родителей
- Сводные протоколы спортивных мероприятий
- Протоколы контрольных и контрольно-переводных испытаний

### *Аудиоматериалы:*

- CD диски с записью фонограмм танцевальной музыки:
  - для начинающих,
  - латино-американская программа
  - европейская программа
  - отечественная программа
  - детская музыка (песни и пьесы)

- для показательных выступлений

*Видеоматериалы:*

- Концертные выступления коллектива.
- Выступления учащихся клуба «Ритм» на танцевальных конкурсах.
- Открытые занятия и клубные праздники.
- Методика преподавания спортивного бального танца «Принципы обучения начинающих» (латино-американские и европейские танцы)
- Каталог основных, базовых фигур (латино-американская и европейская программа)
- Чемпионаты и первенства России по европейской и латино-американской программам 2008-2013 г.г.
- Танцевальные конгрессы в г. Блэкпул и г. Москва.
- Открытые первенства стран: Дания (Копенгаген), Германия (Штудгард), Финляндия (Хельсинки), Эстония (Таллин).
- Музыкальные фильмы (шедевры мирового балетного искусства)

*Материально-техническое обеспечение:*

- Танцевальный зал (паркет, зеркала)
- Хореографический класс (спец. покрытие, станок, зеркала, душевые)
- Раздевалки
- Коврики для стрейчинга
- Скакалки
- Эспандеры
- CD , DVD, MD проигрыватели
- Усилитель, микшерский пульт
- звуковые колонки
- музыкальные центры
- Электронные клавишные музыкальные инструменты
- Телевизоры
- Видеокамеры
- Ноутбук, планшет
- Ксерокс, принтер

*Электронные ресурсы:*

- [www.balrum.ru](http://www.balrum.ru)
- [www.tansor.ru](http://www.tansor.ru)
- [www.dansesport.ru](http://www.dansesport.ru)
- [www.interdanse.ru](http://www.interdanse.ru)
- [www.stardanse.com.ua](http://www.stardanse.com.ua)
- [www.ftsspb.ru](http://www.ftsspb.ru)
- [nsportal.ru](http://nsportal.ru)

*Литература для педагогов:*

- Кроповницкий О.В. «Психология подростка. Тренинг личностного роста»- М.,2001.
- Кузнецов А.Ю. «Анатомия фитнеса. 2-е издание»- М., 2007.
- Дубровский В «Гигиена физического воспитания и спорта» -«Владос» 2003.

- Звездочкин В.А. «Классический танец»- Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003.
- Андерсон Боб «Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов»- М.,2007.
- Блок Л.Д. Классический танец. История и современность.- М.,1987.
- Лаерд. Б «Техника исполнения латиноамериканских танцев»- Лондон, Неоднократное переиздание. 2005.
- Ховард Г. «Техника исполнения европейских танцев» - Лондон. Новое издание.2011.
- Руднева С., Фин Э. «Бальные танцы» М.: Просвещение. 1970.
- РудневаС., Фин Э., «Музыкальное движение» М.: Просвещение. 1972.
- ТуртоваТ., Беликова А., Кветная О. Учить детей танцевать. Гуманитарный издательский центр «Владос».-М. 2003.
- Рубинштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым»,- М., 2000.
- Рябчиков А. Методические рекомендации по работе со спортивными парами.- Кафедра гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена-СПб ., 2003.
- Сборник нормативных документов. Составитель исполком Союза танцевального спорта России.- М., ЗАО ФИД Деловой экспресс. 2001.
- Положение СТСР о допустимых танцах и фигурах.- М. 2012.

*Литература для учащихся и родителей:*

- Иванова О. Детские праздники в школе, оздоровительном лагере, дома. – М., Просвещение, 2000.
- Основы европейских и латиноамериканских танцев. – Т. Артис, 2003.
- Правила спортивного костюма СТСР. М.,2011.
- «Танцевальный вестник» ООО издательство «Сириус-Пи»
- «Мир танца», информационно-аналитический журнал.
- Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. «Твое здоровье» - СПб., Акцент, 2003.
- Малов В.И. «Сто великих спортивных достижений»- М., Вече, 2007.
- Худенков С.Н. «Всеобщая история танца» - М.,Эксмо, 2006.
- Худенков С.Н. «Иллюстрированная история танца» - М., Эксмо, 2006.