

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ «СИРИУС»
(АНОО «ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ «СИРИУС»)**

СОГЛАСОВАНО

Решением педагогического совета

Протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

от «01» сентября 2023 г.

№ 211/4 ОД-Л

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Современный танец»**

Возраст учащихся 12-16 лет

Автор: Подкорытова Марина Ивановна,
преподаватель «Центра танца Светланы Захаровой»

Срок реализации: 1 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	3	
2.	15	
3.	6	
4.	8	
5.	12	
6.	Методические и оценочные материалы	13
7.	14	
8.	Ошибка! Закладка не определена.	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы

«Художественная»: «Современный танец».

База реализации программы: АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов и разной физической подготовки основные направления современного танца и пластики, такие как джазовый танец и танец-модерн, которые первоначально развивались отдельно, как самостоятельные направления, вырабатывая свои техники и методики, позднее стали сливаться, соединяя и заимствуя различные приёмы, технические особенности своих стилей, создавая новое направление танца - модерн, а затем и Contemporary.

Особенность модерн- танца, джаз-танца – достаточная свобода педагога в выборе лексического материала, основывающаяся от способностей обучающихся. Эта свобода позволяет создать множество индивидуальных способов преподавания.

Педагогическая целесообразность определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности. А также занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся учащимися из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

Концептуальная идея программы состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии.

Общеобразовательная общеразвивающая программа **«Современный танец»** имеет **художественную направленность** и предназначена для детей, желающих заниматься современной хореографией.

Хореографическое искусство – массовое искусство доступное всем. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, но и раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Танец — форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают физическую нагрузку равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Современный танец, в отличие от классического танца, впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику.

Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце.

Анализируя любую систему танца (классический танец, народный танец и др.), можно выделить определенный набор движений, которые свойственны только данной системе. Особенно чётко это прослеживается в системе классического танца, в которой сложился веками отшлифованный зафиксированный «язык» движений. В современном танце также есть свой «язык», техника, система обучения, которые в настоящее время развиваются, шлифуются, приобретают новые формы.

Современный танец – это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолет в себе лень и страх перед незнакомым.»

Современный танец - один из наиболее массовых видов хореографического искусства и занимает значительное место в эстетическом воспитании детей и подростков. Благодаря соединению лучших традиций мировой танцевальной культуры - современный танец представляет собой достаточно доступный и понятный вид современного искусства.

Данная программа позволяет учащемуся в необходимом объёме изучить искусство современного танца, иметь представление о хореографическом искусстве и самому иметь хореографические навыки.

Программа направлена на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития артиста.

Цель программы: создание условий для творческого, эмоционального и физического развития ребёнка посредством обучения современному танцу.

Задачи программы:

Обучающие:

- изучить современные направления хореографии;
- научить умению слушать, воспринимать, оценивать музыку, двигаться в характере музыки, передовая ее темповые и динамические особенности;
- обучить танцевальному этикету и сформировать умение переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- сформировать компетенции в области культуры в целом, хореографической культуры в частности;
- формировать исполнительские навыки в области танцевального искусства;
- обучить основам сценической культуры.

Развивающие:

- развивать танцевальные способности детей (музыкальность, ритмичность, координацию движений умение правильно распределять сценическую площадку);
 - развить физические качества (силу, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть, равновесие);
 - развивать общую культуру тела, пластики, манеры поведения;
 - содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, профилактике плоскостопия, формированию правильной осанки, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
 - развить чувство ансамбля (чувство партнерства), артистизм;
 - сформировать духовно богатую, трудолюбивую, целеустремленную в достижении целей, ответственную, доброжелательную личность средствами хореографии как источника нравственного и эстетического воспитания;
- создать условия для саморазвития, самореализации и самовоспитания.

Воспитательные:

- воспитывать терпение, трудолюбие, целеустремлённость, выносливость;
- воспитывать волевые качества;
- сформировать эмоционально-ценностное отношение к действительности;

- воспитать личность, уважающую себя, осознающую свою ценность и признающую ценность другой личности, способную сделать правильный выбор в ситуациях нравственного выбора;

- воспитать чуткость, внимательность к другим, чувство собственного достоинства; воспитать человека, способного существовать в современном мире с максимальной пользой;

- сформировать нравственную культуру.

Особенности программы

Отличительной особенностью данной программы от других является использование при обучении комплексного подхода. Современный танец, являясь адаптивной дисциплиной, изучается на стартовом уровне в партере в тесной связке с гимнастикой, что дает возможность укрепить мышечный корсет, сформировать стопу и развить пластичность на более раннем этапе. В дальнейшем изучение современных техник тесно переплетается с классическим танцем, что позволяет расширить кругозор учащихся, приобрести точность и эстетику линий, более полно раскрыться творчески и технически.

Программа рассчитана: на учащихся в возрасте 12-16 лет

Наполняемость группы: 8-12 человек

Специальная подготовка по направлению программы: не требуются

Объем программы: 136 ак. ч.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 ак. часа, рекомендуемая продолжительность урока 40 минут.

Форма обучения: для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие формы обучения: - групповая; - индивидуально-групповая; - ансамблевая.

В программу включены дисциплины:

- современный танец (джаз-танец, модерн-танец, стили постмодерна);

- гимнастика (элементы акробатики);

Возможные формы занятий: традиционное занятие по схеме:

разминка-разогрев, разучивание новых танцевальных элементов, повторение и закрепление ранее изученных;

- репетиция - отработка танцевальных элементов и рисунка танцев до совершенства;

- занятие концерт (танцевальные номера на культурно-массовых мероприятиях учреждения);

- занятие беседа - по истории танца, его стилистике, по итогам прошедшего мероприятия - концерта, фестиваля, праздника, по соблюдению техники безопасности на уроке, как составная часть видео уроков (просмотр балетов; танцевального материала, исполняемого как обучающимися, так и другими танцевальными коллективами);

- занятие конкурс – участие в конкурсах и фестивалях;

- открытое занятие для родителей, как занятие промежуточной диагностики, показ динамики развития обучающихся и их достижений за полугодие и за год.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема занятий	Количество часов			Форма текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации обучающихся
		теория	практика	всего	
	ВВОДНЫЙ БЛОК	1	-	1	-
	Техника безопасности на занятиях в зале	0,5	-		-
	История возникновения современного танца	0,5	-		-
	Джаз- танец, как основа современной хореографии (разминка, комбинации)	2	65	67	Открытый, контрольный урок
	Изучение основ джаз- танца, танца-модерн (тренаж; позиции рук, ног; изоляции; уровни)	2	21	23	-
	Изучение и выполнение базовых упражнений в пространстве (середина; кросс; диагонали)		22	22	-
	Изучение основных базовых прыжков (на месте и в продвижении). Импровизация.		21	22	-
	Подготовка концертных номеров	-	68	68	Выступление
	ВСЕГО			136	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель: 34/170

Начало освоения программы: сентябрь

Окончание освоения программы: май

Сроки плановых перерывов (каникул):

- осенний (последняя неделя октября);
- зимний (новогодние каникулы);
- весенний (вторая неделя апреля);
- летний (июнь - август).

Сроки промежуточной аттестации: последние недели мая.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Содержание:

I. Вводный раздел.

Вводное занятие и первичная диагностика (Теория - 1 час)

Знакомство с техникой безопасности (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, бегать по классу, выполнять трюковые элементы без педагога, высовываться в окна). Знакомство с учреждением, классом - местом проведения занятий, устройством зала, правилами проведения занятий в зале. Знакомство воспитанников с мерами безопасности и действиями в экстремальной ситуации.

Показ путей эвакуации в экстремальных ситуациях. Разбор жизненных и бытовых ситуаций. Знакомство со сценической площадкой (актовый зал), варианты перемещения к ней через разные пути.

Первичная диагностика (Теория - 2 часа)

Проверка ритмического слуха учащихся. Построение в шахматный порядок. Изучение поклона. Диагностика на выворотность и гибкость.

II. Джаз- танец, как основа современной хореографии

Каждое занятие включает в себя:

- разминку
- основную танцевальную часть
- упражнения в «партер» и «кроссы»
- разучивание танцевальных комбинаций и танцевальных композиций.

1. Танцевальная разминка

Теория: Техника исполнения. Последовательность построения.

Практика: Движения для разогрева позвоночника и суставов. Комплекс разминки состоит из элементов танца джаз-модерн. Самостоятельное исполнение. Совершенствование техники исполнения движений. Статические и динамические комбинации на разогрев всех частей тела.

Задача данного раздела – улучшение общей и специальной физической подготовки танцора. Данный раздел на разных этапах обучения может включать в себя: - общеразвивающие и специальные упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц, развитие выносливости, танцевального шага и т.д.; - азбуку классического танца; - основы современного танца.

Разогрев. Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах. Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, releve по I. II. VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- plie в «звезду», stretch (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, flat back (флэт бэк – плоская стена), наклоны: flat back и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flat back и в сторону с demi- plie (деми плие – маленькое приседание).

Экзерсис на полу

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;

Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава;

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов
 Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
 Упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
 Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
 Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
 Упражнения для развития выворотности ног танцевального шага;
 Упражнения для исправления осанки.
 Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

1. упражнения, сидя на полу
2. лёжа на спине
3. лёжа на боку
4. лёжа на животе
5. упражнения, стоя на коленях
6. упражнения парами

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»:
укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.
2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»:
укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.
3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»:
развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.
4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»:
развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.
5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»:
развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.
6. Задачи раздела «Упражнения парами»:
развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.

Экзерсис на середине
 Упражнения на развитие тела:
 Силовые упражнения
 Упражнения на растяжку
 Упражнения на координацию
 Музыкально-ритмическая координация
 Упражнения на развитие танцевальных навыков (прыжок, шаг, равновесие, вращение)
 Позиции рук и ног в современном танце. Терминология современного танца.
 Проработка на полу положений ног – flex, point.
 Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.
 Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца.
 Изолированная работа мышц в положении лежа.
 Изолированная работа мышц в положении сидя.
 Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа.
 Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.
 Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям.
 Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.
 Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.
 Выходы на маленькие мостики.
 Упражнения stretch-характера в положении лежа.
 Упражнения stretch-характера в положении сидя.

Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.

Упражнение на сжатие-расширение (звёздочка)

Свинговые движения ногами, в положении лёжа, сидя.

Перекаты.

Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.

Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-poz; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.

Изолированная работа головы в положении стоя.

Изолированная работа плеч в положении стоя.

Изолированная работа рук в положении стоя.

Изолированная работа грудной клетки в положении стоя.

Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.

Изолированная работа ног, стоп в положении стоя

2. Современная хореография (джаз-танец, танец-модерн)

Теория: Характер движений, манера исполнения, последовательность. Объяснение правильного исполнения.

Практика: Шаги и рабочие комбинации, состоящие из шагов и разно уровневых движений, прыжки маленькие и большие, вращения. Комбинации усложняются добавлением акробатических элементов, увеличением скорости.

1. Изучаются основные танцевальные шаги.

2. Шаги с передвижением вперед-назад из стороны в сторону.

3. Передвижения в разном ритме.

4. Передвижения по кругу.

5. Ход на полу пальцах, пятках, с носка, с высоко поднятыми коленями (марш), бег, галоп (прямой, боковой) и т.д.

6. Трамплинные прыжки.

В плане композиционных построений даётся множество рисунков и вариаций: линия, круг, колонна, диагональ, змейка.

3. Танцевальные движения по диагонали (кроссы)

Теория: изучение основных терминов на английском языке и терминов, заимствованных из классической хореографии, на французском. Введение понятия: body roll, вертикаль, prance, pas turtile.

Ознакомление с основными требованиями исполнения элементов модерн-танца (параллельные позиции стоп на ряду с классическими, свободный позвоночник на ряду с подтянутым).

Практика: выполнение основных групп движений:

I. Разогрев (в данном разделе могут быть использованы движения балетной гимнастики).

II. Изоляция:

- голова и шея (наклоны и повороты, круги и полукруги в комбинации);

- плечи (восьмёрка, крест, диагональ, прямые направления вместе и поочерёдно);

- руки (положения кисти flex, jazz-hand, кулак, крест, вытянутая) круги предплечьем и всей рукой;

- ноги (понятие flex, point, воздушные пятки, pas turtile, перевод из выворотной позиции в параллельную, prance).

III. Упражнения для позвоночника (flat back в сторону, body roll).

IV. Уровни (кувырки вперёд, назад с прямыми ногами, стойка на локтях, неваляшка, принцип падения вперёд из положения стоя).

4. Изучение основных базовых прыжков (на месте и в продвижении). Танцевальная импровизация.

Композиция и постановка танца. Творческие задания на создание индивидуальных танцевальных композиций.

Создание образа. Наполнение образа содержанием. Подбор музыкального материала. Сочинение сюжета с применением законов драматургии, подбор движений. Танцевальная импровизация в различных стилях на основе изученного материала

5. Подготовка концертных номеров (танцевальных этюдов)

Теория: беседа о замысле постановки и её характере. Вовлечение воспитанников в создание ярких образов. Освоение композиционного пространства, навыки коллективного исполнительства, понятие исполнительской выразительности.

Практика: изучение различных танцевальных движений, комбинирующихся в связки, выстраивание их в определённые рисунки. Далее все это соединяется в единую танцевальную композицию, которая в дальнейшем может быть представлена на конкурс.

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- у обучающихся должна быть сформирована потребность ведения здорового образа жизни;
- соблюдать требование к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- у обучающихся должна быть сформирована инициативность, целеустремленность, трудолюбие, ответственность за общее дело.

Метапредметные результаты:

- у обучающихся должно быть развито пространственное мышление, умение ориентироваться в пространстве, хореографическая память, пластичность, координация движений, творческое воображение и внимание;
- обучающиеся должны знать строение тела (анатомию), постановку корпуса, поклон, основные танцевальные позиции рук и ног, применяемых к разным стилям и направлениям «Современной хореографии»;
- обучающиеся должны уметь различать музыкальные жанры эпох и направлений;
- у обучающихся должны быть сформированы коммуникативные умения в условиях ситуации психологического комфорта;
- у обучающихся должны быть сформированы тактильные ощущения, индивидуальные способности к творческому взаимодействию в танцевальном коллективе;
- у обучающихся должны быть развиты творческие способности, способности к самовыражению, артистизм учащихся средствами современной хореографии.

Предметные:

- иметь общее представление о различных направлениях и стилях «Современной хореографии»;
- знать терминологию;
- уметь исполнять качественно танцевальные комбинации и сценические номера в заданном стиле;
- владеть основными базовыми знаниями «Истории современной хореографии»;
- уметь различать направления и техники танца «Современной хореографии»;
- грамотно и чисто исполнять танцевальные композиции в том или ином стиле или жанре современной хореографии.

Полученные в процессе обучения навыки реализуются обучающимися непосредственно в творческой работе, в постановках, в мероприятиях.

Форма подведения итогов:

Два раза в год, в декабре и в мае, проходят открытые контрольные уроки для родителей, а также обучающиеся представляют танцевальные номера на сцене Президентского Лицея «Сириус» или в ПНИИ на отчетном концерте в конце учебного года (май). По каждому мероприятию делается фото и видеотчет.

Система контроля:

Экспертные листы

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Таблица «Формы и методы оценивания»

ФИО ребёнка	«Современный танец» (освоение материала по темам)	Оценка	«Подготовка концертных номеров»	Оценка	Оценка за год

Критерии выставления оценки:

«5» - безошибочное знание и исполнение танцевального материала. Технически правильное выполнение элементов заданной темы. Отличные физические данные (прогресс). Отличная память, и воспроизведение танцевального материала. Яркое эмоциональное исполнение, активная работа в коллективе.

«4» - хорошее знание и исполнение танцевального материала. Технически правильное выполнение элементов заданной темы. Хорошие физические данные (прогресс). Хорошая память, и воспроизведение танцевального материала. Менее активная работа в коллективе.

«3» - неточное исполнение и владение танцевальным материалом. Технически неточное выполнение элементов заданной темы. Недостаточно развитые физические данные (регресс). Плохая память, и воспроизведение танцевального материала. Не активная работа в коллективе.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., «Рольф», 2001
2. Воробьев А.П. Спортивные игры. М., Просвещение, 1973
3. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. -М.: Искусство, 1985
4. Громов Ю. Основы подготовки специалистов-хореографов: учебное пособие. - СПб: Типография Наука, 2006
5. Дю Беке Антон. Учимся танцу за месяц. - М., 2008
6. Сидоров В. Современный танец. -М.: Первина, 1992
7. Идом Х., Кетрек Н. Хочу танцевать. - М., «Махаон», 2003
8. Константинова А.И. Игровой стретчинг. Учебно-методический центр «Аллегро» -СПБ, 1993
9. Кох И. Основы сценического движения. - Л., 1970
10. Летягова Т.В., Романова Н.Н., Филиппов А.В., Шетэля В.М., Краткий словарь танцев. Под ред. Филиппова А.В. - М., Филинта: Наука, 2006
11. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. - М., 1993
12. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. -Л.: ЛГИТМиК, 1992
13. Основы подготовки специалистов-хореографов: учебное пособие/ Ю. Громов. - СПб: Типография Наука, 2006
14. Плетнев Л. С реверансом. М., Маренго ИнтернэйшнлПринт, 2001
15. Дункан А. Моя исповедь. - Рига: Книга для всех, 1928
16. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Методика обучения 1-3 кл.: Л. Искусство, 1983
17. Раздрокина Л. Танцуйте на здоровье. Танцевально-игровые тренинги. - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2007
18. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор. Пара. - М., 2007
19. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Тренер. - М., 2007
20. Никитин В. Методика преподавания модерн-джаз танца. -М.: ГИТИС 2002
21. Дрис Р. Как укрепить стопу и лодыжку. Советский балет. 1989
22. Баднин И. Что нужно знать о стопе. Советский балет. 1984

8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо:

Преподаватель, с нагрузкой

«Современный танец» - 4 часа в неделю

Для реализации программы требуется следующее оборудование, инструменты и расходные материалы:

№	Материально-технические средства	Количество
	Танцевальный зал с зеркалами	1
	Йога маты	15
	Блоки для йоги	30
	Музыкальную колонку	1

Педагогические работники, осуществляющие реализацию программы, соответствуют общим требованиям, предъявляемым к данной категории работников.