

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.УЛЬЯНОВСКА  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №2»**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От 09.04.2024 г.  
Протокол № 3

Утверждена  
Директор МБУ ДО г.Ульяновска  
«ЦДТ №2»  
\_\_\_\_\_  
Л.Р. Полянская  
Приказ № 91-1 от 15.04.2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Современные балльные танцы»  
Стартовый уровень**

Студия балльного танца «Олимп»

Срок реализации программы - **1 год**  
Возраст обучающихся: **6-10 лет**

Программа разработана  
педагогом дополнительного образования  
**Меньщиковым Никитой Сергеевичем**

**г.Ульяновск,  
2024 г.**

## **Структура дополнительной общеразвивающей программы**

### **1. Комплекс основных характеристик программы**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Планируемые результаты

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Студия бального танца «Олимп» разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся младшего школьного возраста (6-10 лет) в условиях МБУ ДО г.Ульяновска «ЦДТ №2».

Дополнительная общеразвивающая программа «Студия бального танца «Олимп» художественной направленности.

Уровень программы **стартовый**. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
5. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
9. Методическими рекомендациями Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных

программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

10. Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2»;

11. Локальные нормативные акты Учреждения.

#### **Актуальность программы.**

Занятия спортивными бальными танцами помогут обучающимся в будущем, кем бы они ни стали, и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, обучающиеся становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. Получив хореографические навыки, начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов занятий должны стать легкость и уверенность обучающихся, при общении с окружающими их людьми.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

#### **Отличительной особенностью программы является:**

Главной особенностью этой программы является привитие обучающимся понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами в танцевальном спорте. Освоение программы способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности личности обучающегося.

#### **Адресат программы.**

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 6-10 лет.

Дети младшего школьного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Большое внимание уделяется ритмическим упражнениям, построенным на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе. В младшем школьном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем.

**Объем программы.** Данная программа обучения рассчитана на 144 часа в год, необходимых для освоения программы.

#### **Формы обучения и виды занятий**

Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") и

включает 72 занятия (теории и практики).

Обучение в объединении очное, групповое.

**Срок реализации программы:** 1 год обучения, 36 учебных недель.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 2 астрономических часа (45 минут занятие, 15 мин).

Количество обучающихся в группе составляет 15 человек.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и заключения договора без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

## **1.2 Цель и задачи программы.**

**Цель:** формирование творческих способностей обучающихся средствами спортивного бального танца.

**Задачи:**

***Обучающие:***

- получение представлений о спортивных бальных танцах, как жанре хореографии и виде спорта;
- знакомство с необходимой терминологией,
- формирование понятийного аппарата;
- приобретение первичных танцевальных умений и навыков.
- развитие таких физических качеств, как гибкость, быстрота и выносливость.

***2. Развивающие:***

- получение знаний о процессе подготовки опорно-двигательный аппарат к исполнению танцев;
- развитие коммуникативных умений при работе в паре, в танцевальном коллективе;
- формирование умений планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации

***3. Воспитательные:***

- формирование волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности);
- выработка позитивного отношения к занятиям спортивными бальными танцами и к здоровому образу жизни;
-

### 1.3 Содержание программы.

#### Учебный план

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий			
		Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
		Лекции	практические занятия, семинар	лабораторная работа	
<b>Раздел 1. Специфические особенности жанра бальной хореографии.</b>					
1. Классификация направлений движения танцевальных пар (ориентация на танцевальной площадке).	6	2	4		
2. Шаги, переходы, приставки, прыжки и повороты в бальной хореографии.	4	2	2		
3. Экзерсис бальной хореографии.	6		6		
<b>Раздел 2. Бальные танцы современных ритмов.</b>					
4. Программа танцев,, построенных на элементах джаз-танца и танца-модерн.	6		6		
<b>Раздел 3. Программа европейских танцев.</b>					
5 Медленный вальс.	18	2	16		
6. Венский вальс.	16	2	14		
7. Квик-стэп.	18	2	16		
<b>Раздел 4. Программа латиноамериканских танцев.</b>					
8. Самба.	18	2	16		
9. Ча-ча-ча.	18	2	16		
10. Джайв.	16	2	14		
<b>Раздел 5. Принципы построения хореографических композиций в ансамбле бального танца.</b>					
11. Композиционная целостность.	6	2	4		
12. Примерные ансамблевые композиции.	12		12		
Итого	144				

## Содержание учебного плана.

### Введение.

**1. Знакомство с техникой безопасности** Знакомство с устройством зала. Родительское собрание. Входная диагностика.

**2. Вводное занятие.** Экскурс в историю спортивных бальных танцев. Цель и задачи на учебный год.

### Раздел 1. Специфические особенности жанра бальной хореографии.

#### Теория

#### Практика

**Тема 1.** Классификация направлений движения танцевальных пар (ориентация на танцевальной площадке).

Положение в паре. Основные позиции ног в бальной хореографии. Позиции рук. Положения и движения корпуса и головы.

**Тема 2.** Шаги, переходы, приставки, прыжки и повороты в бальной хореографии.

Образ и стиль в бальном танце. Танцевальная этика.

**Тема 3.** Экзерсис бальной хореографии.

Упражнения для овладения техникой и стилем исполнения современных бальных танцев.

### Раздел 2. Бальные танцы современных ритмов.

**Тема 4.** Программа танцев построенных на элементах джаз-танца и танца-модерн.

«Вару-вару».

«Рилио».

### Раздел 3. Программа европейских танцев.

**Тема 5. Медленный вальс.**

#### Теория.

Принципы движения. Позиция в европейской программе.

Основные фигуры «Е» класса:

Закрытые перемены

– Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый)

– Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый)

Правый поворот

Левый поворот

Правый спин поворот

Виск

Шассе из ПП

Перемена хэзитэйшн  
Наружная перемена  
Левое кортэ  
Виск назад  
Лок назад (Лок стэп назад)  
Поступательное шассе вправо  
Поступательное шассе (Описание фигуры см. в танце квикстеп)

**Практика.** Композиция медленного вальса.

**Тема 6. Венский вальс.**

Правый поворот. Перемены. Композиция Венского вальса.

**Тема 7. Квик-стэп.**

**Теория.**

Основные фигуры «Е» класса:

Четвертной поворот вправо

Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)

Правый поворот

Правый поворот с хэзитэйшн

Правый пивот поворот

Правый спин поворот

Поступательное шассе

Левый шассе поворот

Лок вперед (Лок стэп вперед)

Лок стэп назад (Лок назад)

Поступательное шассе вправо

Типпл шассе вправо

Бегущее окончание

Кросс шассе

Типпл шассе влево

**Практика.** Композиция Квик-стэпа.

**Раздел 4. Программа латиноамериканских танцев.**

**Тема 8. Самба.**

Характер исполнения Самбы. Позиции в латиноамериканской программе.

**Теория.**

Основные движения «Е» класса:

Основные движения

– с ПН

– с ЛН

– в сторону

– поступательное

– наружное

Виски (Самба виски) влево и вправо

Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево)

Самба ход в ПП (Променадный самба ход)

Самба ход в сторону



Самба ход на месте  
Ритмическое баунс движение  
Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции)  
Бота фога в продвижении  
– вперед  
– назад  
Крисс кросс бота фога (Теневые бота фога)  
Бота фога в променад и контр променад (Променадная ботафога)  
Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)  
Сольная вольта на месте  
Левый поворот  
**Практика.** Композиция Самбы.

### **Тема 9.** Ча-ча-ча.

Характер исполнения Ча-ча-ча .

#### **Теория.**

Основные движения Ча-ча-ча «Е» класс:

Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:

Шассе в сторону – вправо и влево

Компактное шассе

Лок вперед с ПН и с ЛН

– Лок назад с ЛН и с ПН

Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)

Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)

Поворот на месте (Поворот-переключатель) влево и вправо

Поворот под рукой влево и вправо

Плечо к плечу

Рука к руке

Три ча-ча-ча

Шаги в сторону (влево и вправо)

Туда и обратно

Тайм стэп

– как Основное движение в сторону

– с кубинским кроссом (латинским кроссом)

Веер

Алемана

Хоккейная клюшка

Правый волчок

Раскрытие вправо

Закрытый и открытый хип твист

**Практика.** Композиция Ча-ча-ча.

### **Тема 10.** Джайв.

Характер исполнения

#### **Теория.**

Основные движения «Е» класса:

Основное движение на месте  
Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции фоллэвэй)  
Фоллэвэй троуэвэй  
Звено  
Двойное звено  
Смена мест справа налево  
Смена мест слева направо  
Смена рук за спиной  
Удар бедром (Толчок левым плечом)  
Американский спин  
Стоп энд гоу  
Хлыст  
Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)  
Хлыст троуэвэй  
Двойной хлыст троуэвэй  
Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)  
**Практика.** Композиция Джайва.

## **Раздел 5. Принципы построения хореографических композиций в ансамбле бального танца.**

**Тема 11.**Композиционная целостность.

- Логическое сочетание элементов и фигур.
- Разнообразие композиционных приемов.
- Соответствие хореографии танца его природе.

**Практика:** Сочетать выученных композиций в концертном номере.

**Тема 12.**Примерные ансамблевые композиции.

- Этюды, построенные на латиноамериканских танцах (самба, ча-ча-ча).
- Этюды, построенные на европейских танцах (вальс, квикстеп).

**Практика:** Исполнение хореографических этюдов, исходя из музыкального материала.

## **1.4 Планируемые результаты.**

### **Предметные результаты:**

- наличие представлений о спортивных бальных танцах, как жанре хореографии и виде спорта, об истории их развития;
- наличие представлений об отечественном бальном танце и танца европейской программы «Медленный вальс»;
- наличие знаний необходимой терминологии основ хореографического искусства;
- наличие умений в исполнении спортивных бальных танцев отечественной программы и медленного вальса.

### **Метапредметные результаты:**

- наличие умений сотрудничать при выполнении упражнений в паре, постановке коллективных номеров и общении в коллективе;
- наличие знаний о факторах здоровьесбережения;
- наличие умений планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации .

### **Личностные результаты:**

- наличие позитивного отношения к необходимости здоровьесберегающего поведения;
- проявление позитивного отношения к семье, коллективу, природе, малой Родине;
- наличие социальных знаний об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1 Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>I</b>	<b>Введение. (4 часа)</b>							
1						Знакомство с техникой безопасности Знакомство с устройством зала. Родительское собрание. Входная диагностика.		опрос.
						Вводное занятие. Экскурс в историю спортивных бальных танцев. Цель и задачи на учебный год.		
<b>II</b>	<b>Специфические особенности жанра бальной хореографии. ( )</b>							
						Классификация направлений движения танцевальных пар (ориентация на танцевальной площадке). Положение в паре. Основные позиции ног в бальной хореографии. Позиции рук. Положения и движения корпуса и головы		Упражнения для овладения техникой и стилем исполнения современных бальных танцев.
						Шаги, переходы, приставки, прыжки и повороты в бальной хореографии. Образ и стиль в бальном танце. Танцевальная этика.		
						Экзерсис бальной хореографии.		
<b>III</b>	<b>Бальные танцы современных ритмов. ( )</b>							
						Программа танцев построенных на		самостоятельная

						элементах джаз-танца и танца-модерн.		и практическая работа на занятии
<b>IV</b>	<b>Программа европейских танцев. ( )</b>							
						Медленный вальс		самостоятельная и практическая работа
						Венский вальс		
<b>V</b>	<b>Программа латиноамериканских танцев ( )</b>							
						Самба		опрос, практическая работа на занятии.
						Ча-ча-ча		
						Джайв		
<b>VI</b>	<b>Принципы построения хореографических композиций в ансамбле бального танца.( )</b>							
						Композиционная целостность.		Исполнение хореографических этюдов, исходя из музыкального материала..
						Примерные ансамблевые композиции.		
<b>VII</b>	<b>Итоговое занятие (4 часа)</b>							
					4	Итоговое занятие. Итоговая диагностика		
<b>Итого</b>					<b>144 часа</b>			

## **2.2 Условия реализации программы.**

### **Условия реализации программы**

#### **1. Материально – технические:**

1. хореографический зал;
2. зеркала;
3. станки;
4. магнитофон;
5. музыкальное и видео методическое обеспечение.

#### **2. Научно- методические условия:**

- мониторинг обученности (показатели выступлений на турнирах и соревнованиях).

**3. Кадровое обеспечение.** Педагог дополнительного образования – **Меньщиков Никита Сергеевич**

После завершения обучения по программе «Кик-боксинг» обучающиеся могут продолжить обучение в УлГПУ им. И.Н.Ульянова на факультете физического воспитания, в УлГУ на факультете адаптационной физической культуры.

## **2.3 Формы аттестации.**

### **Механизм оценки результатов**

**Вводный контроль:** перед началом обучения проводится индивидуальная диагностика, позволяющая определить уровень развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности, определить наличие музыкального слуха (степень нарушения слуха). Одновременно проводится анкетирование родителей с целью диагностирования индивидуальных особенностей физического и психологического развития. Результаты вводного контроля влияют на составление индивидуальных планов обучения. Каждый следующий учебный год также начинается с вводной диагностики по материалам итогового контроля предыдущего года обучения (уровень остаточных знаний и умений).

**Текущий контроль:** по мере прохождения тем учебной программы проводятся срезы знаний. Учащиеся выполняют задания разного уровня сложности. Результаты оцениваются по пятибалльной системе и фиксируются в журнале. Эти оценки учитываются при определении уровня освоения программного материала (оптимальный, допустимый, критический).

**Промежуточный контроль** проводится по окончании I полугодия каждого учебного года на контрольных занятиях. Учащиеся выполняют различные творческие задания, начиная с 3-го года обучения заполняют тест-опросник (составляется педагогом по пройденным темам). Все показатели заносятся в диагностические карты.

**Итоговый контроль** проводится по окончании каждого учебного года и этапа. Уровни обученности определяются исходя из среднего бала, выведенного из оценок в журнале и результатов выполнения заданий контрольно-измерительных материалов, разработанных педагогом с учетом содержания учебной программы, возрастных и психологических особенностей группы (см. УМК, диагностическая карта).

**Примечание:** содержание контрольно-измерительных материалов может корректироваться педагогом (по согласованию с методической службой) по мере необходимости в соответствии с изменениями в календарно-тематическом плане, с учетом индивидуальных особенностей участников учебной группы. КИМ составлены согласно Примерным требованиям к педагогическим измерительным материалам? Применяемым в системе контроля качества образования (Методические рекомендации МинОбр

## 2.4 Оценочные материалы.

### Форма подведения итогов по каждой теме или разделу.

№	Тема занятий	Форма подведения итогов
1	Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание.	-----
2	Вводное занятие	-----
3	Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные балльные танцы	Устный фронтальный опрос.
4	Ориентирование в зале	Игра.
5	Разминка	Разминка. Готовность обучающегося к выполнению физической нагрузки.
6	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	Вариация из упражнений направленная на координацию, равновесие и выносливость.
7	Партерная гимнастика (растяжка)	Вариация из упражнений на растяжку, подвижность связок и суставов.
8	Ритмичность, музыкальность, музыкальный размер танцев	Танец, самостоятельное задание.
9	Танцевальные элементы	Небольшая композиция с использованием танцевальных элементов
10	Обучающие танцы	Танец
11	Танцы европейской программы	Танец
12	Танцы латиноамериканской программы	Танец
13	Актерское мастерство	Творческое задание.



## **2.5 Методические материалы.**

### **Форма занятий, планируемых по каждой теме.**

Наиболее значимой формой обучения при реализации программы являются практические занятия (тренировки, конкурсы, самостоятельные практики). Но также помимо практических широко используются и теоретические занятия. Во время этих занятий способами лекции или беседы у обучающихся формируются теоретические знания и устанавливаются связи между ними.

В младшем школьном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем. Дети должны усвоить правильную постановку корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные особенности сложения обучающихся): укрепить и развить мышечный аппарат (особенно поясницы, брюшного пресса, укрепление глубоких мышц спины, передних связок грудного отдела позвоночника); научиться дифференцировать работу различных групп мышц, владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс, развить прыгучесть, чувство ритма, уметь отражать в движениях характер музыки.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории создания танца его географического происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом музыки. Освоение быстрых танцев со сложной координацией происходит путем протанцовывания в медленном темпе (или в полтемпа музыки). Необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации:

- куда наступаем (схема движения)
- как работает стопа
- что делает колено
- как работают бедра
- что делает корпус
- как танцуют руки
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Освоение элементов происходит постепенно, поэтому можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В этом случае освоение танца в целом происходит быстрее. Параллельное изучение сразу 2-3 танцев разнообразит занятие, переключает внимание и повышает интерес учащихся.

## 2.6. Список литературы

### Основная:

- 1 “Основы хореографии” - программа для подготовительных отделений ДШИ. г. Ульяновск 2001 год.
- 2 “Основы классического танца.” 7-ое издание, А .Я. Ваганова, Санкт - Петербург. Издательство “ Лань”. 2002 год.
- 3 “Современный бальный танец”. Группа авторов. Москва, 1994 год.
4. “Современный бальный танец” - программа для студентов училищ культуры, г. Москва, 2000
- 5 Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др., под ред. В.А. Горского. - М.: Просвещение, 2010. - (Стандарты нового поколения)..
- 6 Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Григорьев Д.В. Степанов — М.: Просвещение, 2010. - 223с. - (Стандарты нового поколения)..

### Дополнительная

#### Литература для педагогов:

1. О.Иванова «Ритмическая гимнастика». Москва. 1989.-52с.
- 2 . Г.Н. Базарова «Азбука классического танца». Москва. 1983.- 130с.
3. Ваганова «Классический танец». Москва. 1972.-170с.
4. «Современный бальный танец», Сборник, Москва, «Просвещение» 1988.- 205с.
5. Лэрд «Техника латиноамериканских танцев». Москва.2005.- 500с.
- 6 . Элизабет Фотсвайн «Имперские вариации». Москва.1985.-450с.
- 7 . Популярные вариации М.и Н. Катлер. СПб. 1990.-300с.
8. Васильева «Историко-бытовой танец».1978.-78с.

#### Литература для обучающихся:

- 1 . Пол Боттомер «Уроки танца». Москва. 1989.-140с.
2. И.П.Волкова «Практикум по спортивной психологии». Москва. 1983.-90с.
3. Спортивная психология ( в трудах отечественных специалистов). Хрестоматия, Москва.2002.-250с.
- 4.Методический материал на DVD дисках и видеокассетах.
5. Интернет. [www.СТСР.ru](http://www.СТСР.ru)