

ПРОГРАММА
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ
ОБРАЗОВАНИЮ

«СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТИВНЫЙ ТАНЕЦ»

Пояснительная записка

Хореография — один из древнейших видов искусства. Танец – это волшебный мир, в котором с помощью языка тела и музыки можно выразить любое чувство. Танец, как литература и музыка, раскрывает многогранность национальных традиций народа. С помощью танцевальной лексики можно раскрыть историю народа, его настоящее и будущее, показать все позитивные и негативные стороны человеческой натуры. Танец повышает эмоциональное и физическое здоровье человека, т.е. гармоничное единство тела, разума и души, помогает раскрыть внутренний мир человека, сформировать в детях уверенность в себе, упорство и трудолюбие, помогает оценить красоту музыки и движения. Через изучение основ хореографии дети приобщаются к танцевальной и музыкальной культуре, формируется эстетический вкус.

Занятия современной хореографией помогают снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость. Скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом. Современный спортивный танец – это зрелищное представление, вызывающее огромный интерес у молодого поколения. В данном виде искусства лаконично соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков. Программа направлена на предоставление возможности выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.

Новизна. Сейчас наиболее востребованным видом современной хореографии является такое танцевальное направление, как **современный спортивный танец**, который включает в себя множество стилей и подвидов, совмещая также и основы любой хореографии. Все они очень динамичны, но в то же время имеют свою очередность и подразумевают под собой хорошее или минимальное владение телом, подвижность и хорошо развитую координацию. Современный спортивный танец в городах становится все более популярным и имеет серьезное будущее. Он дает много возможности для импровизации и самовыражения. Иногда легкий и плавный, иногда жесткий и агрессивный – этот танец всегда найдет своих истинных поклонников.

Спортивный танец выбирает яркое поколение современной молодежи, которое свободно выражает свои эмоции с помощью уличных танцев. Это выбор смелых и неординарных молодых людей.

Отличительной особенностью программы является синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения, акцент ставится на изучение современной спортивной хореографии.

Направленность образовательной программы – художественно-эстетическая (хореографическая).

Цель программы – развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению средствами современного спортивного танца.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- ознакомление со стилями современных спортивных танцев, их характерными особенностями и выразительными средствами;
- освоение основных музыкально-ритмических особенностей стилей и приобретение базовых знаний, качеств, навыков исполнения танцевальных элементов;
- формирование импровизационных навыков.

Развивающие:

- совершенствование психомоторных способностей детей;
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, ручной умелости и мелкой моторики;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, творческих и созидательных способностей, умения согласовывать движения с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев, самостоятельного выражения движений под музыку;
- развитие мышления, воображения, эмоционально-волевой сферы, находчивости и познавательной активности; расширение кругозора.

Воспитательные:

- воспитание художественного вкуса, интереса к танцевальному искусству;
- формирование умения вести себя в группе во время движения, танцев, игр;
- формирование культуры группового общения с детьми и взрослыми;
- развитие лидерских качеств, чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности, взаимопомощи и трудолюбия;
- приобщение детей к здоровому образу жизни.

Возраст детей: от 10 до 18 лет.

Срок реализации программы: 3 года.

Формы и режим занятий: групповые занятия.

I год обучения – 4 часа в неделю, 144 часа в год.

II год обучения – 6 часов в неделю, 216 часов в год.

III год обучения – 6 часов в неделю, 216 часов в год.

Занятия проводятся в первый год обучения два раза в неделю по 2 часа. Во второй и последующий годы – три раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты

К концу I года обучения обучающиеся должны

знать:

– основные движения танцевальных стилей хип-хоп, электрик-буги, хаус, технику исполнения движений;

– базовые элементы эквилибристики;

– темп, музыкальные размеры танца;

уметь:

– исполнять музыкально-постановочные движения (прыжки, перекаты, кувырки, развороты, шаги, переходы);

– определять стиль музыки;

– танцевать конкурсный вариант своей композиции, исполнять вариацию концертного номера;

– применять и совмещать музыкальные композиции современных стилей танца.

К концу II года обучения обучающиеся должны

знать:

– основы танцевальных стилей хип-хоп, хаус, джаз фанк;

– ритмический рисунок, разновидности темпового исполнения;

уметь:

– выполнять акробатические движения;

– создавать собственную композицию;

– пластически выразительно и эмоционально раскрывать содержание и характер музыки в танце.

К концу III года обучения обучающиеся должны

знать:

- основы танцевальных стилей дансхол, локинг, джаз модерн;
- понятия об основных законах танцевальной драматургии;
- основные правила выстраивания музыкально-пластических композиций;
- иметь навыки сценической деятельности;

уметь:

- выразить эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, композиций;
- импровизировать под музыку, создавая свои собственные композиции.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы могут проходить в виде концертов, фестивалей, соревнований, контрольных срезов ЗУН, открытых занятий.

Первый год обучения

Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Содержание и виды работы	Количество часов			
		теория	практика	индивид.	всего
1	Вводное занятие	2	–	–	2
2	Азбука музыкального движения	4	6	–	10
3	Азбука акробатики и гимнастики	6	8	–	14
4	Эквилибристика	–	4	–	4
5	Основы «Электрик-буги»	10	10	6	26
6	Основы «Хип-хопа»	12	20	4	36
7	Основы «Хаус»	8	12	2	22
8	Постановочная и репетиционная работа	6	14	–	20
9	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	8	–	–	8
10	Итоговое занятие	–	2	–	2
	Итого	56	76	12	144

Содержание программы

1. Вводное занятие

Знакомство с кружковцами. Ознакомление с правилами поведения в ДДЮТ, танцевальном зале, организационные вопросы. Предварительная проверка общефизической подготовленности кружковцев, определение физической нагрузки индивидуально для каждого. Цель и задачи кружка. Правила техники безопасности.

2. Азбука музыкального движения

Методика и движения. Темп: быстро, медленно, умеренно. Музыкальные размеры: 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая – медленная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие. Логика вращений и перехода ритма от одной композиции к другой. Темповое обозначение.

Музыкально постановочные движения – это всевозможные прыжки, перекаты, развороты, шаги в различных темпах, переходы с колен на ноги, из полуприсядов положение лёжа, стоя. Музыкальная структура движения. Выступления и заключительные аккорды.

3. Азбука акробатики и гимнастики

Основы тренировки опорно-двигательного аппарата. Выработка гибкости, силы и крепости костно-мышечной системы. Правила группировки при падениях. Законы и характеристика равновесия в акробатических свойствах. Типы координации движений по степени трудности.

Упоры – упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища – являются необходимыми при отработке различных упражнений.

Перекаты, кувырки – акробатические упражнения, развивающие вестибулярный аппарат и необходимые для изучения различных видов акробатических упражнений.

4. Эквилибристика

Эквилибристика включает в себя упражнения на сохранения равновесия в различных пространственных положениях тела.

Упоры – упражнения, развивающие силу рук, ног, туловища и дающие основные понятия о различных положениях тела и центра тяжести: упор, согнув ноги, упираясь в пол, угол на полу, угол высокий на полу.

Акробатика, гимнастика, эквилибристика объединяются в комплексы общей физической подготовки (ОФП). Общая физическая подготовленность строится по принципу постепенного увеличения нагрузки.

Комплекс ОФП для первого года обучения

Развитие гибкости	Количество повторений
1. Наклоны вперёд сидя на полу(ноги не сгибать, грудью коснуться бёдер)	15–20
2. Кольцо в упоре лёжа (ноги максимально приблизить к голове)	5–10
3. Широкое разведение ног скольжением (ноги не загибать)	4–8
4. Сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках	4–6
5. Мост из положения лёжа на полу	3–5
6. Полушпагат(бёдрами коснуться пятки и пола, смотреть вперёд)	4–6
Развитие силы	Количество повторений
1. Сед углом без опоры о руки (ноги поднять повыше)	8–10
2. Прогибание лёжа на животе (прогнуться максимально)	6–10
3. Упор лёжа, опираясь на одну руку	5–8
4. Упор согнув ноги, из положения сидя на стуле	8–10
5. Отжимания от пола	10–20
6. Загибания туловища	15–25

5. Основы электрик-буги

Движения электрик-буги отличается от европейских и других видов движений классического танца. Танцующий Электрик-буги выполняет разнообразные элементы: фиксационные движения, плавные(волновые), изоляционные. При этом части тела перемещаются независимо с различными скоростями.

Кинтат – это стиль электрик-буги. Правильность исполнения заключается в сохранении прямого угла между двигающимися частями тела:

- ломаный робот;
- волна руками;
- фиксация руками, ногами, телом;

– волны телом (вверх, вниз, вбок).

Отработка техники танцевальных движений, сольных хореографических композиций.

6. Основы хип-хопа

Основы хип-хопа – сгибание и разгибание ног. Но в мировой культуре хип-хопа также есть разновидности этой культуры, которые дополняют друг друга. В хип-хопе важно понимать музыку, под которую можно двигаться.

В современной культуре к хип-хопу относят электрик-буги, хаус, нью-стайл, крамп, LA и др. направления. Стиль хип-хоп можно танцевать одному, в дуэте или командой, как другие современные танцы.

Кач. Затяжки. Изгибы в руках и ногах. Точки. Повороты. Волны руками. Фиксации. Остановки. Ускорения.

Отработка техники танцевальных движений, сольных хореографических композиций, дуэтов, концертных номеров.

7. Основы «Хаус»

Основа хауса исходит от танцев хип-хоп и электрик-буги. От хип-хопа происходит движение «кач», а от электрик-буги происходит «волна» в корпусе (снизу вверх). При исполнении стиля хаус происходит прыжковое действие в ногах, это действие происходит вместе с движением «кач» в ногах и движением «волна» в корпусе.

Использование танцевального стиля для умения владеть своим телом в танце.

Отработка техники танцевальных движений, сольных хореографических композиций.

8. Постановочная и репетиционная работа

Изучение танцевальных блоков и объединение их в номерах, постановка танцевальных групп, дуэтов и соло.

Регулирование основных движений: с поворотами, вращениями, стойками. Выделение основных частей танца: вступление, финал, выход.. Работа над характером танца. Отработка основных движений:

синхронности, чёткости выполнения, слаженности исполнения движений всем коллективом. Взаимосвязь всех участников постановки и смена композиций. Немаловажную роль в постановке танца играет собственный стиль танца каждого из участников.

9. Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Беседы по технике безопасности, морально-этическим, эстетическим и профессиональным темам Беседы о хореографическом искусстве. Правила поведения во время соревнований, концертов. Создание образа посредством одежды, обуви, прически.

10. Итоговое занятие.

Контрольный срез ЗУН, отчётный концерт.

Второй год обучения

Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Содержание и виды работы	Количество часов			
		теория	практика	индивид.	всего
1	Вводное занятие	2	–	–	2
2	Азбука музыкального движения	6	8	2	16
3	Азбука акробатики и гимнастики	12	18	10	40
4	Основы «Джаз Фанк» направления	8	10	–	18
5	«Хаус»	8	10	10	28
6	«Хип-хоп»	8	14	8	30
7	Постановочная и репетиционная работа	16	34	18	68
8	Концертно-исполнительская деятельность	–	4	–	4
9	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	8	–	–	8
10	Итоговые занятия	–	2	–	2
	Итого	68	100	48	216

Содержание программы

1. Вводное занятие

Правила поведения в ДДЮТ, танцевальном зале, организационные вопросы, цель и задачи работы кружка. Правила техники безопасности.

2. Азбука музыкального движения

Мелодия и движение. Приёмы перестроения из одних рисунков в другие. Вращение и переходы от одной композиции к другой.

Медленно-постановочные движения, выполняемые в темпе и ритме музыки (в дуэте, в команде). Усложнённые прыжки, перекаты, кувырки, развороты, шаги в различных темпах, переходы с колена на ногу, из полуприсяда – в положения лёжа, стоя. Акцентирование идёт на сильную долю такта в ногах.

Работа над музыкальными акцентами, развитием у детей умений и навыков в определении стиля музыки, динамики исполнения; смысловое обозначение.

3. Азбука акробатики и гимнастики

Различные упражнения на тренировку опорно-двигательного аппарата. Поддержание гибкости, силы и крепости костно-мышечной системы. Правила группировки при падениях.

Основной целью практики второго года обучения является поддержка хорошей физической подготовки и закрепление физических навыков, полученных в прошлом учебном году.

Изучение и отработка партеров.

Комплекс ОФП для второго года обучения (увеличение количества повторений)

Развитие гибкости	Количество повторений
1. Наклоны вперёд, сидя на полу (ноги не сгибать, грудью коснуться бёдер)	20–25
2. Кольцо в упоре лёжа (ноги максимально приблизить к голове)	10–15
3. Широкое разведение ног с наклоном вперёд	8–12
4. Сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках	6–10
5. Мост из положения лёжа на полу	5–8
6. Продольный шпагат правой и левой ногой	6–10
Развитие силы	Количество повторений
1. Сед углом без опоры о руки (ноги поднять повыше)	10–15
2. Прогибание лёжа на животе (прогнуться максимально)	10–15
3. Упор лёжа, опираясь на одну руку	10–15
4. Упор согнув ноги из положения сидя на стуле	10–15
5. Отжимания от пола	20–30
6. Загибания туловища	25–35

4. Основы «Джаз-фанк» направления

История возникновения танца джаз-фанк. Техника исполнения.

Джаз-фанк – танец, сочетающий в себе такие направления, как: вакинг (waacking) – непрерывные движения, махи руками; стрип-пластика (strip dance) – мягкие, пластичные, сексуальные движения; хип-хоп (hip-hop)– смесь позитива, задора, энергии; эстрадная хореография – танец-шоу; активные, ролевые движения; джазовая хореография – импровизация, акробатические этюды.

Отработка техники исполнения сольных и коллективных композиций. Введение новых техник исполнения стиля «Фанк» и работа над качеством исполнения. Работа над собственным стилем исполнения.

5. «Хаус»

Обучение детей правилам исполнения танцевальных движений стиля «Хаус». Элементы: фиксационные движения, плавные(волновые), изоляционные. При этом части тела перемещаются независимо с различными скоростями.

Совершенствование исполнительского мастерства танцевального стиля.

Работа над созданием собственных композиций. Разучивание новых систем танца и отработка их техники.

Отработка техники танцевальных движений, сольных хореографических композиций. Использование багажа изученных знаний в своих композициях.

6. «Хип-хоп»

Изучение новых связок, повторение старых связок. Объяснение правильности работы с музыкой.

Отработка техники. Работа над своим стилем. Постановка собственных композиций. Использование партеров в танцевальном стиле.

Отработка техники танцевальных движений, сольных хореографических композиций.

7. Постановочная и репетиционная работа

Изучение танцевальных блоков и объединение их в номерах, постановка танцевальных групп, дуэтов и соло.

В постановочной работе второго года обучения больше уделяется времени на реализацию идей обучения детей современному танцу. Всем коллективом рассматриваются и обсуждаются варианты постановок, делаются соответствующие коррективы. Делается акцент на совместную работу коллектива над созданием образа композиции.

Отработка сложных постановочных комбинаций танцевальных композиций. Развитие умений и навыков у детей к самостоятельной интерпретации музыки.

8. Концертно-исполнительская деятельность

Выступления на концертах, конкурсах, фестивалях, творческие встречи.

9. Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Беседы по технике безопасности, морально-этическим, эстетическим и профессиональным темам. Беседы о хореографическом искусстве. Правила поведения во время соревнований, концертов. Создание образа посредством одежды, обуви, причёски.

10. Итоговые занятия

Контрольные срезы ЗУН, отчётный концерт.

Третий год обучения

Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Содержание и виды работы	Количество часов			
		теория	практика	индивид.	всего
1	Вводное занятие	2	–	–	2
2	Азбука музыкального движения	6	8	2	16
3	Азбука акробатики и гимнастики	12	20	8	40
4	Основы направления «Дансхол»	8	10	–	18
5	Основы направления «Локинг»	8	16	4	28
6	Основы направления «Джаз-модерн»	8	20	2	30
7	Постановочная и репетиционная работа	16	40	10	66
8	Концертно-исполнительская деятельность	–	6	–	6
9	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	8	–	–	8
10	Итоговые занятия	–	2	–	2
Итого		68	122	26	216

Содержание программы

1. Вводное занятие

Цель и задачи работы кружка третьего года обучения. Правила поведения в ДДЮТ, танцевальном зале, организационные вопросы – составление расписания занятий, правила техники безопасности, требования к занятиям.

2. Азбука музыкального движения

Мелодия и движение. Приёмы перестроения из одних рисунков в другие. Вращение и переходы от одной композиции к другой.

Медленно-постановочные движения с упражнениями, выполняемые в темпе и ритме музыки по двое, четверо, шестеро, – это всевозможные прыжки, перекаты, кувырки, развороты, шаги в различных темпах, переходы с колен на ноги, из полуприсяда в положения лёжа, стоя. Акцентирование на сильную долю такта в ногах.

Работа над музыкальными акцентами, развитием у детей умений и навыков в определении стиля музыки, динамики исполнения; смысловое обозначение.

3. Азбука акробатики и гимнастики

Тренировка опорно-двигательного аппарата. Поддержание гибкости, силы и крепкости костно-мышечной системы. Правила группировки при падениях.

Основной целью практики третьего года обучения является поддержка хорошей физической подготовки и закрепление отработанных в прошлом году физических навыков. Отработка партеров. Использование партеров различных танцевальных стилей танца.

Комплекс ОФП для третьего года обучения

Развитие гибкости	Количество повторений
1. Наклоны вперёд сидя на полу(ноги не сгибать, грудью коснуться бёдер)	25–30
2. Кольцо в упоре лёжа (ноги максимально приблизить к голове)	15–20
3. Широкое разведение ног с наклоном вперёд	10–15
4. Сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках	10–15
5. Мост из положения лёжа на полу	8–15
6. Продольный шпагат правой и левой ногой	9–15
Развитие силы	Количество повторений
1. Сед углом без опоры о руки (ноги поднять повыше)	15–20
2. Пригибание лёжа на животе (прогнуться максимально)	15–20
3. Упор лёжа, опираясь на одну руку	15–20
4. Упор согнув ноги, из положения сидя на стуле	15–20
5. Отжимания от пола	25–35
6. Загибания туловища	30–40

4. Основы направления «Дансхолл»

Основные элементы направления «Dancehall». Разучивание связок, совмещение с ранее изученными связками. Отработка техники. Многообразие современной хореографии.

Работа над созданием собственных композиций. Разучивание новых систем танца и отработка их техники. Использование в данном стиле мимики лица.

5. Основы направления «Локинг»

Помимо особой манеры исполнения локинг характеризуется наличием базовых движений, четко закрепленных традицией и исполняющихся всеми танцорами строго единообразно. Это быстрые «запирающие» (locking) и «указывающие» (pointing) движения, наряду с хлопками руками (slaps, claps, giving five) и шпагатами (splits).

Для локинга характерны резкие движения, различные фишки с киданием рук, петли руками, огромное количество самых разнообразных прыжков, фишки с покачиванием руками, ногами и др. Практически все команды делают в этом стиле общие синхроны, когда показывают шоу на батлах. Также, отдельные элементы локинга используют хореографы в клипах различных поп-звезд.

Локинг основывается на базовых движениях, и, практически, только на них. В оценке мастерства танцора в первую очередь важно исполнение базовых элементов и их качество. Если танцор танцует только «стайл» (стайл — обозначает элементы, придуманные самим танцором, не входящие в базу стиля), при этом игнорируя базу, — то этот танцор уже автоматически проигрывает перед танцором, который эту самую базу танцует. Локинг — своего рода большой конструктор из множества деталей (базовых элементов), которые танцор должен умело собирать воедино, и чем интереснее и грамотнее он это сделает, тем выше его мастерство.

Не менее важный критерий в фанковых стилях и локинге в частности, — это умение танцора импровизировать и танцевать под

конкретную музыку, играющую в данный момент. То есть, если в музыке случайно попадаете пауза — танцор должен незамедлительно стать в лок или в другую позицию и замереть. Танцору, досконально изучившему все базовые элементы локинга, не составит большого труда импровизировать и комбинировать их.

Локинг включает в себя элементы акробатики и требует серьезной физической подготовки. Для исполнения этих движений типа knee drop и split необходимо надевать наколенники, по крайней мере, на тренировках. Также в локинге очень большую роль играет настроение. Работа над созданием собственных композиций.

Разучивание новых систем танца и отработка их техники. Разучивание разных способов глайдов.

Отработка техники танцевальных движений, сольных хореографических композиций. Работа над пластикой движений, конкретика и точность фиксаций.

6. Основы направления «Джаз-модерн»

Для джаз-модерна характерны резкие изломы движений тела и невероятные гротескные метания на пол. Единые принципы и для танца и для музыки в этом стиле – это импровизация, изоляция, полицентрия, импульс, волна, полиритмия, контракция-релиз и коллапс.

Изучение новых связок, повторение изученного материала. Использование и объяснение партеров в танцевальном стиле хаус. Многообразие современной хореографии.

Отработка техники. Работа над своим стилем. Постановка собственных композиций.

Использование разученных композиций в постановочных номерах.

7. Постановочная и репетиционная работа

В постановочной работе третьего года обучения больше уделяется времени на реализацию идей обучения. Всем коллективом рассматриваются и обсуждаются варианты постановок. Делаются соответствующие коррективы в постановке танца.

Уделяется большое внимание свободному танцу. Делается акцент на совместную работу коллектива над созданием образа композиции.

Данный этап программы предполагает постановку танцевальных номеров на основе всего пройденного материала и всех разделов танцев данной программы. В зависимости от подготовленности участников ансамбля возможны обращения к дополнительному материалу. Обязательно присутствие в номерах хореографического замысла идеи или воплощения определенного сюжета. Любой музыкальный материал, соответствующий хореографическому замыслу. Количество танцевальных номеров зависит от этапа обучения, подготовленности учащихся и материальных возможностей коллектива (пошив костюмов), а также наличия качественного музыкального материала. Возможно от 2 до 4 танцевальных номеров в год, в том числе сольных.

8. Концертно-исполнительская деятельность

Выступления на концертах, конкурсах, фестивалях.

9. Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Правила поведения во время соревнований, концертов. Различные тренировочно-игровые программы. Беседы об искусстве.

10. Итоговое занятие

Отчётный концерт.

Библиографический список

1. **Корнин В.П.** Акробатика. – М., 1982.
2. **Базакова Н.Г.** Азбука классического танца. – М-Л., 1964.
3. Лекции по спецдисциплинам преподавателей хореографии КГИИК, Горшкова В.Н., Цветковой Н.В., Сентябова С.Д., Синцова Е.Н. 1988-93 гг.
4. **Пинаева Е.А.** Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). – М., 2006.
5. **Никитин В.Ю.** Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. – М., Изд. «Один из лучших», 2004.
6. **Королева М.** Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хип-хоп. – С.-Пб.: Студия «Диваданс», 2005.
7. **Письменная А.** Хип-хоп и R'n'B — танец. – С.-Пб.: Студия «Диваданс», 2005.

Составители:

Ольга Михайловна Самойленко, педагог дополнит. образования, рук. Образцового шоу-балета «Фристайл» МОУ ДО «Дворец детско-юношеского творчества» г. Тирасполя, высшая квалификационная категория;

Денис Фёдорович Бурка, педагог дополнит. образования, рук. Образцового коллектива современного танца «Городской топот» МОУ ДО «Дворец детско-юношеского творчества» г. Бендеры, вторая квалификационная категория.