

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №1»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

Предметная область
ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету

ПО.01.УП.03. ГИМНАСТИКА
срок обучения 8 (9) лет

КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ
2013 г.
Редакция 2022 г.

<p>Одобрено Педагогическим советом МБУДО «ДШИ № 1» Протокол № <u>1</u></p> <p>от « <u>29</u> » <u>августа</u> 20<u>22</u> г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБУДО «ДШИ № 1»  В.А. Мельник (подпись)</p> <p>« <u>29</u> » <u>августа</u> 20<u>22</u> г.</p> 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по учебному предмету ПО.01.УП.03. ГИМНАСТИКА Федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной образовательной программе в области музыкального искусства «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО» срок обучения 8 лет, предложенной Министерством культуры Российской Федерации, Москва 2012 г. В программу внесены изменения (редакция 2022 г)

Организация – разработчик:

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств № 1»

Разработчик:

Венедиктова Елена Федоровна - преподаватель высшей квалификационной категории

Рецензент:

Суворова Эльвира Анатольевна, преподаватель ВКК, ГБОУ СПО СО «Каменск-Уральский педагогический колледж»

Рецензент:

Шахматова Аклима Хабибуллова, преподаватель ВКК, ГБОУ СПО СО «Каменск-Уральский педагогический колледж»



Рецензия
на программу по учебному предмету
ПО.01.УП.03 ГИМНАСТИКА
по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области
хореографического искусства «Хореографическое творчество»
Разработчик: Венедиктова Е.Ф. преподаватель высшей квалификационной категории
МБОУ ДОД «ДШИ №1» г.Каменск-Уральский

Рабочая программа учебного предмета ПО.УП.03. Гимнастика разработана на основе Федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» (далее – ФГТ) для учащихся хореографического отделения МБОУДОД «ДШИ №1» со сроком обучения 8(9) лет с использованием часов из обязательной части ОП.

Рабочая программа учебного предмета (далее УП) содержит все структурные элементы: Пояснительную записку, Учебно – тематический план, Содержание учебного предмета, Требования к уровню подготовки обучающихся, формы и методы контроля, Методическое обеспечение, Список литературы.

В пояснительной записке рабочей программы представлены цель и задачи учебного предмета. Цель и задачи освоения УП соотношены с общими целями ОП ОУ. Указаны требования к объему учебного времени обязательной части ОП. Определены общие требования к организации образовательного процесса: формы организации учебного процесса, методы обучения, наглядный материал, средства обучения. Указано на наличие учебной аудитории с перечнем оборудования и технических средств обучения, обеспечивающих проведение всех видов учебной работы. В учебно – тематическом плане отражены структура и содержание учебного предмета. Общая трудоемкость представлена в часах. Количество часов на освоение рабочей программы соответствует Учебному плану ДШИ №1. Объем времени достаточен для освоения указанного содержания учебного материала. В тематике теоретических и практических занятий прослеживается принцип единства теоретического и практического обучения. Разделы в плане выделены дидактически целесообразно. Раздел «Содержание учебного предмета» соответствует требованиям, предъявляемым к знаниям и умениям, а также отражает требования ФГТ в рамках овладения обучающимися общих и профессиональных требований (ОТ и ПТ). В четвертом разделе программы определены требования к уровню подготовки обучающихся (ОП и ОТ). Планируемый результат освоения программы УП.03. Гимнастика отражен в перечне знаний и умений, получаемым обучающимися в ходе изучения учебного предмета «Гимнастика».

Формы и методы контроля осуществляются в соответствии с «Положением о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся». Основные показатели оценки результата позволяют диагностировать сформированность соответствующих знаний и умений по учебному предмету, а также - ОТ (общих требований) и ПТ (профессиональных требований). В разделе «Методическое обеспечение» представлены рекомендации преподавателям, связанные с методикой преподавания учебного предмета; определена методологическая основа программы - авторская методика одного из ведущих специалистов в области современной хореографии В.Ю. Никитина, Профессора кафедры эстрадного танца МГУКИ (г. Москва).

Список литературы УП содержит перечень основной и дополнительной литературы, интернет – ресурсы. Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы

включает общедоступные источники. Перечисленные издания соответствуют структуре и содержанию программы учебного предмета.

В целом рецензируемая рабочая программа соответствует предъявляемым требованиям ФГОТ и может быть использована для реализации учебного процесса на хореографическом отделении МБЛУДОД «ДШИ №1».

Рецензент: Суворкова Эльвира Анатольевна, преподаватель высшей квалификационной категории ГБОУ СПО СО «Каменск-Уральский педагогический колледж».

Дата - 20.06.13.

Личная подпись:

Суворкова
Директор



М.В. Суворкова

Рецензия

на программу по учебному предмету
ПО.01.УП.03 ГИМНАСТИКА

по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области
хореографического искусства «Хореографическое творчество»

Разработчик: Венедиктова Е.Ф. преподаватель высшей квалификационной категории
МБОУ ДОД «ДШИ№1» г.Каменск-Уральский

Программа учебного предмета ПО.01.УП.03 «Гимнастика» дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» со сроком реализации 8 (9) лет.

Учебный предмет «Гимнастика» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения хореографических дисциплин. Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании. Ее освоение способствует укреплению здоровья, формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, развитию двигательного аппарата, фантазии, раскрытию индивидуального мышления.

Данная программа даёт возможность преподавателям одновременно представить себе объём знаний и навыков, их распределение по годам обучения.

Рабочая программа учебного предмета содержит все структурные элементы: Пояснительную записку, Учебно – тематический план, Содержание учебного предмета, Требования к уровню подготовки обучающихся, Формы и методы контроля, Методическое обеспечение, Список литературы.

В пояснительной записке рабочей программы представлены цель и задачи учебного предмета. Цель и задачи освоения УП соотнесены с общими целями ОП ОУ. Указаны требования к объёму учебного времени обязательной части ОП. Определены общие требования к организации образовательного процесса: формы организации учебного процесса, методы обучения, наглядный материал, средства обучения. Указано на наличие учебной аудитории с перечнем оборудования и технических средств обучения, обеспечивающих проведение всех видов учебной работы. В учебно – тематическом плане отражены структура и содержание учебного предмета. Общая трудоемкость представлена в часах. Количество часов на освоение рабочей программы соответствует Учебному плану ДШИ №1. Объём времени достаточен для освоения указанного содержания учебного материала. В тематике теоретических и практических занятий прослеживается принцип единства теоретического и практического обучения. Разделы в плане выделены дидактически целесообразно. Раздел «Содержание учебного предмета» соответствует требованиям, предъявляемым к знаниям и умениям, а также отражает требования ФГТ в рамках овладения обучающимися общих и профессиональных требований (ОГ и ПТ). В четвертом разделе программы определены требования к уровню подготовки обучающихся (ОП и ОТ). Планируемый результат освоения программы УП.03 Гимнастика отражен в перечне знаний и умений, получаемым обучающимися в ходе изучения учебного предмета «Гимнастика».

Формы и методы контроля осуществляются в соответствии с «Положением о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся». Основные показатели оценки результата позволяют диагностировать сформированность соответствующих знаний и

умений по учебному предмету, а также - ОТ (общих требований) и ПТ (профессиональных требований).

В разделе «Методическое обеспечение» представлены рекомендации преподавателям, связанные с методикой преподавания учебного предмета; определена методологическая основа программы - авторская методика одного из ведущих специалистов в области современной хореографии В.Ю. Никитина, Профессора кафедры эстрадного танца МГУКИ (г. Москва).

Список литературы УП содержит перечень основной и дополнительной литературы, интернет – ресурсы. Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы включает общедоступные источники. Перечисленные издания соответствуют структуре и содержанию программы учебного предмета.

Содержание программы учебного предмета «Гимнастика» полностью соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» и сроку обучения по этой программе.

Программа учебного предмета ПО.01.УП.03 «Гимнастика» дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое исполнительство» может быть рекомендована для реализации в учебном процессе в Детской школе искусств.

Рецензент: *Мухоматова Асията Рабидуловна,*
преподаватель высшей квалификационной
категории ГБПОУ СО "Тамбовский государственный
педагогический колледж"



М.В. Звездонина

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области хореографического искусства «хореографическое творчество», Предметная область ПО.01. хореографическое исполнительство, проект программы по учебному предмету ПО.01.УП.03. «Гимнастика» предназначена для учащихся хореографического отделения МБУДО «ДШИ №1» г. Каменск-Уральского. Область деятельности - хореография. В программу внесены изменения (редакция 2022 г.)

Учебная дисциплина «гимнастика» является теоретической и практической общеобразовательной дисциплиной Федеральных Государственных Требований предпрофессиональной программы «Хореографическое творчество». Область деятельности - хореография.

Понятие «гимнастика» - это целая система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание выразительных средств. Именно хореографическая гимнастика позволяет танцорам ощутить и понять свое тело. Занятия гимнастикой способствуют решению ряда образовательных задач в классическом, народно-сценическом, и в современном танце. Гимнастика является важным средством эстетического воспитания учащихся, а также способом развития творческих способностей, средством развития физических данных. В процессе занятий развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистая система, повышается выносливость.

Цель курса:

Выработать и сформировать необходимые для профессиональной деятельности знания, умения и навыки для дальнейшего освоения профессиональных программ в области хореографии.

Знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, знание правил безопасности выполнения физических упражнений. Знания о повышении общего состоянии здоровья, развития эластичности и растягивания мышц, сухожилий, подвижности суставов,

владения комплексом упражнений на развитие гибкости, координации движений.

Задачи курса:

- Развивать умения анализа образовательного процесса, ориентированного на формирование навыков в области хореографической гимнастики.
- Развивать познавательные интересы и творческую активность.
- Развивать профессиональные данные.
- Прививать интерес и развивать знания анатомического строения тела.

- Развивать знания и умения правильного дыхания.
- Тренировать дыхательную систему организма.
- Формировать осанку.
- Корректировать физические недостатки тела.
- Тренировать сердечно-сосудистую систему.
- Развивать мышечно-связочный аппарат.
- Развивать координационные способности.
- Развивать знания и формировать умения сознательного управления своим телом.
- Укреплять здоровье.

Программа рассчитана на 2 года обучения из обязательной части.

1 класс – 32 часов

2 класс – 33 часов

Программа курса обращает учащихся к анатомии человека, учит слышать свой организм, управлять им. Курс гимнастики предусматривает проведение теоретических и практических занятий. При освоении движений используется французская и медицинская терминология.

Основу настоящей программы составляет примерное Учебно-методическое пособие и Программа для студентов и преподавателей хореографического факультета по специальности 071301 «Народно-художественное творчество» и 0500600 «Искусство хореографа», автор - В.Ю.Никитин (Российская академия театрального искусства - ГИТИС. Издательство «ГИТИС» г. Москва).

Программа предусматривает разнообразные формы проведения учебных занятий: практические занятия, лекции, разбор видео – материалов, зачетные мероприятия.

Оценка качества реализации образовательной программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся и осуществляется в соответствии с «Положением о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих дополнительные предпрофессиональные общеобразовательные программы в области искусств».

Критерии оценки качества знаний, умений и навыков обучающихся

Система оценок в рамках промежуточной аттестации предполагает пятибалльную шкалу с использованием плюсов и минусов:

«5»; «5-»; «4»; «4-»; «3»; «3-»; «3+»; «2»

Система оценок в рамках итоговой аттестации предполагает пятибалльную шкалу в абсолютном значении:

«5» - отлично; «4» - хорошо; «3» - удовлетворительно; «2» - неудовлетворительно.

Оценка «5» (отлично):

- знание техники исполнения движений;
- грамотное, техническое исполнение движений;
- умение двигаться в соответствии с разнообразным темпом – ритмом;

Оценка «4» (хорошо):

- знание техники исполнения движений;
- не точное техническое исполнение движений;
- умение двигаться в соответствии с разнообразным темпом – ритмом;

Оценка «3» (удовлетворительно):

- слабое знание техники исполнения движений;
- не грамотное техническое исполнение движений;
- слабое умение двигаться в соответствии с заданным темпом – ритмом;

Оценка «2» (неудовлетворительно):

- не знание техники исполнения движений;
- не грамотное техническое исполнение движений;
- не умение двигаться в соответствии с заданным темпом – ритмом.

На основании ФГТ МБУДО «ДШИ» (ФГТ рекомендованы Министерством культуры Российской Федерации от 2012 года)

обучающиеся, освоившие учебную программу «Гимнастика» *должен обладать **общими требованиями***, включающими в себя способность:

ОТ.1. Понимать сущность и социальную значимость своей предпрофессиональной деятельности, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОТ 2. Организовывать собственную деятельность, контролировать, оценивать и анализировать выполняемые задачи;

ОТ 3 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для решения предпрофессионального личностного роста;

ОТ 4 Работать в коллективе и команде, обеспечивать их сплочение.

ОТ 5. Самостоятельно определять задачи предпрофессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение собственного уровня развития.

ОТ 6. Осуществлять предпрофессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОТ 7. Осуществлять профилактику травматизма, при помощи знаний правил безопасности при выполнении физических упражнений и танцевальных движений.

профессиональными требованиями, включающими в себя способность:

- ПТ 1. Выполнять цели и задачи, урока хореографической гимнастики.
- ПТ 2. Демонстрировать освоение и преодоление технических трудностей при работе над тренажем хореографических дисциплин.
- ПТ 3. Демонстрировать владение знаниями, умениями, навыками по хореографической гимнастике.
- ПТ 4. Анализировать результаты собственной учебной деятельности;
- ПТ 5. Анализировать и принимать решения по коррекции собственных ошибок.
- ПТ 6. Принимать участие во внеурочных хореографических мероприятиях;
- ПТ 7. Демонстрировать знания профессиональной терминологии.

В результате освоения программы «гимнастика» при прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии программными требованиями (по требованиям ФГТ рекомендованным Министерством культуры Российской Федерации от 2012 года)

знать:

- цель и задачи хореографической гимнастики;
- профессиональную терминологию;
- основы хореографической гимнастики;
- основы правил техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- значение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

– **иметь представление:**

- о необходимости развития музыкально-ритмических умений и двигательных навыков у детей;

уметь:

- работать над качеством движений;
- работать над ритмичностью, выразительностью, координацией и пластичностью движений;
- выполнять комплексы упражнений хореографической гимнастики с учетом индивидуальных способностей организма;

владеть:

- навыками выполнения исполнения движений на развитие гибкости, координации движения, растяжку мышц корпуса;
- Навыком публичных выступлений.

Принципы построения урока «гимнастика».

Особенности построения урока зависят от конкретных педагогических задач. Помимо общих задач, на каждом уроке ставятся конкретные задачи по обучению определенным движениям или совершенствованию умений в соответствии с общими задачами уроков.

В зависимости от задач уроки классифицируются:

- обучающий урок;
- тренировочный урок;
- разминочный урок;
- комплексный урок;
- контрольный урок;
- показательный урок.

Задачи каждого вида урока:

Обучающий урок – точный разбор какого-либо материала. Преподаватель обязан теоретически и практически разложить данный хореографический материал. Основная задача – освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности.

Исходя из многолетней практики, данный вид урока находит наибольшее применение на этапе первоначальной, специальной и углубленно-специальной подготовки при освоении новых композиций.

Тренировочный урок – главная задача этого вида урока – подготовка организма к предстоящей работе. Подбор и дозировка движений направлены на решение задач специально-двигательной подготовки, совершенствование выразительности, музыкальности, танцевальности движений. По сравнению с обучающим уроком, тренировочный является более узконаправленным. Преподаватель обязан отработать данный на обучающем уроке материал.

Разминочный урок – в период непосредственной подготовки к концертной деятельности педагог должен использовать в работе именно этот вид урока. В нем выполняется стабильный не большой комплекс движений и упражнений, цель которого – разогрев организма, мышечной системы и снятие психологической напряженности (возбуждения или наоборот заторможенности). Иногда полезно этот вид урока учащимся проводить самостоятельно (индивидуальная разминка).

Комплексный урок – включает в себя несколько видов деятельности:

Разогрев, повторение пройденного материала и его закрепление, изучение нового материала.

Контрольный урок – задачи этого урока – подытожить освоение очередного раздела хореографической подготовки либо освоение нового лексического материала. Оценка урока дается по пятибалльной системе с учетом всех требований школьной программы по хореографии.

Показательный урок – показательные уроки являются просто необходимостью, т.к. это первый шаг навстречу со зрителем. Задача этого урока – преодолеть барьер, который разделяет исполнителя (ученика) со зрителем. Это исполнительское мастерство, техника, зрелищность, индивидуальная неповторимость и мастерство, как каждого ученика, так и целого коллектива.

В процессе обучения необходимо ознакомить учеников с анатомическими терминами и строением тела, научить оказанию первой помощи и элементарному уходу за мышцами и суставами тела.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося); - практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Содержание учебного предмета

Тема №1 - Значение хореографической гимнастики.

- Лекционный курс
- Просмотр видео материалов.

Хореографическая гимнастика получила широкое распространение в системе хореографического образования. Это разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы. В гимнастику входит неограниченный выбор движений, воздействующий на все части тела, на развитие всех физических качеств, таких, как ловкость, гибкость, выносливость, пластичность. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Гимнастика сегодняшнего дня использует средства художественной гимнастики, общеразвивающие упражнения, свободную пластику, суставную гимнастику, элементы современного танца, гимнастику «Пилатес» и «Йога-фит».

Тема №2 - Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и танцевальных движений

- Лекционный курс
- Практические занятия (детальные комментарии по технике исполнения)

Тема №3 - Изучение приемов дыхательной системы.

Теоретический и практический курс дыхание для танцора.

Дыхательные техники.

Тема №4 - Развитие хореографических данных.

-Комплекс специальных движений и упражнений направленных на развитие хореографических данных ученика – танцора.

Тема №5 - Овладение навыками координации движений.

Комплекс упражнений на координацию (со сменой ритмичного рисунка).

Например, Особенности развития координации движений у детей 6-7 лет

Координация движений – это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. И чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности. Нам известно, что координационная способность человека достигает высокого уровня развития к 6-7 годам жизни. Отмечено также, что дети, занимающиеся спортом, добиваются виртуозности движений, которым их обучают. Это дает основание считать возможным тренировать и совершенствовать координацию движения. Ученые-физиологи указывают на большое значение педагогического воздействия как фактора, формирующего взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Важнейшим показателем тренированности центральной нервной системы, считают они является рост подвижности, уравновешенности, а также концентрации (как во времени, так и в пространстве)

возбудительных и тормозных процессов. Все это создает благоприятные условия для координированной работы центральной нервной системы, а также всего нервно-мышечного аппарата. В ходе тренировки постоянно формируются и уточняются различные формы содружественных и реципроктных отношений между нервными центрами мышечных групп, и чем выше тренированность человека, тем более совершенными становятся эти отношения.

Тема №6 - Развитие двигательных функций ног: вытянутости и силы стоп; уровня высоты.

-Комплекс упражнений развивающий двигательные функции.

Тема №7 - Развитие гибкости и эластичности мышц корпуса.

-Комплекс упражнений со сменой уровней положений корпуса (стоя, сидя, стоя на четвереньках, лежа на спине, лежа на животе).

Тема №8 - Развитие выносливости и силы ног.

-Комплекс с изменением характера движений, увеличения количества движений, ускорение темпа движений.

Тема №9 - Упражнения на развитие шага.

- Комплекс упражнений и движений, повышенного уровня развития.

Тема №10 - Развитие ловкости и танцевально-ритмической координации.

- Практические движения и упражнения.

Тема №11 - Освоение приемов вращения в партере.

Освоение упражнений

- Вращение на месте
- Вращение в продвижении
- Акробатические вращения (кувырки)
- Акробатические перевороты
- Отдельные самостоятельные движения и упражнения

Тема №12 - Стретчинг.

Практические занятия на растяжку всех групп мышц.

Тема №13 - Публичные выступления (открытые, показательные уроки, этюдные работы в класс-концертах).

Открытые и показательные уроки; выступления на сценических площадках.

Перечень учебно-методической литературы.

1. «Хореография в спорте» И.А. Шипилина, 2004 г.
2. «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая, 1984 г.
3. «Ритмическая гимнастика» (справочник) Э.И. Михайлова, Ю.И. Иванов , 1987 г.
4. «Пилатес» Д. Остин 2004 г.
5. «Йога» (метод. пособие) 2005 г.
6. «Фигура» П. Резен 2004 г.
7. «Фитнес - тренинг для здоровья» (метод. пособие) 2004 г.
8. «Формы» Ф. Шмиц, С. Тайверс (метод. пособие) 2004 г.

9. «Танец Модерн» Н.А.Александрова, В.А.Голубева, пособие для начинающих, Издательство «Лань» 2007г.

10. «Тело Танцора» Д.С.Халивер, Издательство «Новое слово» 2007г.

11. Учебно-методическое пособие и программа для студентов и преподавателей хореографического факультета по специальностям 171301 «Народно-художественное творчество» и 0500600 «Искусство хореографа», Российская Академия Театрального Искусства (РАТИ) Москва 2005г.В.Ю.Никитин.

12. Стретчинг в профессиональном обучении хореографии. Методическое пособие для студентов хореографических отделений ВУЗов Культуры и искусств. (РАТИ) Москва 2005г.

13. Источник: <http://www.wholeliving.com/>
14. Источник: [www.Farmakosha.Com/anatomiya/atlas/mishci – tela](http://www.Farmakosha.Com/anatomiya/atlas/mishci-tela)
15. AnatomyCUS.Dlogspot.Com/p/blog-page-1399.html
16. www.Fitneslife.Ru/articles/anatmy.html

Материально-техническая база.

Светлый большой класс, зеркало, освещение, специальное покрытие на полу, гимнастические коврики, аудио, видеотехника, фототека, видеотека, фортепиано.

Наглядный материал, средства обучения.

Видеозаписи семинаров по темам «Пилатес», «Релиз», «Соматическое движение тела», видеозаписи открытых уроков.