

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»  
муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города  
Калининграда Дворец творчества детей и молодежи «Янтарь»

Утверждаю

Директор МАУДО ДТД и М  
«Янтарь»



 А.П. Толмачева

«17» августа 2020 года

(приказ от 17.08.2020 г. № 74-0)

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивный, бальный танец»**

**Возраст обучающихся: 5-18 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:

Жуков А.В.

педагог дополнительного образования

Согласовано на заседании  
педагогического совета  
«28» мая 2020 года  
Протокол № 4

г. Калининград  
2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный, бальный танец» имеет физкультурно-спортивную направленность. Срок реализации программы 1 год.

Данная программа предназначена для обучения танцевально одаренных учащихся-спортсменов, ориентированных на занятия спортивными бальными танцами, имеющих опыт выступлений на городских и Российских и международных конкурсах. Каждый из уровней данной программы предполагает изучение и освоение определенного перечня фигур и поз, согласно правилам ВФТСАРР (Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла), что требует соответствующего уровня технической и физической подготовки спортсменов. В связи с этим, программа предусматривает дифференцированный подход к обучению танцоров по сложности и насыщенности конкурсной хореографией на каждом уровне. В пределах исполнения десяти танцев каждая пара имеет индивидуально поставленную программу, по мере освоения которой происходит профессиональный рост, как дуэта, так и каждого танцора в отдельности.

**Актуальность программы** определяется социальным заказом на формирование у молодежи устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, воспитанию здорового, физически развитого поколения, с представлением о здоровье как жизненной ценности, а также личной и социальной потребностью формирования спортивного резерва и спортсменов высокого класса в области спортивного бального танца. Структура программы, индивидуальный, дифференцированный подход к обучению предоставляет каждому учащемуся право освоить тот уровень программного материала, который соответствует его индивидуальным потребностям и способностям, содействует успешной социализации учащихся, психологической адаптации спортсменов-танцоров к специфическим условиям соревновательной деятельности.

**Отличительные особенности программы** определяются спиралеобразной структурой образовательного процесса: темы, осваиваемые учащимися, повторяются из года в год. Алгоритм программы предполагает ежегодное повторение уже освоенной программы спортивных танцев. Каждый год, по мере роста профессионального и исполнительского мастерства, учащиеся осваивают новые танцы, согласно классификации ФТСАРР (Федерации танцевального спорта России), что подразумевает освоение дополнительного объема нагрузок и развития пластики. Обучение по программе учитывает специфику современных требований: специальный курс физических упражнений для физического совершенствования, формирование благоприятного эмоционального микроклимата, здоровьесберегающие образовательные технологии для поддержания физического и психического здоровья.

**Новизна** программы заключается в том, что, программа является комплексной, многоступенчатой, что позволяет более углубленно и

качественно осваивать теоретический и практический материал по спортивным бальным танцам, а также, даёт возможность развиваться танцорам-спортсменам гармонично (параллельно со спортивным бальным танцем ведётся обучение партерной гимнастике, тренажу, современному танцу).

**Цель программы:** Развитие и поддержка спортивно одаренных учащихся, подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

**Задачи программы.**

**Обучающие:**

- Сформировать теоретические и практические знания в области бальной хореографии на уровне «Е» «Д» «С» «В» «А» класса
- Научить учащихся правилам участия в соревнованиях по спортивным бальным танцам различного уровня (городские, Российские, международные)
- Профессиональная ориентация в области творческих и спортивных профессий.

**Развивающие:**

- Совершенствовать познавательные навыки: стремление к саморазвитию и самосовершенствованию.
- Развить артистическую индивидуальность учащихся.
- Сформировать навыки общения в области профессиональных интересов.

**Воспитательные:**

- Формировать культуру физического и психического здоровья.
- Сформировать самостоятельность и личную ответственность.
- Совершенствовать личностные качества, необходимые для успешности в профессиональной и социальной сферах жизни.

**Программой предусмотрены следующие формы занятий:**

- *индивидуальная* - занятия с отдельной парой или ребёнком по подготовке их к участию в турнирах и восполнение пробелов в практической подготовке, в освоении программного материала. Занятия проводятся по 1 часу в неделю для одной пары.

**Необходимое оборудование и материалы для реализации программы**

- Танцевальный зал (паркет, зеркала) оснащенный мультимедийным оборудованием
- CD , DVD проигрыватели
- Усилитель, микшерский пульт
- звуковые колонки
- музыкальные центры
- Эспандеры
- Утяжелители

**Планируемые результаты**

**Обучающиеся должны знать:**

- танцевальную терминологию;
- комплекс общеразвивающих упражнений;

- основные правила спортивной и танцевальной этики
- изучить технику исполнения конкурсных фигур;
- развитие основных ритмических рисунков, изучение особенностей танцевания, укладываясь в музыкальные фразы;
- правила соревнований ФТСАРР по классам

**Обучающиеся должны уметь:**

- самостоятельно проводить комплекс общеразвивающих упражнений исходя из поставленной цели занятия;
- самостоятельно выбрать, показать, теоретически обосновать упражнения для подготовки, к танцам исходя из поставленной цели занятия;
- исполнить танцевальные вариации, используя развитие основных ритмических рисунков и музыкальная фразировка (по одному, в паре);
- показать большинство танцевальных фигур класса «С», исполнить типовые вариации группы, исполнить варианты вариаций (сообразно уровню освоения материала, присвоенному классу, возрастной группе);
- психологические приемы снятия эмоционального напряжения перед конкурсными выступлениями;
- показать своё исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях по классам танцевания

**Механизм оценивания образовательных результатов**

Оценивание уровня освоения образовательной программы осуществляется в ходе мониторинга, который предполагает первичную, промежуточную и финальную диагностику, а также методы наблюдения, корректировки индивидуализации учебных заданий и упражнений.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Оценка результата обучения осуществляется в форме контрольно-зачетных занятий, соревновательных выступлений, оценки индивидуальных достижений. Входное, промежуточное, итоговое оценивание знаний и навыков учащихся по десятибалльной шкале (оценочный лист прилагается). Для осуществления механизма оценивания результатов применяются методы наблюдения, тестирования, опроса и выполнение самостоятельных практических работ, участие в конкурсах бального танца на различных уровнях

**Оценочные материалы**

1. Коллектив: \_\_\_\_\_
2. Педагог: \_\_\_\_\_ Группа № \_\_\_\_\_

Градации оценки: десятибалльная шкала оценивания

По десятибалльной шкале

| Фамилия, имя | Показатели  |             |               |                    |                 |                                 |
|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------|-----------------|---------------------------------|
|              | РИТМИЧНОСТЬ | КООРДИНАЦИЯ | МУЗЫКАЛЬНОСТЬ | ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ | ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ | ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА |
|              |             |             |               |                    |                 |                                 |
|              |             |             |               |                    |                 |                                 |

|               |  |  |  |  |  |  |
|---------------|--|--|--|--|--|--|
| ИТОГ<br>О:    |  |  |  |  |  |  |
| Средний балл: |  |  |  |  |  |  |

### Режим занятий

– 1 год обучения – 1 раза в неделю по 1 учебному часу

Перерывы между занятиями – 5 минут

### Количество часов по годам обучения:

– 1 год обучения – 52 часа

Форма обучения - очная

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №  | Разделы и темы   | Количество часов |        |           |
|----|--|------------------|--------|-----------|
|    |  | Всего            | Теория | Практика  |
| 1  | Согласованность движения в паре                          | 2                | -      | 2         |
| 2  | Разучивание конкурсной вариации танца медленный вальс    | 2                | -      | 2         |
| 3  | Разучивание конкурсной вариации танца танго              | 4                | -      | 4         |
| 4  | Разучивание конкурсной вариации танца венский вальс      | 4                | -      | 4         |
| 5  | Разучивание конкурсной вариации танца медленный фокстрот | 4                | -      | 4         |
| 6  | Разучивание конкурсной вариации танца квикстеп           | 4                | -      | 4         |
| 7  | Разучивание конкурсной вариации танца самба              | 4                | -      | 4         |
| 8  | Разучивание конкурсной вариации танца ча-ча-ча           | 4                | -      | 4         |
| 9  | Разучивание конкурсной вариации танца румба              | 4                | -      | 4         |
| 10 | Разучивание конкурсной вариации танца пасодобль          | 4                | -      | 4         |
| 11 | Разучивание конкурсной вариации танца джайв              | 2                | -      | 2         |
| 12 | Итоговая аттестация                                      | 1                | -      | 1         |
|    | <b>Летний период</b>                                     |                  |        |           |
| 1  | Внеаудиторные занятия                                    | 7                | -      | 7         |
| 2  | Самоподготовка   | 6                | -      | 6         |
|    | <b>Итого часов</b>                                       | <b>52</b>        | -      | <b>52</b> |

### Календарный учебный график.

1. Учебный процесс по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по

муниципальному заданию осуществляется круглогодично. Продолжительность учебного года составляет 52 календарные недели – в период с 1 сентября по 31 августа.

Аудиторные занятия в основном проводятся с 1 сентября по 31 мая, *(что составляет 39 учебных недель)*. В летний период, с 1 июня по 31 августа, организуются занятия как в режиме самоподготовки, так и внеаудиторные занятия учащихся *(что составляет 13 учебных недель)*

**2. Продолжительность учебного года в МАУДО ДДТ и М «Янтарь»:**

начало учебных занятий:

с 1 сентября (для учащихся второго и последующих годов обучения)

с 15 сентября (для учащихся первого года обучения)

окончание учебных занятий:

31 августа (для учащихся всех ступеней обучения)

**3. Продолжительность летнего периода:**

начало периода - 01 июня

окончание периода – 31 августа

**4. Объем учебной нагрузки в соответствии с календарным графиком:**

Количество максимальной нагрузки на одну учебную группу:

- 1-й год - 1 час в неделю, что составляет 52 часа в год

Формы проведения занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные.

**5. Режим работы учреждения в летний период**

Формы работы с учащимися на летний период: оздоровительные, воспитательные, экскурсионные, работа в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей, а также участие в фестивалях, конкурсах, спортивных состязаниях, социально-значимых проектах города, региона, страны. Освоение программного материала проходит и в режиме самоподготовки *(самостоятельное выполнение учащимися учебных заданий, проектных работ в различных техниках, с обязательным последующим контрольным срезом знаний)*.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1.Согласованность движения в паре. 2 ч.**

*Цель:* добиться синхронности и согласованности движения в паре.

*Содержание:* научить ритмически точно исполнять фигуры в медленном темпе, с последующим ускорением.

*Формы и методы обучения:* Рассказ. Показ.

*Формы контроля:* Опрос, практическая работа

*Виды деятельности:* Групповая и индивидуальная работа

*Оборудование:* Музыкальный центр, СД-диски

**2. Разучивание конкурсной вариации танца медленный вальс. 2 ч.**

*Цель:* Разучить фигуры медленного вальса. Научить двигаться в характере медленного вальса. Развить пластичность сторон, создавая объем в паре.

*Содержание:* Разучивание направлений движения и способа переноса веса тела, ритма исполнения шагов в таких фигурах медленного вальса:

1. Наружный спин
2. Открытый правый поворот

*Формы и методы обучения:* Рассказ. Показ.

*Формы контроля:* Опрос, практическая работа

*Виды деятельности:* Парная работа

*Оборудование:* Музыкальный центр, СД-диски

### **3. Разучивание конкурсной вариации танца танго. 4 ч.**

*Цель:* Разучить фигур танца танго. Научить «плоско» наступать и правильно переносить вес тела.

*Содержание:* Разучивание направлений движения, способа переноса веса тела, ритма исполнения шагов в таких фигурах **танго**:

1. Левый поворот
2. Звено
3. Чейс
4. Файв степ

*Формы и методы обучения:* Рассказ. Показ.

*Формы контроля:* практическая работа

*Виды деятельности:* Парная работа

*Оборудование:* Музыкальный центр, СД-диски

### **4. Разучивание конкурсной вариации танца венский вальс. 4 ч.**

*Цель:* Разучить фигуры танца венский вальс. Развить выносливость и умение плавно двигаться.

*Содержание:* Разучивание направлений движения, способа переноса веса тела, ритма исполнения шагов в таких фигурах **венского вальса**:

1. Правый проходящий поворот
2. Бегущее окончание
3. Флекер

*Формы и методы обучения:* Рассказ. Показ.

*Формы контроля:* практическая работа

*Виды деятельности:* Парная работа

*Оборудование:* Музыкальный центр, СД-диски

### **5. Разучивание конкурсной вариации танца медленный фокстрот. 4 ч.**

*Цель:* Разучить новые фигуры медленный фокстрот. Изучить особенности подъемов и спусков. Воспитать умение внимательно слушать и слышать. Развить эластичность и упругость мышц.

*Содержание:* Разучивание фигур:

1. Шаг перо
2. Тройной шаг
3. Фоллэвэй слип пивот
4. Ланч

Самостоятельное составление связок из разученных фигур.

*Формы и методы обучения:* Рассказ. Показ.

*Формы контроля:* практическая работа

*Виды деятельности:* Парная работа

*Оборудование:* Музыкальный центр, СД-диски

#### **6. Разучивание конкурсной вариации танца квикстеп. 4 ч.**

*Цель:* Разучивание фигур танца квикстеп. Освоение техники косметического свая. Научить танцевать синкопированные фигуры.

*Содержание:* Разучивание таких фигур **квикстепа:**

1. Ви-6
2. Кросс-шассе
3. Типл-шассе
4. Перемена хезетейшн

*Формы и методы обучения:* Рассказ. Показ.

*Формы контроля:* практическая работа

*Виды деятельности:* Парная работа

*Оборудование:* Музыкальный центр, СД-диски

#### **7. Разучивание конкурсной вариации танца самба. 4 ч.**

*Цель:* Разучивание фигур танца самба. Освоение ритма и баунса.

*Содержание:* Разучивание направлений движения, способы переноса веса тела в самбе, ритмы исполнения шагов в таких фигурах **самбы:**

1 Правый ролл

2 Левый ролл

3 Бег в променад и контр променад

Самостоятельное составление связок из разученных фигур.

*Формы и методы обучения:* Рассказ. Показ.

*Формы контроля:* практическая работа

*Виды деятельности:* Парная работа

*Оборудование:* Музыкальный центр, СД-диски

#### **8. Разучивание конкурсной вариации танца ча-ча-ча. 4 ч.**

*Цель:* Разучивание фигур танца ча-ча-ча.

*Содержание:* Разучивание фигур:

1. Хип твист
2. Натуральное раскрытие
3. Нью-Йорк
4. Локстеп

Самостоятельное составление связок из разученных фигур.

*Формы и методы обучения:* Рассказ. Показ.

*Формы контроля:* практическая работа

*Виды деятельности:* Парная работа

*Оборудование:* Музыкальный центр, СД-диски

#### **9. Разучивание конкурсной вариации танца румба. 4 ч.**

*Цель:* Разучивание фигур танца румба. Научить правильной работе бедер.

*Содержание:* Разучивание фигур:

1. Кукарача
2. Скользящие дверцы
3. Локон
4. Хоккейная клюшка



Самостоятельное составление связок из разученных фигур.

*Формы и методы обучения:* Рассказ. Показ.

*Формы контроля:* практическая работа

*Виды деятельности:* Парная работа

*Оборудование:* Музыкальный центр, CD-диски

#### **10. Разучивание конкурсной вариации танца пасодобль. 4 ч.**

*Цель:* Разучить фигуры танца пасодобль. Научить постановке корпуса и характерной работе стопы. Научить правильно распределять вес тела на опорной ноге. Научить двигаться в характере пасодобля.

*Содержание:* Разучивание фигур:

1. Плащ

2. Апель

Самостоятельное составление связок из разученных фигур.

*Формы и методы обучения:* Рассказ. Показ.

*Формы контроля:* Опрос, практическая работа

*Виды деятельности:* Парная работа

*Оборудование:* Музыкальный центр, CD-диски

#### **11. Разучивание конкурсной вариации танца джайв. 2 ч.**

*Цель:* Разучить фигуры джайва. Добиться легкости исполнения фигур.

*Содержание:* Разучивание фигур:

1. Смена мест справа налево с двойным поворотом

2. Чаггин

*Формы и методы обучения:* Рассказ. Показ.

*Формы контроля:* Опрос, практическая работа

*Виды деятельности:* Парная работа

*Оборудование:* Музыкальный центр, CD-диски

#### **12. Итоговая аттестация. 1 ч.**

*Цель:* Проверить знания и умения учащихся.

*Содержание:* Проведение тестирования. Показ конкурсных вариаций.

*Формы и методы обучения:* Демонстрация.

*Формы контроля:* Опрос, практическая работа

*Виды деятельности:* Парная работа

*Оборудование:* Музыкальный центр, CD-диски

#### **Раздел «Летний модуль» 13 ч.**

1. Составление учащимися творческого портфолио достижений. Составить папку: Раздел I. «Мой портрет»: Мое имя, Моя родословная, Что я люблю делать, Что я люблю больше всего. Раздел II. «Портфолио документов»: грамоты, фотографии. Раздел III. «Портфолио работ»: Мои работы. Раздел IV. «Портфолио отзывов».
2. Выполнение творческого задания. Раздел I. Повторение базовых фигур европейской и латиноамериканской программы. Раздел II. Просмотр онлайн семинаров по бальным танцам.
3. Экспертиза выполненных работ. Демонстрация творческого задания.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Инновационные педагогические технологии взаимосвязаны, взаимообусловлены и составляют определенную дидактическую систему, направленную на воспитание таких ценностей как открытость, честность, доброжелательность, сопереживание, взаимопомощь и обеспечивающую образовательные потребности каждого ученика в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Принципиально важной стороной в педагогической технологии является позиция ребенка в образовательном процессе, отношение к ребенку со стороны взрослых. Здесь выделяется несколько типов технологий. В процессе реализации общеобразовательной программы применяются современные образовательные технологии:

### 1. «Обучение в сотрудничестве».

Основная идея технологии «Обучение в сотрудничестве» - учиться вместе. Спортивный бальный танец – это прежде всего выступление в дуэте. На соревнованиях, показательных выступлениях на празднике или в концерте – основой успешного выступления являются функциональная готовность танцоров и психологический микроклимат внутри танцевальной пары. Это обязывает педагога подобрать для каждого дуэта исполнителей такой режим обучения, чтобы процесс длительных и трудных физических тренировок не был «в тягость», а соревнования стали желанной формой показа достигнутого результата. В каждом случае приходится учитывать личностные качества танцоров и дифференцировать количество групповых и индивидуальных занятий.

### 2. Здоровьесберегающие образовательные технологии

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема сохранения здоровья детей приобретает первостепенное значение. Учащиеся этой программы испытывают большие физические нагрузки, поэтому знание основ ведения здорового образа жизни, элементов оздоровительных и расслабляющих гимнастик помогает сохранить работоспособность и научиться грамотно распределять физические нагрузки.

При построении занятий с позиции здоровьесберегающих технологий группы учащихся формируются по возрастам. Занятия проводятся с учетом их возможностей при медицинском допуске врача.

На занятиях педагог стремится достигнуть психотерапевтического эффекта за счет:

- эмоциональной разрядки,
- снятия умственной перегрузки,
- снижения нервно-психического напряжения,
- восстановления энергетического тонуса,
- оптимизации психического состояния с помощью выполнения танцевальных импровизаций.

В практической плоскости подбираются специальные упражнения для:

- укрепления опорно-двигательного аппарата,
- уравнивания право левостороннего развития всех мышц корпуса и конечностей,
- развития сложной координации движений,
- расширения двигательного диапазона,
- тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой системы,
- развития гибкости и растяжки,
- укрепления мышечного корсета, позвоночника,
- усиления мышечного тонуса.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у учеников ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здорового образа жизни.

### 3. Портфолио

Портфолио является одной из современных инновационных технологий в оценке динамики достижений учащихся и дополняет традиционные контрольно – оценочные средства их обучения. Его создание - это способ фиксирования, накопления и оценки (включая самодиагностику) индивидуальных достижений ученика в определенный период.

Профессиональный рост учащихся, повышение уровня их исполнительского мастерства, развития личностных качеств, психологической устойчивости и др. идут по накопительному принципу через систему предъявления результатов на различных уровнях (например, танцевальные конкурсы определенного уровня - последовательно «Е» «Д», «С» классам), поэтому портфолио позволяет проследить творческий рост учащихся и их спортивные достижения.

Портфолио не только является современной эффективной формой оценивания достижений учащихся, но и помогает решать важные педагогические задачи:

- поддерживать высокую учебную мотивацию учащихся;
- поощрять их активность и самостоятельность,
- расширять возможности обучения и самообучения
- развивать навыки рефлексивной и оценочной (самооценочной) деятельности учащихся;
- формировать умение учиться — ставить цели, планировать и организовывать собственную учебную деятельность;
- содействовать индивидуализации (персонализации) образования учащихся;
- закладывать дополнительные предпосылки возможности для успешной социализации.

### 4. Информационно-коммуникативная технология.

Использование информационно-коммуникативных технологий важная часть образовательного процесса. Просмотр видеофильмов с выступлений и соревнований, прослушивание музыкальных ритмов, презентации,

демонстрирующие специфику движений разных танцевальных школ и направлений и, даже, возможность заснять и посмотреть со стороны собственное выступление, позволяет формировать у учащихся навыки экспертизы, самоанализа и самооценки, рефлексии собственных возможностей и поиска путей работы над собственными недостатками. Поскольку в обучении много внимания уделяется парной и групповой работе, актуальным становится формирование коммуникативной культуры: умение слушать и слышать, убедительно излагать собственную точку зрения, донести до партнера собственное видение творческого процесса - все это ежедневные реалии образовательного процесса.

### **Список литературы:**

#### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ № 196 Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Устав МАУДО ДТД и М «Янтарь»
9. Правила приема и отчисления учащихся

#### Список литературы для педагога

1. Бернштейн Н.А.«Физиология движений и активность». М.: Наука, 1990.
2. Говард Гай / Перевод Белгородского А. «Техника европейских танцев» - М.: Издательство «АРТИС», 2003.
3. Деркач А. А., Исаев А. А. / Предисл. И. В. Кузьминой, А. Ц. Пуни, А. В. Тарасова. «Педагогическое мастерство тренера» М.: Физкультура и спорт, 1981.

4. Зациорский В. М., Аруин А. С, Селуянов В. Н. - «Биомеханика двигательного аппарата человека» М.: Физкультура и спорт, 1981.-143 с.
5. Пуртова Тамара Валентиновна, «Учите детей танцевать», допущено Министерством образования РФ в качестве учебного пособия для студентов учреждений среднего профессионального образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика дополнительного образования». Издательство: Век информации, 2009 г.
6. Смит-Хэмпшир Г. «Венский вальс. Как воспитать чемпиона». - Томск: STT, 2000.
7. ©ISTD / перевод Ю Пина «Техника исполнения европейских танцев» - Лондон - Санкт-Петербург, 1996.