

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детская музыкальная школа №4»**

**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
«Предмет по выбору»
Срок обучения 7 лет**

Старый Оскол 2014

«Одобрено»
Методическим советом
образовательного учреждения
МБОУ ДОД ДМШ № 4

28.08.2014 дата рассмотрения

«Утверждаю»
Директор — Умитбаева
Татьяна Владимировна



(подпись)

28.08.2014 дата утверждения

Разработчик:

Хорольская С. С.
преподаватель высшей категории
по классу хореографии
МБОУ ДОД ДМШ №4

Рецензент:

Саломатина С.А.
председатель цикловой комиссии
хореографического отделения
Старооскольского педагогического
колледжа
преподаватель хореографии
высшей категории

Пояснительная записка

Проблемы формирования культуры поведения современного человека чрезвычайно актуальны. Средствами хореографического искусства, в частности современного танца, можно формировать у детей культуру и манеру общения. Каждое время требует своих песен и своих танцев. Новое поколение желает знать современную пластику, чтобы самовыражаться в среде со сверстниками. Отделение хореографии ДМШ предлагает обучающимся предмет по выбору – современный танец. Данная программа очень важна, т.к. обучающиеся всех классов будут с радостью изучать современную пластику.

Данная программа основана на типовых программах по другим предметам (по форме), на личном опыте преподавателя, на программах по современному танцу других преподавателей.

Цель программы: способствовать стремлению детей самовыражаться в движении; выявление индивидуальных творческих способностей, преобразование личности ребёнка, его внутреннего духовного и внешнего облика;

Достижение поставленной цели связано с решением следующих *задач*:

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

-освоение общего принципа движения;

-формирование знаний по технике исполнения специальных элементов современного фристайла;

-приобретение и формирование знаний, умений, навыков создания собственных движений и составления из них целостной танцевальной композиции;

-формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;

-приобретение свободы движения;

2. РАЗВИВАЮЩИЕ:

-развитие образного и аналитического мышления;

- развитие чувства ритма, музыкальной, зрительной, мышечной памяти;
- развитие внимания и наблюдательности;
- развитие эстетического вкуса, расширение кругозора;
- развитие профессиональных данных, танцевально-ритмической координации и выразительности;

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание культуры поведения, чувства прекрасного, чувства такта, уважения друг к другу,
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, чувства ответственности за общее дело,
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга;

Дисциплина «Предмет по выбору» заложена в учебный план с 1-го по 7-й класс. Это индивидуальные занятия, посещаемые теми обучающимися, которые хотят изучать этот предмет. Занятия проводятся с 1-го по 7(8)-ой классы по 1-му часу в неделю в расчёте на каждого ученика.

Структура программы по современному танцу содержит практический раздел. Раздел содержит изложение программных упражнений и их разновидностей в определённой последовательности.

Практический раздел:

1. Введение – теоретические знания о природе движения, смысле танца, о логике построения танцевальных композиций;

2. Теоретические занятия.

3. Разминка.

- Шея:

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на талии.

- * резкий наклон головы к левому плечу, к правому плечу;
- * резкий поворот головы влево, вправо;
- * наклон головы вниз вперёд-назад;
- * полукруг головой спереди, сзади;
- * полный круг головой в одну сторону, в другую сторону;
- * смещение головы за счёт шеи, а плечи на месте; движение шей по кругу;

- Плечи:

- * и.п.: ноги на ширине плеч. Выполняется приседание и одновременно поднимаются плечи, затем ноги выпрямляются и плечи опускаются;
- * поочередно поднимаем и опускаем плечи;
- * круговые движения плечами;
- * плечи вперед - спина горбится, плечи назад – спина выпрямляется, грудь вперед (контракция, релакция).

- Руки:

- * и.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняются круговые движения кистями к себе, от себя, одновременно, поочередно;
- * сгибание и разгибание рук в локтевом суставе, круговые движения;
- * то же самое, но в разные стороны;
- * другие разновидности этого движения;
- * круговые движения выпрямленной рукой;
- * волнообразные движения обеими руками;
- * «восьмёрки» руками (разные виды), можно с поворотом;

- Туловище:

- * и.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах. Наклоны корпуса влево, вправо, вперед, назад.
- * круговые движения туловищем;
- * перекручивание корпуса;
- * «восьмёрка» туловищем, бёдра неподвижны;

- Бёдра:

- * и.п.: руки на плечах, плечи и корпус неподвижны. Выполняется смещение бедер вправо-влево, вперед-назад, по точкам отдельно (крестом);
- *соединение предыдущего движения по точкам в целостное круговое движение бёдрами;
- * «восьмёрка» бёдрами, корпус неподвижен;

- Ноги:

- * и.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах. Выполняется приседание с одновременным подъёмом на полупальцы, затем и.п.;
- * подъём на п/п на одной ноге;

- * перекаты с одной стопы на другую;
- * полукруг коленом;
- * наклоны к правой ноге, по центру, к левой ноге (ноги на ширине плеч, затем ноги вместе);
- * танцевальные шаги, виды шагов;
- * скольжение;
- * носки вместе, пятки врозь и наоборот – перемещение в сторону;

- Танцевальная связка движений:

* на каждом уроке в разминке используются различные танцевальные соединения (связки) движений, которые используются в современном фристайле;

* пример: связка «Лесенка», выполняется так:

- и.п.: ноги вместе, руки прижаты к корпусу;
- смещаются бёдра вправо (влево);
- смещаются плечи вправо (влево);
- смещается голова вправо (влево);
- шаг влево, как-будто падать;

4. Упражнения на растяжку.

- * и.п.: сидя на полу, ноги широко в стороны, носки натянуты. Наклоны к ногам. Лежать на пр.н. затем по центру, на лев. н.;
- * и.п.: сидя на полу, ноги вместе, стопы на себя (натянуты). Наклоны вперёд к ногам, лежать на ногах в течение минуты;
- * работа в паре: два человека лицом друг к другу сидят на полу, ноги широко в стороны, - поочерёдно тянут вперёд один другого;
- * растяжка в паре у станка;

5. Упражнения на гибкость.

- * лёжа на животе, плавно поднимаясь, прогибать спину;
- * «лягушка» - на животе достать голову ногами;
- * «мостик» из положения лёжа, стоя, по стене;
- * работа в паре;

6. Силовые упражнения.

- * ноги на ширине плеч, руки в стороны, напрячь все мышцы тела, стоять

минуту;

- * очень быстро сотрясать все возможные мышцы тела;
- * различные упражнения на пресс;
- * лёжа на спине, поднять ноги на 90*, опустить вниз, не касаясь пола;
- * другие упражнения;

7. Расслабление.

- * с закрытыми глазами выполнять произвольные медленные движения под музыку;
- * лёжа на полу, сильно напрячь все мышцы тела и тут же расслабить;
- * расслаблять по очереди отдельные части тела;

8. Упражнения на развитие пластичности тела.

- * «волна» корпусом боковые, вперёд, назад; от головы, от колена, не передвигаясь, с шагом, снизу вверх, с шагом и без него, сверху вниз, с шагом в сторону, вперёд, назад;
- * «волна» руками, справа налево и наоборот;

9. Упражнения на развитие ритмичности.

- * воспроизвести ритм руками с помощью хлопков, разнообразить комбинации ритмических рисунков;
- * определённую ритмическую комбинацию шагов, разновидности;
- * добиться синхронности;
- * ритмические упражнения с предметом (с мячом, с бубном, с трещотками и др.);

10. Упражнения на равновесие.

- * «ласточка» - стоя на одной ноге, другую поднять на 90*;
- * стоя на одной ноге, другую прижать к груди;

11. Элементы латины.

- * различные основные шаги с носка на пятку (мягкие, жёсткие);
- * «качающиеся бёдра» с плавными перемещениями;

12. Элементы акробатики.

- * «мостик» разные варианты;
- * «колесо» вправо, влево, на двух руках, на одной руке;
- * стойка на руках;

* «берёзка» - стойка на лопатках;

13. Элементы верхнего брэйка.

* в основе волнообразные движения всеми частями тела;

* работа диафрагмы (в стороны, крестом, по кругу);

* «лесенка», «робот»;

14. Прыжки.

* на месте: с двух ног на две, с одной ноги на другую, с двух ног на одну;

* с продвижением, с подбивкой, со скрещиванием ног и др.;

15. Вращения.

* повороты на 90*, 180*, 360* с различных шагов, подходов;

* традиционные формы;

16. Танцевальные игры.

* предназначены для раскрепощения детей и развития у него фантазии.

Например, ребёнок изображает какое-то животное, а другие должны угадать, кто это;

* другие игры;

17. Импровизация.

* свободное движение под музыку, в основе имитация поведения животных, природных явлений, стремление передать в танце настроение, характер;

* создание образа;

18. Разучивание танцевальных композиций.

* постановка композиций, основанных на ритмических комбинациях, работа групповая, в зависимости от возможностей детей;

19. Концертная деятельность.

* один - два номера в год;

Преподаватель самостоятельно сочиняет комбинации и этюды на различные задачи, соответствующие программе.

2-ой комплекс – усложнённый, для старших классов

1. Разминка.

- Шея:

и.п.: ноги на ширине плеч, руки на талии.

* Исполняется резкий наклон головы к левому плечу, к правому плечу;

- * повороты головы налево, направо с одновременными приседаниями на обеих ногах, с закруткой корпуса;
- * наклоны головы вперёд, назад с работой корпуса;
- * смещение голова за счёт шеи, плечи на месте;
- * круговые движения шеей;

- Плечи:

и.п.: ноги на ширине плеч;

- * приседания и одновременное поднятие плеч, оба вместе или поочерёдно;
- * вращательные движения правым и левым плечом;
- * двумя плечами одновременно;
- * контракция, релакция;

- Руки:

и.п.: руки в стороны, ноги на ширине плеч;

- * вращательные круговые движения кистями рук, локтями рук, всей рукой или обеими руками вместе или поочерёдно, к себе или от себя в сочетании с приседаниями и разворотами корпуса;
- * волнообразные движения руками от плеча до кисти с приседаниями, с шагами, со сменой ракурса;
- * «змейка» - волнообразные движения рук с поворотом корпуса, с полными приседаниями;

- Туловище:

и.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах, плечи и бёдра неподвижны;

- * выполняется смещение туловища по точкам крестом, затем слитно;
- * «волна» в сторону, вперёд, назад;

- Бёдра:

и.п.: ноги вместе, чуть согнуты в коленях, руки на бёдрах;

- * «Восьмёрка» с поворотом корпуса, с приседанием;

- Ноги:

и.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах;

- * различные виды приседаний с одновременным поворотом корпуса;
- * то же, с подъёмом на п/п;
- * поочерёдное сгибание и разгибание ног с переходом на пятку, на носок, с

разворотом колена – «штопор»;

* различные шаги с качанием – скольжение, «бегущий человек»;

- Танцевальная связка:

* на каждом уроке используются различные соединения изученных движений – связки. Например, «спираль» или «диско» и т.д.;

Поочередно смещаем круговыми движениями голову, затем шею, затем бёдра, колени; можно усложнить эти вращательные движения «гармошкой», шагами, приседаниями;

2. Упражнения на растяжку.

ип.: сидя на полу, широко развести ноги в стороны, носки натянуты;

* наклоны к ногам, лежать по минуте на каждой ноге;

* растяжка в паре у станка;

* работа в тройке;

* шпагат на полу и на возвышении;

3. Упражнения на гибкость.

* лёжа на животе, плавно поднимаясь, прогибаться назад;

* «лягушка»;

* «мостик»;

* «кошка»;

* другие упражнения;

4. Силовые упражнения.

* различные упражнения на пресс»

* «уголок»;

* «лодочка»;

* отжимания;

5. Расслабление.

* упражнения на релаксацию;

6. Упражнения на развитие пластики тела.

Волна корпусом:

* боковые, вперёд, назад, по кругу, по диагонали, комбинированные;

Волна руками:

* справа налево, слева направо, перед собой, произвольные;

«падающие шаги»:

* во все направления;

«пантера»

«вода-скала» - передача энергии движения от одной части тела к другой.

Смысл – небольшая связка из плавных движений («вода»), переходящая в статичную форму («скала»);

7. Упражнения на развитие чувства ритма.

* синхронное повторение заданной ритмической комбинации хлопков, шагов, притопов;

* расстановка акцентов в ритмической композиции* * ускорение темпа данной композиции;

8. Упражнения на равновесие.

* «ласточка»;

* другие упражнения;

9. Элементы латины.

* закрученные шаги;

* основной шаг «Ча-ча-ча»;

* повороты шагом «ча-ча-ча»;

* другие движения

10. Элементы акробатики.

* «мостик», «колесо», «стойка», «берёзка», перевороты;

11. Элементы брейка.

* верхнего – работа диафрагмой, «лесенка», «робот», «волна»;

* нижнего – «подсечка», «собачка», «экскаватор» и др.;

12. Элементы «Хип-хопа».

* ритмичные движения на прыжках;

13. Прыжки.

* подбивка, с разбега;

* с места, с двух ног на две, на одну, с одной на другую;

* «перекидной»;

* «ножницы»;

14. Вращения.

* классические формы, повороты на 90*, 180*, 360*;

* повороты «лесенкой» на 180*;

* другие усложнённые вращения;

15. Танцевальные игры.

* фантазия преподавателя;

16. Импровизация.

* свободная пластика под музыку;

* упражнения на воображение, на создание образа, на развитие актёрского мастерства;

17. Разучивание танцевальных композиций.

18. Концертная деятельность.

Условия реализации программы

Основными условиями реализации программы являются:

- высокий профессиональный уровень преподавателя;
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ преподавателя;
- преподавание от простого движения к сложному;
- целенаправленность, доступность, систематичность, регулярность учебного процесса;
- позитивный психологический климат на уроке;
- материально-техническое оснащение, наличие аппаратуры, танцевального зала, наглядных пособий;

Контроль и учёт успеваемости

На уроках современного танца необходимо формировать не только специальные способности, но и общие художественные способности, которые являются универсальными в любой художественной деятельности. Программа предусматривает проведение традиционных уроков, но в индивидуальной форме. Индивидуальное обучение предполагает более подробное объяснение каждому ученику тех движений, которые требуют внимательного подхода. Преподаватель имеет возможность работать с ребёнком, детально рассказывая ему, как лучше сделать движение, какие

мышцы надо напрягать, как это сделать. Ещё лучше, если преподаватель может просто показать сам. Дело в том, что в современном танце очень много таких движений, которые надо с каждым человеком отдельно проучить, поправить, поддержать ноги или спину в нужном состоянии.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков. Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:

- опрос;
- контрольный урок – практический показ комбинаций, этюдов;

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс. Контроль даёт возможность увидеть результат своего труда ученикам, преподавателям, родителям.

Проведение показательных уроков перед родителями способствует повышению интереса. Проведение таких уроков, также контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель. Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия, промежуточный – по контрольным урокам.

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Ожидаемый результат должен предполагать развитие способностей, улучшение показателей исполнительского мастерства. В программе разработаны программные требования, обусловленные конкретными задачами.

1 класс

- ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и с системой дыхания;
- развитие сознательного управления своим телом;

- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела;
- уровни подъёма ног;
- понятия о круговых движениях;
- простейшие прыжки, умение правильно приземляться;
- элементарные движения современной пластики;
- навыки простейшей координации;
- небольшие связки движений;

2 класс

- овладение первоначальными навыками координации движений;
- умения сознательного управления мышцами;
- освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве;
- развитие двигательных функций ног в выворотном положении;
- прыжки с двух ног на две, с одной ноги на другую;

3 класс

- работа с корпусом: понятия «закрутки», «контракции», «релаксации»;
- работа отдельными частями тела: шея, диафрагма, талия, бёдра, колени, стопы;
- умение правильно распределять дыхание, особенно в движениях на бег, в силовых упражнениях;

4 класс

- дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении;
- круговые движения ног на 90*;
- развитие выносливости и силы в силовых движениях;
- усложнение связок, увеличение темпа, нагрузки;
- расширение комплекса упражнений на развитие гибкости,
- усложнение координации;

5 класс

- выработка умений распределять движения в пространстве и во

времени;

- координация движения с п/п, с приседаниями с одновременной работой корпуса;
- координация движения с предметом: мячом, обручем, лентой;
- развитие выносливости и силы за счёт изменения характера движений, ускорения темпа, увеличения количества движений;

6 класс

- координация разных типов: однонаправленная, разнонаправленная;
- развитые данные при исполнении композиций;
- исполнение различных сложных движений соответственно программе: «мостик», «колесо», «волна», «подсечка», «собачка» и др.
- умение связывать различные типы движений в единое целое;
- музыкальные акценты: умение слышать их, исполнять движениями;

7 класс

- комплекс на гибкость корпуса;
- комплекс упражнений на ритмической основе, усложнённый координированными элементами;
- прыжковые комбинации;
- умение использовать приобретённые навыки при исполнении танцевальных композиций;
- составление самостоятельных комплексов для разминки;
- умение пользоваться приёмами правильного дыхания;

По окончании 7-го класса учащиеся должны уметь:

- начинать и заканчивать упражнения подготовкой;
- пользоваться приобретёнными знаниями, умениями, навыками при исполнении композиций;
- пользоваться своими развитыми данными;
- комбинировать разные виды движений, координировать их, правильно исполнять;
- пользоваться культурой движений рук, ног – школой; пластикой движений;

Учащиеся должны владеть:

- приёмами вращения;
- правилами дыхания;
- слышать музыку и уметь правильно её исполнять;
- правильной координацией;
- приёмами прыжка;
- «контракция», «релаксация», координация этих понятий с другими связками;
- танцевально- ритмической координацией в упражнениях с предметом;
- силой и эластичностью своих мышц;

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Основными методами работы преподавателя являются показ движения и словесное объяснение. Это они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе (1-й младший класс) показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Показ должен быть точным, конкретным и технически грамотным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе (2-3 классы) показ приобретает иной характер. Он становится обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе *слово несёт* самую большую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

Формы работы:

- урок – индивидуальное практическое занятие;
- мелкогрупповые занятия (при необходимости постановочной работы);
- посещение репетиций других коллективов с целью обмена опытом;
- просмотр видеозаписей;

Принципы программы.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определённых знаний, умений; на развитие компетентности в области хореографии; на формирование навыков на уровне практического применения.

Основные принципы:

- * вариативность программы (преподаватель имеет право самостоятельно распределять учебный материал на нужный период обучения в зависимости от подготовленности учащихся, не нарушая логики в учебном процессе).
- * содержание программы доступно для изучения, т.к. главным принципом её является принцип «от простого к сложному».
- * программа содержит основные требования, в которых чётко изложены

задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения. Это помогает направлять и контролировать подачу нового материала.

* программа предусматривает не только практические занятия, но другие формы работы, которые улучшают качество преподавания, позволяют создавать атмосферу творчества.

Формы организации учебного процесса

Урок – традиционная форма организации учебного процесса. При проведении уроков по современному танцу необходимо руководствоваться следующими моментами:

- * постепенное увеличение физической нагрузки;
- * чередование темпа нагрузки;
- * равномерность нагрузки на обе ноги;
- * правильное распределение дыхания;

При подготовке к уроку учитывать такие факторы:

- * объём материала;
- * степень его сложности;
- * индивидуальные особенности каждого учащегося, его физические и психологические возможности;

При продумывании плана занятия предполагается детальная разработка каждой части урока, где следует определить:

- * музыкальный материал, ввести его в различные комбинации;
- * определить характер музыки, её образ, просчитать музыкальные фразы;

При проведении урока целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей, не нарушать последовательность (разминка всех частей тела, танцевальные связки движений, упражнения на растяжку, на гибкость, силовые упражнения, расслабление, упражнения на пластичность, чувство ритма, упражнения на равновесие и т.д.) Совсем не обязательно вводить все задания в один урок, преподаватель должен гибко подходить к творческому процессу, учитывая возможности каждого ребёнка. Очень важно:

- * объяснять назначение каждого упражнения и правила его исполнения;
- * чередовать работу различных групп мышц;

- * равномерно распределять физическую нагрузку;
- * развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- * воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Урок по современному танцу имеет свою структуру: разминка, танцевальные этюды, работа над гибкостью и пластичностью, затем более сложные элементы – прыжки, вращения и т.д. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений. Например, какой-то урок посвятить вращениям, значит, в нём будет меньше силовых упражнений и т.д. Каждый урок может отличаться темпом.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать правила исполнения движений и назначение каждого элемента. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений, закрепление практического умения, положительно скажется на качестве исполнения.

Музыкальное оформление урока современного танца

Танец органически связан с музыкой. Без неё не мыслимы как танцевальные, так и тренажные упражнения. В процессе учебной работы необходимо прививать учащимся умение слышать музыку, её основные акценты, понимать характер музыкального произведения. Правильно подобранный музыкальный материал призван быть помощником преподавателя и учащихся в овладении сложными движениями, в соблюдении темпоритма урока; музыка должна соответствовать характеру, темпу, рисунку движения и этюдов.

Для тренажных упражнений музыкальный материал надо подбирать более простой, квадратного построения, с простым ритмическим рисунком. Позднее, в старших классах, можно музыкальный материал разнообразить. В каждом классе, с каждым ребёнком надо учитывать индивидуальные особенности, возрастную категорию и возможности конкретного учащегося. Музыка несёт функцию организатора, но на этом её воздействие на ребёнка не заканчивается – так как она, являясь импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает

характер, чёткость, художественную окраску и законченность исполнения, то есть несёт художественно-воспитательную задачу. В связи с этим преподаватель и концертмейстер, если он есть, должны ответственно подходить к отбору музыкального материала.

Список используемой литературы

1. Годик М.А, Киселёва Т.Г. – «Стретчинг» - Москва, «Современный спорт», 2001 год.
2. Дешкова И. – «Загадки Терпсихоры» - Москва, изд. «Детская литература», 1989год.
3. Иваницкий А.В. – «Ритмическая гимнастика, современная пластика» - Москва, «Сов. Спорт», 1999г.
4. Хрипкова А.Г. – «Мир детства. Подросток» - Москва, «Педагогика», 1989г.
5. Меркель М. – «Вариации в зеркале» - Москва, «Искусство», 1980г.
6. Методические разработки из центра современного танца «Maxidance».
7. Методические материалы, привезённые из США хореографом современного танца Джоафом Харди в 2000 году.
8. Чефранова Н. – «О внутренней технике артиста балета» - Москва, «Искусство», 1999г.