

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования им. Л.Е. Лукиной»
Муниципального района «Горный улус» Республики Саха (Якутия)

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
«12» сентября 2022г.

Утверждаю: и.о. директора МБУ ДО
«ЦДО им. Л.Е. Лукиной»
А.И. Варламов
«12» сентября 2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
детского танцевального ансамбля

«Кэрэчээн»

Направленность: художественная

Уровень: вводный

Возраст обучающихся: 6- 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Кычкина Любовь Петровна

педагог дополнительного
образования высшей квалификационной категории

с. Бердигестях 2022г.

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
Актуальность программы	
Новизна	
Цели и задачи программы	
Ожидаемые результаты	
Организационно-педагогические основы обучения	
Возможность реализации ИОМ	
Учет поло-возрастных, индив-психологических особенностей комплектования детей	
Формы и методы обучения	
Отличительные особенности программы	
Контроль результатов учебно-воспитательной работы	
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНЫ	7
Учебно-тематический план первого года обучения	9
Содержание учебного плана	9
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	12
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.	12
Материально-техническое обеспечение	
Информационное обеспечение	
Расходные материалы	
Электронные образовательные ресурсы	
Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы	
Реализация программы в сетевой формы	
5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИТЕРАТУРЫ.....	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Кэрэчээн» разработана на основе нормативных документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Закон РС(Я) «О правах ребенка» (от 01.07.1994 г. З № 23-10);
5. Закон Республики Саха (Якутия) от 15 декабря 2014 г. 1401-3 N 359-V «Об образовании в Республике Саха (Якутия)» (с изменениями и дополнениями);
6. Стратегия действий в интересах детей Республики Саха (Якутия) (от 14 декабря 2012 года № 1769);
7. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.08.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»б.
8. Устава МБУ ДО «Центр дополнительного образования им.Л.Е. Лукиной».

Актуальность программы является самореализация и самоутверждения личности ребенка в условиях современного, реального времени и с ноги со временем .

Танцевальное воспитание детей предполагает не только приобретение навыков и знаний в области хореографии, умения красиво и свободно двигаться, но и формирует художественный вкус, способствует позитивной социализации и обеспечения духовно-нравственного, трудового воспитания учащихся, формирование культуры здорового образа жизни.

Новизна программы отличается тем, что обучающиеся имеют возможность заниматься по разным направлениям в условиях одной программы. По данной программе обучающиеся узнают помимо традиционного танца направления современных и спортивных танцев.

Цель: формирование художественно-эстетической культуры средствами различных танцев.

Задачи:

- способствовать развитию ритмичности, музыкальности, артистичности, эмоциональной выразительности.

- формирование знаний, умений, навыков создания собственных движений и составления из них целостной танцевальной композиции;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- развитие эстетического вкуса, расширение кругозора;
- развитие профессиональных данных, танцевально-ритмической координации и выразительности;
- воспитывать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Ожидаемые результаты:

В зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы – правильное постановка корпуса; тренировать гибкость, выворотность, координацию; развитие творческой активности, уверенности на сцене; развитие абстрактного мышления, памяти; творческих способностей; чувство коллективизма; умения импровизировать; моментальное освоение основных танцевальных движений, вариаций; развитие индивидуальных способностей; использовать новые методические рекомендации дистанционной формы обучения для плодотворной работы; новизна и перспектива во взгляде современной хореографии, в педагогической деятельности.

Отчет работы танцевального коллектива идет в виде концертных выступлений, видеопозакази через ютуб каналы.

В мероприятия воспитательного характера входит проведение отчетных концертов, выступления ребят в школе, клубе, в дни празднования знаменательных дат, конкурсы, фестивали разных уровней. Шефство старших над младшими, Их помощь в поиске новых интересных движений и вариаций.

Информация о направленности- художественно-эстетическая

В танцевальном ансамбле «Кэрэчээн» дети учатся танцевать, вырабатывается гибкость тела, выворотность ноги, координация движений, музыкальный слух, сценическая культура, создание коллективной работы.

Возможность реализации ИОМ. Дети младшего возраста физически слабы, у них недостаточно развиты первоначальные двигательные навыки, не устойчиво внимание, но их отличает большая подвижность, а также в этом возрасте дети произвольно владеют навыками выразительного и ритмического движения. Поэтому основным репертуаром для учащихся 7 - 10 лет являются танцы игрового характера, инсценировки детских песен, народные танцы, поставленные на несложных танцевальных элементах и простых композициях. Учащиеся 11-13 лет физически более развиты и способны лучше координировать движения. Для них усложняются задания, увеличивается продолжительность занятий, вводятся упражнения классического танца, а также русского танца, так как старшими детьми накоплен музыкально-пластический, исполнительский запас танцевальных движений. В возрасте 14-18 лет ведущей потребностью становится общение со сверстниками, развивается Я – концепции. Появляется склонность к риску, острым ощущениям, быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием. Важным звеном становится ориентация в поведении на поддержание и одобрение со стороны сверстников.

Учет поло-возрастных, индив-психологических особенностей комплектования детей

Особенности поло- возрастной группы: - группы набираются с учетом смешанной поло-возрастной особенности от 6 до 11, от 12 до 14 и от 15 до 17 лет;

Занятия рассчитаны на детей в возрасте 6-17 лет (в группе от 5 до 10 человек); – наполняемость в группе – до 10 человек – набор группы – свободный. Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей, установленных санитарно-гигиенических норм.

Предполагается дистанционное обучение на платформе ЗУУМ, Сферум.

Формы и методы обучения: теоретические и практические очно – дистанционные

Это индивидуальная и групповая формы работы; активное использование игровых форм (игры для сплочения коллектива, подвижные, подражательные игры), технологии интегрированного обучения, педагогики сотрудничества. конечно, активное использование в работе информационных технологий, без которых практически невозможно реализовать себя современному педагогу.

Особенности организации образовательного процесса

Программа интересна своим практико-ориентированным характером: обучающиеся приобретают навыки и знания в области хореографии, учатся красиво и свободно двигаться, развивают художественный вкус, культуру здорового образа жизни.

Программа помогает раскрыть интеллектуальный и творческий и потенциал ребенка.

Состав групп

Всего 8 групп. В 1 группе -10 чел (6-11 лет), во 2 группе 10 чел (6-11 лет), в 3 группе-8 чел (11-12 лет), в 4 группе -8 чел (11-12 лет), в 5 группе-8 чел (13-14 лет), в 6 группе-8 чел (13-14 лет), в 7 группе- 8 чел. (15-17 лет), в 8 группе-8 чел. (15-17 лет).

Режим занятий: – программа рассчитана на 1 год обучения 144 часа: 2 раза в неделю по 4 часа. Перерыв-10 минут.

Периодичность и продолжительность занятий: Продолжительность занятий с младшей группой 30 мин с перерывом 10 мин, в неделю 4 часа. Продолжительность занятий с средней группой 40 мин с перерывом 10 мин, в неделю 4 часа. Продолжительность занятий с старшей группой 45 мин с перерывом 10 мин, 4 занятий.

Методы оценки уровня освоения программного материала:

Способы проверки результатов:

- 1 Педагогическое наблюдение.
- 2 Контрольные задания.
- 3 Анализ сохранности контингента.
- 4 Контрольный срез знаний, умений и навыков (ЗУН).

Формы подведения итогов:

- 1 Итоговые занятия.

2 Концерты.

3 Конкурсы, фестивали

Основными видами самостоятельной работы являются:

- выполнение заданий разнообразного характера;
- выполнение индивидуальных заданий;
- изучение основной и дополнительной литературы;
- поиск и сбор информации по дисциплине в периодических печатных и интернет-изданиях;
- самостоятельное закрепление методики исполнения движений современного танца.
- самостоятельное закрепление танцевальной комбинации.
- самостоятельная работа по выполнению творческого задания по сочинению танцевальной комбинации спортивного танца
- самостоятельное сочинение танцевальной комбинации на середине зала

2. Учебно – тематический план.

Первый год обучения (младшая группа)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Общая Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
Знакомства. Вводное занятие. Беседа на тему: «Что такое танец?»	2	2	-	Тест Стартовая диагностика
Ознакомление с ТБ и ППБ.	2	1	1	
Основные разогревающие упражнения у станка (лицом к станку)	20	10	10	Наблюдение
Основные упражнения на середине зала, прыжки. Маленькие классические этюды на устойчивость.	20	5	15	Наблюдение
Растяжки на гибкость (партерный)	20		20	Наблюдение
Беседа, краткая информация о якутских традиционных танцах и об их происхождениях	2	2	-	Наблюдение
Репетиционные постановочные занятия: - якутский традиционный танец; - танец народов Севера; - спортивный танец с атрибутами; - современный танец в виде флеш моб	40	-	40	Педагогический анализ
Индивидуальное занятие	28	-	28	Мониторинг Наблюдение
Открытый урок Отчетный концерт	10	-	10	Выступление Мониторинг
Итого	144	20	124	Педагогический анализ

Первый год обучения (средняя группа)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Общая Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
Ознакомление с ТБ и ППБ	2	1	1	Тест Стартовая диагностика
Экзерсис у станка, позы.	20	-	20	Стартовая

				диагностика
Экзерсис на середине, большие позы, прыжки.	20	-	20	Стартовая диагностика Наблюдение
Растяжка на паркете.	20	-	20	Стартовая диагностика Наблюдение
На середине зала танцевальные этюды народов СНГ	20	-	20	Наблюдение
Беседа на тему: сценическая культура, актерское мастерство.	4	4	-	Наблюдение
Репетиционные постановочные занятия: - сюжетные танцы на якутскую тематику - танцы народов мира - спортивный танец - аэробика - современный танец – шаффл простые комбинации	40	-	40	Педагогический анализ
Индивидуальное занятие	8	4	4	Мониторинг Наблюдение
Открытый урок, выступление Отчетный концерт на платформе Зуум	10	-	10	Выступление Мониторинг
Итого	144	9	135	Педагогический анализ

1 год обучения (старшая группа)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Общая Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
Ознакомление с ТБ и ПБ.	2	1	1	Тест Стартовая диагностика
Экзерсис у станка, большие позы, фиксация.	20	-	20	Стартовая диагностика
Экзерсис на середине, большие позы, прыжки.	20	-	20	Стартовая диагностика Наблюдение
Растяжки на станке и на паркете, силовые движение.	20	-	20	Стартовая диагностика

				а Наблюдени е
Парные упражнение на поддержке.	10	-	10	Наблюдени е
Дискуссии, семинары, топы на актуальные вопросы. Видеопокказы, анализ выступлений.	10	5	5	Наблюдени е
Репетиционные постановочные занятия: - народно – сценические танцы; - лирический танец; - современный танец; - сюжетные танцы; - постановки массовых мероприятий;	50	-	50	Педагогиче ский анализ
Индивидуальные постановка этюдных танцев	5	-	5	Мониторин г Наблюдени е
Открытый урок Отчетный концерт	7	-	7	Выступлен ие Мониторин г
Итого	144	6	138	Педагогиче ский анализ

Содержание программы.

Первый год обучения.

Цель: Дать первоначальные знания в области хореографического искусства.

Знакомства. Вводное занятие.

Рассказать детям о происхождении танца в народе. Дать конкретное понятие, чтобы грамотно красиво танцевать любой танец. Надо серьезно заниматься на станке, посещая систематически занятия.

Ознакомление с ТБ и ПБ.

Общие требования безопасности. Правила пожарной безопасности. Действия в случае пожара.

На дороге при переходе во время гололеда и т.д.

Прослушивание музыкального слуха.

Прослушивание музыкального материала разного музыкального размера, характера, темпа и стиля. Ознакомление с классической музыкой из известных балетов.

Ритмика. (3ч)

- ритмичная гимнастика;-
- танцевальные шаги;
- музыкальные игры подражательного характера;
- музыкально - ритмические задания на рисунок (круг, диагональ, линии, полукруг, круг в круг т.д.)
- упражнения на координацию (с предмета).

Постановка корпуса, головы, рук, ног:

- разминка для устойчивости корпуса;
- упражнения для укрепления позвоночника;
- позиции рук I, II, III;
- позиции ног I, II, III, IV, V, VI;
- наклоны корпуса направо, влево;
- движение корпусом: пригибание спины, выгибание грудной клетки;
- повороты головы, покачивание головой, круговые движение головы;
- объяснение выражения лица, взгляда при танце, положение рук на поясе.

Подготовка к началу движения, рисунки танца, схемы выхода на сцену.

- начала танца;
- приглашение на танец;
- выход на танец;
- рисунки танца (круг, полукруг, линия, диагональ, колонна, шахматный порядок, клин);
- различные схемы выхода на сцену.

Упражнение на полу. Растяжки. - сидя на полу разогреть лодыжек обеих ног, растяжка для ног, упражнение на гибкость тела. Элементы гимнастики: полу шпагат, кольцо, мост, равновесия, шпагат, стойка, отжимания, качание прессы.

Беседа. Беседа о значении танцев в жизни человека. Беседа о здоровом образе жизни. Сведение об якутских обрядовых танцах.

Этюдные танцы: (якутский, русско-народный, современный, бальный танец)

Постановка этюдных танцев: 4 -5 движений.

Коллективные и парные танцы.

Характерные положение рук, ног, головы, выражение характера танца. Притопы, шаги, трюки. Основная задача танца заключается в достижении большей чистоты и выразительности исполнения, развития координации, техники танца.

Индивидуальные занятия

Индивидуальные занятия с детьми, которые пропускали занятия и с детьми ОВЗ

Открытый урок

Открытый урок перед родителями и педагогами.

Второй год обучения.

Цель: расширение знаний в области хореографического искусства.

Ознакомление с ТБ и ПБ.

Общие требования безопасности. Правила пожарной безопасности. Действия в случае пожара.

Основные упражнения у станка

Пять открытых позиций ног;

- релеве в прямом положении;
- приседание по 1,2,3 открытым позициям (4/4). Полуприседания (демиплие). Полное приседание (гранд плие).
- каблучное упражнение;
- маленькие броски ногой на 45%, круг ногой по полу, подготовка к веревочке.
- фондю круговые движение ногой на 90%

Основные упражнения на середине зала

Поклоны на место (с продвижением), шаги, притопы (одинарные, двойные), хлопки и хлопушки, присядки.

Растяжки (партерный)

Упражнение на гибкость тела. Элементы аэробики: полу шпагат, кольцо, мостик, равновесия, шпагат, стойка, отжимания, качание пресса.

Беседа

«Музыка и танец», «Виды спортивных танцев»

Репетиционные постановочные занятия: (сюжетный, народно - сценические танец, классические миниатюры и т. д.)

Коллективные и парные танцы.

Характерные положение рук, ног, головы, выражение характера танца. Притопы, шаги, трюки. Основная задача танца заключается в достижении большей чистоты и выразительности исполнения, развития координации, танцевальности и техники танца.

Индивидуальные занятия с детьми, которые пропускали занятия

Индивидуальные занятия с детьми, которые пропускали занятия и с детьми ОВЗ

Открытый урок. Отчетный концерт.

Открытый урок перед родителями и педагогами

Отчетный концерт детского танцевального ансамбля «Кэрэчээн», участие во всех проводимых мероприятиях.

Третий год обучения.

Цель: выявить реальный уровень танцевальной культуры и устойчивости интереса учащихся к хореографии

Ознакомление с ТБ и ПБ.

Общие требования безопасности. Правила пожарной безопасности. Действия в случае пожара.

Экзерсис у станка, более сложными элементами.

Все упражнения у станка с комбинацией; сложные, этюдные, характерные, танцевальные

Упражнение на середине зала, построение несложных комбинаций.

Все упражнения на середине зала с комбинацией; сложные, этюдные, характерные, танцевальные, большие прыжки.

Растяжки (партерный экзерсис). Силовые движение.

Упражнение на гибкость тела. Элементы гимнастики: полу шпагат, кольцо, мост, равновесия, шпагат, стойка, отжимания, качание пресса.

Беседа. Видео сюжеты.

«Ысыах», «Танцы народов мира». Концерты разных народов, ансамблей

Репетиционные постановочные занятия: (народные, лирические, современные, латино – американские, модерн – джаз, сюжетные танцы.

Коллективные и парные танцы. Характерные положение рук, ног, головы, выражение характера танца. Притопы, шаги, трюки. Основная задача танца заключается в достижении большей чистоты и выразительности исполнения, развития координации, танцевальности и техники исполнения танца.

Индивидуальное постановка этюдных танцев

Учащиеся самостоятельно ставят этюдные танцы на данные задания.

Открытый урок. Отчетный концерт

Открытый урок перед родителями и педагогами

Отчетный концерт детского танцевального ансамбля «Кэрэчээн», участие во всех проводимых мероприятиях

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель -36 недель

Количество учебных дней -144 (8 групп)

Дата начала и окончания реализации программы, ее модулей с 1 сентября по 31 мая

Последовательность реализации содержания учебного плана (включая все каникулярные дни) - 144 (8 групп).

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально –техническое обеспечение

Кабинет «Танцевальный зал » с площадью 36 кв.м. предназначен для занятий.

-№ п/п	Материально - техническое оснащение	Кол-во
1	Станок	1
2	Зеркало	5
3	Стол учительский	1
4	Стул учительский	1
5	Стеллаж для книг	1
6	Ученические скамейки	3
7	Компьютеры для работы педагога (ноутбук)	1
8	Шкаф для платья	2

Информационное обеспечение

Включает аудио- и видеотеку, комплекс дидактических, наглядных пособий (схемы танцев), набор инструктивно-технологических карт, методические разработки занятий и воспитательных мероприятий, информационную, справочную литературу.

Электронные образовательные ресурсы

1. Электронный ресурс: (сборники по хореографии и танцам)
<http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam>
2. Электронный ресурс. (сборник по хореографии)

- http://www.compozitor.spb.ru/catalog/?ELEMENT_ID=22793
3. Электронный ресурс. Каталог спортивных организаций <http://sportschools.ru>
 4. Электронный ресурс. Сайт посвящен хореографам и танцорам. www.horeograf.com.
Электронный ресурс. Материалы по детскому танцу.
<https://www.horeograf.com/detskij-tanec>
 5. Электронный ресурс. <http://schoolcollection.edu.ru/catalog/search/>
 6. Электронный ресурс. Единая коллекция ЦОР. (Хореография).
https://multiurok.ru/elena_adelveis/blog/khoreografiia-4/
 7. Электронный ресурс. Хореография. Методика.
https://multiurok.ru/elena_adelveis/blog/zariadki/
 8. Электронный ресурс. <https://horeograf.ucoz.ru/blog/>
 9. Электронный ресурс. <http://www.balletmusic.ru>
 10. Электронный ресурс. <http://www.taranenkomusic.narod.ru>
 11. Электронный ресурс. <http://www.revskaya.ru>
 12. Электронный ресурс. <http://www.classicalballetmusic.com>
 13. Электронный ресурс <http://www.balletclassmusic>
 14. Электронный ресурс <http://www.lisaharrisdance>
 15. Электронный ресурс <http://www.josuonline.com>

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы

У нас есть выбор —мы можем формировать занятия и давать школьникам задания, используя любые образовательные онлайн-платформы. Занятия по практике проводились на платформе ЗУУМ, планируются впредь вести на Сферум.

Реализация программы в сетевой форме.

Дополнительная общеобразовательная программа детского танцевального ансамбля «Кэрэчээн» выставлена на портале «Навигатор» по ссылке <https://xn--14-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/program/107-detskii-tantsevalnyi-ansambl-kerecheen>

С помощью портала родители и дети добровольно решают по какой программе дополнительно заниматься. В системе представлены варианты мест дополнительного образования и их подробное описание: адрес, цели, программы и.т.д.

5. Список использованной литературы

Список литературы для педагога:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Васильева Т.И. Балетная осанка.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца.
6. Годик М.А, Киселёва Т.Г. – «Стретчинг» - Москва, «Современный спорт», 2001 год.
7. Дешкова И. – «Загадки Терпсихоры» - Москва, изд. «Детская литература», 1989год.
8. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
9. Жорницкая М.Я. Народные танцы Якутии. М, 1966.
10. Иваницкий А.В. – «Ритмическая гимнастика, современная пластика» - Москва, «Сов. Спорт», 1999г. Попова З.Н. Учимся танцевать. Якутск, 1992.
11. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
12. Лукина А.Г. Танцы саха. Якутск, 1995.
13. Лукина А.Г. Алгыс. 1992.
14. Лукина А.Г. Традиционные танцы саха: идеи, образы, лексика. Новосибирск, 2004.
15. Лукина А.Г. Традиционная танцевальная культура Якутов. Новосибирск, 1998.
16. Методические разработки из центра современного танца «Maxidance».
17. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
18. Румянцева М.Н. Уцкуулээ, о5о саас. Якутск, 1997.

Список литературы, используемой учащимися:

1. Асафьев Б.В. О музыке XX века.- Л.: Музыка, 1982.
2. Балет. Энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия, 1981.
3. Дени Г., Дассевиль Л. Все танцы. – Киев: Музыка, 1983.
4. Екшурская Т. Модная одежда своими руками. - СПб, 1994.
5. Константиновский В.А. «Учить прекрасному». Санкт-Петербург 2002.
6. Макдональд Ф. Одежда и украшения. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002.
7. Материалы обучающего семинара Т.Брызгаловой «Экспрессивная пластика» – Новосибирск, 2004.
8. Лисицкая Т.С. «Аэробика на все вкусы». Москва 2009.
- 9.
10. Пасютинская В. Волшебный мир театра. - М.: Просвещение, 1985.
11. Потапов В.А «Искусство танца». Москва 2004.
12. Сидоренко В.И. История стилей в искусстве и costume. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
13. Танцуем, играем и поём // Молодёжная эстрада, № 1, 2001.
14. Энциклопедия обрядов и обычаев. Спб.: «РЕСПЕКС», 1996.
15. «Я танцевать хочу...»// Молодёжная эстрада, № 1, 2001.