

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Дом детского творчества Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
«Измайловский»

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от 31.08.2015 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(общеразвивающая)

«Ритмическая гимнастика»

/название программы/

от 4 до 6 лет

/на какой возраст рассчитана программа/

2 года

/срок реализации/

Автор: Куляхтина Е.И., педагог дополнительного образования,

Санкт-Петербург
2015

Пояснительная записка

В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телеэкрана, занятия хореографией и спортом становятся особенно актуальными. Во-первых, танец - это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру. Во-вторых - искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественно-нравственного воспитания.

Программа имеет социально-педагогическую направленность, направлена на формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей детей через развитие интереса к акробатическому рок-н-роллу, самовыражению его в танце, а также на сохранение и укрепление физического здоровья детей и подростков. Дети, занимаясь акробатически рок-н-роллом, получают весьма разностороннее интеллектуальное, художественное и физическое развитие.

Занятия акробатическим рок-н-роллом помогают обучающимся овладеть навыками технической и ритмической основы танца, владению своим телом, пластикой, развивают чувство ритма, обучаются основами акробатики. Им предоставляются широкие возможности для проявления двигательных способностей в специфических танцевально-акробатических композициях. Учащиеся познакомятся с историей танцевальной культуры, научатся управлять собой, проявлять самостоятельность, самоконтроль, взаимодействовать с партнером и в группе, овладеют достаточной физической подготовленностью, а здоровая спортивная конкуренция способствует заинтересованности занимающихся, умению адаптироваться среди сверстников и в окружающем мире.

Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенность в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

Цель программы: создание условий для развития и формирования личности, способной к самосовершенствованию, познанию и творчеству посредством освоения акробатического рок-н-ролла.

В ходе реализации программы решаются задачи:

обучающие:

- сформировать знания в области танцевальной культуры;
- сформировать умения и навыки по хореографии;
- обучить различным видам и базовой технике рок-н-ролла;
- обучить технике исполнения акробатических элементов;
- научить использовать профессиональную терминологию;
- сформировать навыки самостоятельной работы в показе танцевальных композиций и физических упражнений;
- научить работать в паре и в коллективе;
- научить применять на соревнованиях знания по психологии спорта;

развивающие:

- развить двигательные навыки, пластику тела, координацию движений;
- раскрыть и развить природные способности (координационные, музыкальные);
- развить психофизические качества, способствующие успешной самореализации;
- развить чувство ритма, музыкального слуха;
- развить артистические способности;
- развить мотивационно-волевые качества;

- развить художественно-эстетический вкус;
- сформировать навык контроля над эмоциональным состоянием;

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность и творческую активность;
- способствовать воспитанию личной и коллективной ответственности;
- сформировать культуру общения в коллективе;
- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей;
- воспитать трудолюбие,
- сформировать навыки выступления на соревнованиях;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- способствовать формированию морально-нравственных и волевых качеств.

Условия реализации образовательной программы.

Программа рассчитана на обучение детей с 4 до 6 лет проявляющих интерес к танцевальному искусству и спорту и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий хореографией и спортом.

Срок реализации программы - 2 года.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся в групповой форме. Оптимальное количество детей в группе – 7-10 человек. Продолжительность занятия: 1(30) минут.

Режим занятий: 2 раза в неделю.

1 год - 2 часа в неделю, 64 часа в год.

2 год - 2 часа в неделю, 64 часа в год.

Ожидаемые результаты освоения программы

В результате освоения программы обучающиеся будут

- владеть практическими умениями и навыками, теоретическими знаниями в области хореографии;
- научатся чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях;
- приобретут общую эстетическую и танцевальную культуру;
- приобретут опыт участия в соревнованиях;

знать:

- основы хореографии и актерского мастерства;
- терминологию танца, акробатики, рок-н-ролла;
- разновидности основного хода, основные элементы рок-н-ролла;
- танцевальные фигуры, акробатические элементы;

уметь:

- исполнять базовые фигуры рок-н-ролла, танцевальные композиции;
- сочетать все элементы в акробатическом рок-н-ролле;

овладевают:

- основами хореографии, актерским мастерством;
- навыками выразительного исполнения танцевальных движений;

У учащихся:

- сформируется нравственная культура;
- сформируется выраженное желание самостоятельного творческого развития за счёт повышенной работоспособности;
- укрепится здоровье и физическая выносливость.

Способы проверки результатов освоения образовательной программы

В целях объективного определения перспективности занимающихся акробатическим рок-н-роллом и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (2 раза в год) проводить комплексное тестирование обучающихся. Данная методика позволяет педагогу увидеть динамику достижений учащегося в течение года, а также в целом зафиксировать картину результативности образовательного процесса в коллективе. Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких занятий.

Например:

1-й день: оценка хореографической подготовленности;

2-й день: оценка технической подготовленности;

3-й день: оценка функциональной подготовленности.

В процессе каждого занятия педагог лично оценивает работу каждого учащегося, подмечает успехи и неудачи, поощряет удачные творческие находки в передаче выразительности образа.

Формы подведения итогов реализации программы: показательные выступления, соревнования, отчетный концерт.

Годовой календарный учебный график

Учебный год начинается 1 октября 2015 года, заканчивается 31 мая 2016 года.

Педагог дополнительного образования реализует дополнительную общеобразовательную программу в течение всего учебного года (8 месяцев, включая каникулярное время).

Срок реализации ОП	2 года	
Этапы образовательного процесса (года обучения)	1 год обучения	2 год обучения
Продолжительность обучения (часов по годам)	64 часа	64 часа
Начало учебных занятий	1 октября 2015 года	1 октября 2015 года
Продолжительность учебного года	Не менее 32 учебных недель	Не менее 32 учебных недель
Расписание занятий	Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором. Начало занятий не ранее 10.00, окончание – не позже 20.00.	
Продолжительность занятий, перерывы между занятиями	Продолжительность занятий определяется образовательной программой в академических часах в соответствии с возрастными и психолого-физиологическими особенностями обучающихся и нормами СанПиН: для обучающихся дошкольного возраста - 30 минут. После каждого академического часа устанавливается перерыв - 10 минут. Между учебными группами – перерыв не менее 10 минут.	
Кратность проведения занятий в неделю	Нагрузка на каждую учебную группу равномерно распределяется в течение учебной недели, в соответствии с рекомендуемым режимом занятий (Приложение № 3 к СанПиН 2.4.4.3172-14): 2 раза по 1 часу.	
Подведение итогов реализации образовательной	В период с 10 по 20 мая, в соответствии с Положением о текущем контроле, промежуточной аттестации обучающихся и подведении итогов реализации образовательной программы ГБОУДОД ДДТ	

программы	«Измайловский».
Родительские собрания	Проводятся не реже 2-х раз в год. 1 собрание – сентябрь; 2 собрание - май

Учебный план
Первый год обучения

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов		
		Всего.	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	0.5	0.5
2.	Основы хореографии	8	0.5	7.5
3.	Общая физическая подготовка	16	2	14
4	Базовые фигуры и комбинации	15	1	14
5.	Элементы акробатики и художественной гимнастики	8	1	7
6.	Концертно-постановочная деятельность	14	0.5	13.5
7.	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО	64	5.5	58.5

Содержание образовательной программы 1-ый год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с содержанием образовательной программы. Цели и задачи первого года обучения. Правила для обучающихся. Инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении занятий в зале. Требования к форме одежды: внешний вид, форма одежды, прическа. Знакомство с обучающимися.

Практика. Просмотр фрагментов выступлений. Выполнение упражнений для определения показателей физического развития и подготовки обучающихся. Обучение построению на паркете и поклону перед началом занятия.

2. Основы хореографии

Теория. История возникновения танцевального искусства. Значение танца и музыки в жизни человека. Понятия: «осанка», «прямая нога», «носок натянут», «выпады», «растяжка», «взмах».

Характер музыки: печальный - веселый, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д. Музыкальный размер: 2/4, 4/4,) сильные доли такта, слабые доли, акцент, музыкальные задания по анализу танцевальной музыки. Варианты музыкального сопровождения: электронная аппаратура, один или несколько музыкальных инструментов, вокальное исполнение мелодии.

Практика. Разучивание элементов классической хореографии: деми плие по 1, 2 позиции, гранд плие в 1, 2 позициях, батман тандю релеве, батман тандю сутеню, батман фондю, сюр леку де пье. Освоение базовых аэробных шагов:

- шаг (march), базовый шаг (basic step),
- приставной шаг (step – touch),
- скрестный шаг в сторону (grapevine),
- перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (открытый шаг),
- выпад (lunge), прыжок ноги врозь – ноги вместе (jumpinjack),
- шаги в стойку ноги врозь, затем вместе (v-step),
- перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (openstep),
- ходьба с заданной осанкой.

Сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры. Исполнение танцевальных движений в соответствии с «рисунком» музыкального сопровождения. Обучение гранд плие по 4-й позиции, дубль фразпе в положении на носок, батман сотеню, пикке, балансуа, позы аттетюд, тербушон.

Совершенствование: релевелянт на 90°, гранд батман в сочетании с прыжком соте, сиссон ферме, сиссон фуэте.

Упражнения на середине. Разучивание пор де бра I–II форма. Разучивание тан лие (temps lie) в положение на носок.

Совершенствование элементов экзерсиса на середине.

Адажио – совершенствование поз: тербушон, аттетюд, равновесий, пор де бра.

Малая аллегро группа прыжков – совершенствование соте, эшап-пе, изучение жете, ассамбле, сиссон симпл. Средняя группа прыжков.

Изучение: па де ша, сиссон ферме в первой половине года, фаи, сиссон фуэте, сот баск, револьтад на 45°, кабриоль на 45°.

Совершенствование прыжков: со сменой положения ног впереди, сиссон ферме с элементами ИВС (переворот вперед, в сторону, назад, стойка на руках и т. д.).

Большая группа прыжков

Совершенствование: гранд жете, шагом касаясь, сгибая и разгибая ногу.

Изучение энтрелесе – перекидной с остановкой в выпад.

3. Общая физическая подготовка

Теория. Значение физического здоровья в жизни человека. Основы здорового образа жизни. Правила личной гигиены. Осанка. Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Правила (техника) выполнения упражнений.

Практика. Разминка. Упражнения со скакалками, мячами, обручами. Упражнения для развития силы мышц ног, спины, брюшного пресса, мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, на развитие резкости, прыгучести, гибкости.

4. Базовые фигуры и комбинации

Теория. Истоки рок-н-ролла, особенности, терминология, правила исполнения.

Практика. Упражнения на определение темпоритма музыкального произведения.

Упражнения на умение определять ее характер, метроритм,

Работа над развитием чувства ритма: всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы.

Работа над умением ориентироваться в пространстве: деление зала по точкам; умение держать линию, колонну; соблюдать интервалы, строить круг; соблюдать интервалы во время движения; знать своё место в зале при перестроениях.

Танцевальные элементы: бег; прыжки, приставной шаг; приставной шаг с plie; подскоки на месте и в продвижении; галоп.

Разучивание движений: разновидности пружинки; броски по - одному; двойные броски; поджимы; махи; прыжки (на одной ноге, на двух ногах, скрестные прыжки).

- Джазовые «пяточки» · 4 «пяточки»; · 2 «большие»; «пятка, хлопок, хлопок, пятка»; · «хлопок, пятка, пятка, хлопок»; · джаз-балет; «дорожка»; «ковырялочка»; «туихил с точкой».
- «Туихилы носок – пятка» · обычный; · с точкой; · от колена; · от колена с точкой; бросковый; · бросковый с точкой.
- Бросковые · 4 броска с пола; · по 2 от колена; «французский ход»; · «диагональка»; · «крест»; · «голландский ход»; «многоножка».
- «Диагональки» «диагональка»; «диагональка с точкой»; · «диагональка с двумя точками»; · «диагональка с постановкой»;

5. Элементы акробатики и художественной гимнастики

Теория. Понятие «акробатика». Техника исполнения акробатических элементов. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Упражнения на равновесие, шпагаты, упоры, перекаты, кувырки, перекидки, перевороты колесом, курбеты, стойки. Выполнение полуакробатических и акробатических элементов и их комбинаций, бросков, ловли, сальтовых элементов.

Освоение акробатических элементов, используемых в танцевальных комбинациях:

- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперед-назад;
- «мост» из положения, лежа на спине, «шпагаты» и складки.

Рекомендуемые группы элементов художественной гимнастики: гибкость и волны, повороты, равновесия, прыжки.

б. *Концертно-постановочная деятельность*

Теория. Характеристика образов, рисунок танцевальной композиции. Правила поведения на соревнованиях, концертах. Правила проведения соревнований.

Практика. Разучиваются простые танцевально-ритмические комбинации и танцевальные этюды на основе пройденных движений. Изучение рисунка танцевальной композиции, отработка сложных движений. Показ танца. Репертуар постановок в соответствии с творческим состоянием пары или группы.

Разучивание программ. Выступления на концертах, участие в соревнованиях.

7. *Итоговое занятие*

Практика. Показательные выступления.

Примерный репертуар

1-ый год обучения

1. «Бабочки»;
2. «Кнопки»;
3. «Лапки»;
4. «Лешие»;
5. «Money-money»;
6. «Пистолетики»;
7. «Стиляги».

Ожидаемые результаты 1-го года обучения

В результате освоения программы 1 года обучения обучающиеся будут:

- знать историю возникновения танцевального искусства;
- понятие «ритм»; «вступление», «начало», «конец» хореографического предложения;
- иметь представление о двигательных функциях тела;
- иметь простые навыки двигательной координации и памяти;
- основные понятия и термины в области хореографии и аэробики;
- правила выполнения элементов хореографии;
- владеть навыками постановки корпуса (держат осанку);
- иметь навыки комбинированных движений;
- иметь представление о сценической культуре;
- уметь самостоятельно создавать эмоционально-двигательный образ.

уметь:

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- исполнять движения классического экзерсиса.
- выполнять акробатические элементы.

Учебный план
Второй год обучения

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов		
		Всего.	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	0.5	0.5
2.	Хореография	8	0.5	7.5
3.	Общая физическая подготовка	16	2	14
4	Базовые фигуры и комбинации	15	1	14
5.	Элементы акробатики и художественной гимнастики	8	1	7
6.	Концертно-постановочная деятельность	14	0.5	13.5
7.	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО	64	5.5	58.5

Содержание образовательной программы 2-ой год обучения

1. *Вводное занятие.* Знакомство с содержанием программы. Инструктаж по охране труда при проведении занятий хореографией (для обучающихся). Костюм, танцевальная обувь.

2. *Хореография*

Теория. Правила исполнения элементов хореографии, теоретические основы современного танца.

Практика. Хореографические элементы на середине зала:

- гран плие в позициях;
- батманы вперед, назад, сторону;
- полу-приседы и подъемы на носки с движением руки;
- выставление ноги вперед, в сторону, назад и в сторону (крестом) на носок;
- элементы русского народного танца;
- махи ног «крестом» через выставление ноги на носок;
- танцевальные позиции рук, различные комбинации с движениями рук;
- упражнения на равновесие: «арабеск» и др.
- Элементы классической хореографии у станка по 1, 2, 3, 4 и 5 позициям основанные на школе Вагановой. деми плие в 1, 2, 4, 5 позициях; гран плие в 1, 2, 4, 5 позициях; батман тандю в различном темпе; батман тандю жете; батман тандю сутеню; батман фондю., сюр леку де пье; сюр леку де пье, батман ффраппе; рон де жамб пар тер; релеве; гран батман жете; гран батман жете балансе; батман де-велопе. Освоение элементов современного танца; постановка рук современного танца.

Рекомендуемые танцевальные движения:

- Шаг «польки» (вперед, в повороте на месте).
- Шаг «галопа» вправо, влево (по 8, по 4, по 2 раза).
- Сочетание шага «польки» с шагом «галопа».
- Шаг польки в продвижении назад и в повороте на месте.
- «Переменный» шаг (3 шага вперед с фиксацией ноги вперед книзу).
- «Переменный» шаг (3 шага вперед с фиксацией ноги назад на носок).
- «Припадание» (из стойки на носках шаг в сторону в полуприсед).

3. *Общая физическая подготовка*

Теория. Строение тела человека. Основы здорового образа жизни. Закаливание. Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Правила (техника) выполнения упражнений.

Практика. Разминка (бег по залу, эстафеты, различные игры на развитие физических качеств). Растяжка. Упражнения со скакалками, мячами, обручами. Упражнения для развития силы мышц ног, спины, брюшного пресса, мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, на развитие резкости, прыгучести, гибкости.

4. *Базовые фигуры и комбинации*

Теория. Правила исполнения, принципы движения, техника выполнения. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Разучивание движений:

- Джаз-балет («самолетики»)
- Прыжки в стороны («гармошка»: «Я играю на гармошке...»)
- Шаги в сторону («Буратино»)
- Хоппы («танцующие петушки»)
- Буги вперед, назад («елочка», лесенка»)
- Хобби-ход – основа танца: 2 «пружинки», 2 броска («танцующие цапли»)
- Пяточки
- 2 большие пяточки («шагаем через лужу)
- Пятка, хлопок, хлопок, пятка
- Хлопок, пятка, пятка, хлопок

5. *Элементы акробатики и художественной гимнастики*

Теория. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по технике безопасности. Правила судейства на соревнованиях. Возможные ошибки.

Практика. Разучивание полуакробатических элементов акробатических упражнений.

Освоение учащимися акробатических элементов, которые вводятся в танцевальные композиции:

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- седы (на пятках, углом);
- танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;
- освоение техники правильного приземления;
- стойка на голове и руках
- различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо (влево)
- рондад

6. *Концертно-постановочная деятельность*

Теория. Правила поведения на соревнованиях, турнирах, концертах. Правила проведения соревнований.

Инструктаж по технике безопасности и охране труда при выступлении на сцене.

Практика. Разучивание программ. Репетиции. Прогоны.

Развитие артистических способностей. Тренинг и игры на эмоциональное раскрепощение.

Упражнение на развитие сценического внимания.

Сочетание танца, музыкального сопровождения и костюма. Создание образа. Соединение в единое целое разрозненных танцевальных фигур. Выступления на концертах, участие в соревнованиях.

7. *Итоговое занятие*

Практика. Показательные выступления.

Примерный репертуар

2-ой год обучения

1. «Алжир»;

2. «Морячки»;
3. «Мультишки»;
4. «Призрак»;
5. «Радуга»;
6. «Таркан»;
7. «Чили – Чача»;
8. «101 далматинец»;
9. «Разбойники»;
10. «Цветочки».

Ожидаемые результаты 2 года обучения

В результате освоения программы 2 года обучения обучающиеся будут знать:

- названия классических движений
- значение слов «легато», «стаккато», ритм, акцент, темп.
- название новых элементов
- название акробатических элементов

уметь:

- танцевать основной ход, его разновидности, танцевальные фигуры.

Методическое обеспечение образовательной программы

Рекомендации по проведению занятий по теме «рок-н-ролл»

1-ый год обучения

Основные задачи:

- укрепление здоровья;
- разносторонняя физическая подготовка;
- устранения недостатков физического развития;
- обучение основам техники акробатического рок-н-ролла.

Подготовка начинающих танцоров характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием различных упражнений, подвижных игр, применений игрового метода. На этапе начальной подготовки не должны планироваться тренировочные занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками. В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимое освоение элементов из различных видов спорта, многообразных подготовительных упражнений .

2-ой год обучения

Основные задачи:

- укрепление здоровья;
- разностороннее развитие физических возможностей организма;
- устранение недостатков физического развития и физической подготовленности;
- создание двигательного потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков;
- формирование устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- обучение технике акробатического рок-н-ролла.

Разносторонняя подготовка на этом этапе при небольшом объеме специальных упражнений более благоприятна для последующего технического совершенствования, чем специализированная. В результате обучающийся должен достаточно хорошо освоить технику многих специальных подготовительных упражнений. Особое внимание уделяется развитию различных форм проявления быстроты, а так же координационных способностей и гибкости.

При высоком темпе прироста физических способностей не целесообразно планировать остро воздействующие тренировочные средства (большие нагрузки).

Материально–техническое обеспечение программы

- светлый, просторный зал;
- стулья по количеству обучающихся;
- фортепиано, магнитофон для МРЗ дисков,
- инвентарь (обручи, мячики.);

Список литературы для педагога

1. Алексеева Л.Н. Двигаться и думать. – М., 2000.
2. Аллан Фридеричка. Август Бурнонвиль. - М.: Радуга, 1983.
3. Балет. Энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия, 1983..
4. Ваганова А.Я. Статьи, воспоминания, материалы. - М.: Искусство, 1958 г.
5. Глушковский А.Н. Воспоминания балетмейстера. - М.: Искусство, 1940.
6. Голев Н.А. Мы танцуем рок-н-ролл. 1998.
7. Голев Н.Б. Танцуем рок-н-ролл: метод. Пособ., Н.Б. Голев.-М.: ВНМЦ и КПП МК СССР, 1988.
8. Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у детей: дисс. ... канд. пед. наук, Н.И. Дворкина. – Краснодар, 2002.
9. Ермоленко Е.К. О физической подготовленности городских детей школьного возраста/ Е.К. Ермоленко, Т.Г. Гричанова// Физическая культура, спорт, здоровье: межвуз. сб. науч. труд. – Владимир, 2001.
10. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе. Театр физического воспитания и здоровья детей дошкольного и школьного возраста/ Н.Н. Ефименко. – М.: Линка – Пресс, 1999.
11. Журавин М.Л. Реализация принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям/ М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков// Спорт и здоровье: мат. первого межд. науч. конгресса – СПб., 2003.
12. Кадыров Р.М. Оздоровительная физическая тренировка/ Р.М. Кадыров, А.А. Нестеров. В.А. Щёголев. – М.: Воениздат, 1989.
13. Фирилева Ж.Е. Лечебно–профилактический танец «Фитнес-Данс»: учеб.-метод. пособ. для студ.ф-тов физ. культуры и пед. ун-тов и спец-в по физ.культуре в дошк. и шк. учр./ Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство–пресс, 2007.
14. www.rrrf.ru
15. http://www.xliby.ru/sport/horeografija_v_sporte_uchebник_dlja_studentov/p4.php#metkad
ос

Список литературы для обучающихся

1. Голев Н.А. Мы танцуем рок-н-ролл. 1998.
2. Кизым П.Н. Акробатический рок-н-ролл. 2002.
3. Кизым П.Н. Акробатический рок-н-ролл: учеб.пособ./П.Н. Кизым, В.Г. Алабин, Ю.К. Макурин, А.Я. Муллагильдина. – Харьков: Основа, 1999.
4. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей/ Г.А. Колодницкий. – М.: Гном – Пресс, 2000.
5. Кулагина И.Е. Видимая музыка// Музыка и время. – М., 2001.
6. Филиппова С.О. На физкультуру вместе с мамой/ С.О. Филиппова// Детство. Альманах. – СПб., 1998.
7. Филиппова С.О. На физкультуру вместе с мамой/ С.О. Филиппова// Детство.
8. Фирелева Ж.Е. «Са-Фи-Дансе». Танцевально–игровая гимнастика для детей: учеб.-метод. пособ. для педагогов дошк. и шк. учр./ Ж.Е. Фирилдева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство–пресс, 2000.
9. www.rrrf.ru