

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
« Нижнеудинская детская школа искусств «Спутник»
(Нижнеудинская ДШИ «Спутник»)

Принята
На заседании педагогического совета
Протокол № 1
от « 13 » август 2024 г.

Утверждаю:
Директор ДШИ «Спутник»
Ю.В.Шаравина
« 13 » август 2024г.



Дополнительная общеразвивающая программа
Хореографическое отделение
Программа: «Народная хореография»

Срок реализации – 1 год
(ориентирована на детей от 5 до 17 лет)

2024 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа учебной дисциплины «Народный танец» имеет **художественную направленность** и является одним из основных предметов в цикле дисциплин учебного плана, отделения хореографии детской школы искусств.

Данная программа составлена согласно Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки Российской Федерации (Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242). Программа разработана на основе учебного пособия Бочкаревой Н.И «Русский народный танец: теория и методика» (Кемерово, 2006), откорректирована, адаптирована для обучающихся возрастной группы обучающихся от 5 до 14 лет. Программа рассчитана на одногодичный срок обучения в школе искусств. Изменения в программу внесены с целью увеличения количества учебных часов в неделю для более углубленного теоретического изучения и практического освоения дисциплины.

Анализируя любую систему танца (классический, современный, историко-бытовой, балльные танцы), мы можем выделить определённый набор движений, па, которые свойственны только этой системе танца. Когда же речь заходит о народном танце, то мы с уверенностью можем сказать, что он подвижен и многогранен, имеет строгие правила и каноны. Народные танцы с их разнообразными ритмами, четкими и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце, он ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области народной хореографии. Освоение содержания предмета «Народный танец» способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности, развивает патриотизм. Народный танец способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

Народный танец - это своеобразный пласт в искусстве танца, не похожий ни на классический балет, ни на балльные танцы. Как и все эти направления, он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой.

Актуальность образовательной Программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на развивающие программы художественной направленности и определена тем, что она предусматривает формирование творческих способностей. А так же способствует удовлетворению индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании обучающихся, и положительно влияет на организацию их свободного времени. Занятия народной хореографией обеспечивают возможность самовыражения и самореализации посредством презентации умений и навыков в процессе концертной деятельности учащихся.

Педагогическая целесообразность Программы в том, что занятия народным танцем доступны детям с разным уровнем подготовки, так они как постепенно развивают физические способности ребёнка, разрабатывают те группы мышц, которые не были задействованы на уроках классического танца и современного танца, формируют красивую осанку. А также развивают музыкальность, чувство ритма, раскрывают индивидуальность каждого танцовщика, выявляют его уникальность. Занятия в коллективе воспитывают чувство товарищества, взаимовыручки, умения чувствовать ответственность. Групповые занятия способствуют социализации и адаптации детей и подростков в обществе.

Цель Программы: Приобщение к хореографическому искусству, создание условий для удовлетворения индивидуальных потребностей, развития творческих способностей обучающихся посредством овладения техникой народного танца.

Цель первого года обучения: Формирование мотивации к предмету «Народный танец» через приобретение начальных навыков в овладении базовыми элементами русского танца.

Задачи первого года обучения:

Образовательные:

1. Дать сведения о танце в целом, истории его развития за рубежом и в России;
2. Обучить правильной постановке рук, ног, корпуса и головы, характерных для народного танца.
3. Привить элементарные навыки координации движений.

Развивающие:

1. Развивать эстетические чувства и художественную инициативу обучающихся;
2. Развивать воображение, внимание, природные задатки;
3. Развивать физические и творческие качества обучающихся.

Воспитывающие:

1. Воспитывать трудолюбие, усердие, стремление добиваться конечного результата.
2. Воспитывать личностные качества, позволяющие уважать и принимать духовные и культурные ценности русского народа.
3. Воспитывать уважение и чувство ответственности друг к другу.
4. Воспитывать патриотизм.
1. Продолжить работу по воспитанию умения работать в коллективе, целеустремлённость, самостоятельность, трудолюбие, усердие, умения добиваться конечного результата;
2. Продолжить работу по формированию у обучающихся целостного представления о народной хореографии;
3. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по народному танцу.

Отличительные особенности.

Программа учебного предмета «Народный танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика. Обучающиеся знакомятся и изучают региональные особенности русского танца, характерные для разных областей и регионов нашей страны, такие как: Орловская, Курская, Смоленская, Владимирская, Нижегородская и другие регионы. Практическая деятельность неразрывно связана с изучением истории хореографического искусства, знакомством с постановками величайших балетмейстеров и мировой музыкальной культурой.

Адресат программы. Программа ориентирована на учащихся 5-14 лет.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей).

Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Учащиеся предоставляют заключение от врача (справку) об отсутствии противопоказаний к занятиям хореографией. Программа предусматривает свободное вхождение в процесс обучения.

Срок освоения программы. Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Народная хореография» рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы: 72 часа при количестве учебных недель – 34-36;

Форма обучения: очная.

Форма и режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по два академических часа с обязательным 10-минутным перерывом. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Планируемые результаты.

Учащиеся должны знать:

- основные термины и понятия в хореографии;
- элементы музыкальной грамоты (характер музыки, темп, ритм, динамика, структура музыкального произведения);
- элементы танцевальных движений народного танца.
- техники исполнения народного танца;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять элементы танцевальных движений джаз – танца.
- владеть техникой современного танца;
- работать в коллективе;

Учебно-тематический план

| № п/п | Тема | Количество часов | | |
|-------|------------------------------------------------|------------------|----------|-------|
| | | теория | практика | всего |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 2 | - | 2 |
| 2 | Разогрев. Партерная гимнастика | - | 20 | 20 |
| 3 | Основные положения корпуса | - | 8 | 8 |
| 4 | Позиции и положения рук и ног в народном танце | - | 8 | 8 |
| 5 | Основные дроби | - | 6 | 6 |
| 6 | Музыкально-ритмические упражнения | - | 6 | 6 |
| 7 | Упражнения на середине зала | - | 6 | 6 |
| 8 | Передвижение в пространстве | - | 8 | 8 |
| 9 | Вращения | - | 6 | 6 |
| 10 | Итоговое занятие | - | 2 | 2 |
| | Итого: | 2 | 70 | 72 |

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2ч.)

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Учащиеся должны внешне соответствовать выбранному виду деятельности – на занятия приходить строго в танцевальной одежде и обуви, волосы должны быть убраны в балетный пучок аксессуарами, соответствующими цвету волос. Бережно относиться к оборудованию в зале. Соблюдать правила поведения и дисциплину. Во время занятий запрещается употреблять пищу и жевательную резинку. В случае плохого самочувствия необходимо сообщить об этом преподавателю.

Тема 2. Разогрев. Партерная гимнастика (20ч.)

- Упражнения для разогрева ног: plie, releve по параллельным позициям.
- Бег с захлестом голени, бег коленями вперед.

Движение для стоп:

- вытягивание и сокращение стоп вместе и поочередно;

- в различных сочетаниях;
- развороты стоп пяткой вверх (рука под коленом).

Движения для корпуса:

- расслабление и выпрямление спины (колени согнуты, обхватить руками);
- наклоны корпуса вперед – лоб касается колен (сидя на полу обе ноги вместе и вытянуты);

Движения для ног:

- «лягушка» (сидя, лежа на животе);
- шпагаты.

Движения для укрепления мышц живота:

- подъем туловища из положения лежа;
- «уголок».

Тема 3. Основные положения корпуса (8ч.)

1. Статичные положения без прогиба в пояснице.
2. Сохранение вертикальной оси.
3. Постановка корпуса лицом к станку, одной рукой за палку и на середине зала.

Тема 4. Позииции и положения рук и ног в народном танце (8ч.)

1. Изучение пяти открытых позиций ног, основанных на принципе выворотности.
2. Изучение пяти прямых позиций ног.
3. Изучение двух закрытых позиций ног.
4. Положения стопы и подъема.
5. Основные позиции рук в народно-сценическом танце.
6. Простые, сложные и комбинированные положения рук.

Тема 5. Основные дроби. (6ч.)

1. Одинарная дробь с правой и левой ноги в положении стоя с руками на талии. Удар каблуком сверху в пол.
2. Двойная дробь с правой и левой ноги в положении стоя с руками на талии. Удар дважды каблуком сверху в пол.
3. Дробь хромого с правой и левой ноги, из положения *demi plie* с высоким поднятием колена и последующим ударом всей стопой в пол.
4. Дробь хромого с правой и левой ноги, из положения *demi plie* с высоким поднятием колена и последующим ударом всей стопой в пол в комбинации с двойным притопом.
5. Одинарный ключ с поднятием опорной пятки и отрыванием работающей стопы от пола.
6. Двойной ключ (на основе двойной дроби) с поднятием опорной пятки и отрыванием работающей стопы от пола.

Тема 6. Музыкально-ритмические упражнения (6ч.)

Прослушивание музыки, определение:

- характера (веселый, грустный);
- темпа (медленный, спокойный, быстрый);
- выделить сильную музыкальную долю хлопками, ударом стопы.

Этюды, импровизации на образ. Прыжки и шаги в сочетании с хлопками.

Тема 7. Упражнения на середине зала (6ч.)

1. Сценический шаг с носка.
2. Переменный сценический шаг с носка.
3. Хороводный шаг.
4. Бег с захлестом.
5. Бег с высоким поднятием колена.
6. Тройной бег с соскоком в пол.
7. Одинарный бег с соскоком в пол.
8. Шаг на пятку с продвижением.

Тема 8. Передвижение в пространстве (8ч.)

1. Построение элементарных рисунков – колонны, круги, улитка, гребень и др.
2. Изучение точек танцевального зала.
3. Определение положений Epaulement (вполоборота) и En face (прямо)

Тема 9. Вращения (6ч.)

1. Chaîne tours.
2. Бег с захлестом в повороте.
3. Вращение шаг-подскок.

Тема 10. Итоговое занятие (2ч.)**Календарный учебный график**

| Раздел/месяц | Сен т. | Окт. | Ноя б. | Дек. | Янв. | Фев р. | Мар т | Апр. | Май | всего |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|------|-----------|------|------|-----------|----------|------|-----|-------|
| Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности | 2 | | | | | | | | | 2 |
| Тема 2. Разогрев. Партерная гимнастика. | 6 | 8 | 6 | | | | | | | 20 |
| Тема 3. Основные положения корпуса | | | | 8 | | | | | | 8 |
| Тема 4. Позиции и положения рук и ног в народном танце | | | | 2 | 6 | | | | | 8 |
| Тема 5. Основные дроби | | | | | | 6 | | | | 6 |
| Тема 6. Музыкально- ритмические упражнения | | | | | | 2 | 4 | | | 6 |
| Тема 7. Упражнения на середине зала | | | | | | | 6 | | | 6 |
| Тема 8. Передвижение в пространстве | | | | | | | | 8 | | 8 |
| Тема 9. Вращения | | | | | | | | | 6 | 6 |
| Тема 10. Итоговое занятие | | | | | | | | | 2 | 2 |
| Итого: | 8 | 8 | 6 | 10 | 6 | 8 | 10 | 8 | 8 | 72 |

Методические материалы.

Контрольно – измерительные материалы для проведения текущей и итоговой диагностики к дополнительной общеразвивающей программе «Народная хореография» для детей от 5 до 14 лет.

Текущая аттестация проводится один раз в год (май) в форме открытого занятия, концертного выступления, участия в фестивалях и конкурсах различного уровня. Итоговая аттестация определяет уровень и качество освоения образовательной программы, проводится в конце учебного года в форме контрольного урока.

Текущая и итоговая диагностика уровня освоения программы осуществляется в результате наблюдения за деятельностью учащегося по следующим параметрам и критериям:

| № | Ф.И. учащегося | техника исполнения хореографических элементов | манеру и стиль исполнения танца | передача художественного образа | владение средствами выразительности | исполнение движения с координацией всех центров | умение чувствовать своё тело и работать с ним | сценическая культура | ИТОГО |
|---|----------------|-----------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------|-------|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |

3 балла (соответствие высокому уровню) - учащийся демонстрирует чистоту, легкость, грациозность и технику исполнения хореографических элементов, не допускает ошибок в исполнении, демонстрирует артистизм, знание композиционного рисунка и синхронность исполнения, создает яркий художественный образ, не нуждается в педагогическом контроле. Учащийся стабильно проявляет самостоятельность при выполнении задания, демонстрирует обоснованность, глубину, логичность полученных познавательных результатов.

2 балла (соответствие среднему уровню) - учащийся не всегда проявляет самостоятельность при выполнении задания, частично демонстрирует чистоту и технику исполнения хореографических элементов, демонстрирует недостаточную обоснованность, глубину полученных познавательных результатов, допускает нарушение логических связей в изучаемых понятиях, нуждается в педагогическом сопровождении.

1 балл (соответствие низкому уровню) - учащийся допускает грубые ошибки в исполнении композиции, практически не проявляет активность и самостоятельность при выполнении заданий, демонстрирует поверхностные познавательные результаты, в основном действует на репродуктивном уровне, нуждается в постоянном педагогическом контроле и сопровождении.

Тест для проведения аттестации по теме: «Народный танец»

Задание: Укажите один правильный ответ.

1. Самый распространенный танец у славян?
 - Краковяк
 - Лезгинка
 - Хоровод
2. С чего начинается урок народного танца?
 - Разогрев
 - Дыхательная гимнастика
 - Поклон
3. Игорь Моисеев – руководитель...
 - Ансамбля танца Сибири
 - Государственного Академического ансамбля народного танца
 - Академического ансамбля песни и пляски Российской Армии
4. Что такое сценический шаг?
 - Шаг с каблука
 - Шаг с носка
 - Шаг в деми плие с каблука
 - Поочередный шаг с носка и каблук
5. Хореография – это...
 - Изобразительное искусство
 - Актерское мастерство
 - Искусство танца
6. Движение «припадание» характерно для:
 - Грузинского танца
 - Испанского танца
 - Русского танца
7. PLIE [плие] это...
 - прыжок
 - подъем
 - приседание

Методические рекомендации по проведению занятий.

Для достижения цели и задач образовательной программы предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия-импровизации, открытые занятия, зачеты, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях. Большую роль на занятиях играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая его природные хореографические данные, особенности характера. Основным педагогическим условием успешного обучения являются задания постепенно нарастающей сложности. Новые движения, упражнения основываются на ранее изученных. С постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков в процессе практической деятельности нарастают объем и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств учащихся.

Большую роль в развитии творческих способностей детей играет участие в концертных выступлениях. На сцене от ребенка требуется не только хорошее и четкое исполнение движений и перестроений танца, но и способность донести до зрителя образы, заложенные в идею хореографической постановки. Это может произойти только при полной эмоциональной свободе ребенка перед зрителем. Обычно первый «страх сцены» уходит постепенно путем регулярного участия в концертах на разных площадках и перед разными категориями зрителей. Для того чтобы помочь ребенку почувствовать себя более смелым, свободным на сцене, проводятся беседы перед выступлениями, посещение концертных программ профессиональных артистов, обучение детей на их примере. Музыкальное сопровождение для танцевальных постановок подбирается с учетом возрастных особенностей детей. Музыкальный материал должен быть доступен для восприятия и понимания ребенка.

Занятия проводятся в хореографическом зале, оборудованном балетными станками и зеркалами. На полу – специальное покрытие для занятий танцами. Дети занимаются в репетиционной форме. Важным условием для успешного усвоения программы является организация творческой атмосферы, что необходимо для возникновения отношений

сотрудничества и взаимопонимания между педагогом и учащимися между собой. В коллективе предусмотрена работа с родителями, с родительским комитетом, что определенно облегчит подготовку к концертной и конкурсной деятельности, а также развитие определенных традиций, таких как торжественный прием в состав коллектива, чествования именинников, празднования определенных дат, торжественные чаепития и поздравления по поводу успешных выступлений на конкурсах, окончания учебного года, выпуска учеников.

Основными методами работы преподавателя являются *показ движения и словесное объяснение*. Это они - главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Показ должен быть точным, конкретным и технически грамотным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

Таким образом, два важнейших метода - показ и объяснение - связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

При проведении урока необходимо руководствоваться следующими принципами:

- нагрузку увеличивать постепенно;
- чередовать упражнения быстрые и медленные;
- темп исполнения упражнений должен быть медленным с последующим ускорением;
- важно следить за дыханием и самочувствием учащихся.

Основные методы работы педагога-хореографа на уроке – показ движений и объяснение методики исполнения с акцентом на наиболее важных моментах и основных понятиях. Методы показа и объяснения варьируются. При этом главная задача - активизировать мышление и творческие способности учащихся в процессе напряженной физической работы по овладению танцевальными навыками.

Особое внимание следует уделять правильной постановке корпуса, рук, головы, овладению первоначальными навыками координации движений, которые предполагают согласованность работы всех частей тела, развитию физических профессиональных данных учащихся.

Движения, танцевальные связки, танцевальные вариации и композиции осваиваются постепенно: сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания, памяти, эластичности мышц ног т. д., затем - с ускорением. Новые элементы изучаются в чистом виде, затем комбинируются в различных сочетаниях.

Реализация Программы подразумевает участие обучающихся в разнообразных концертах (учебных, отчетных, классных родительских собраниях-концертах) и конкурсах. Подобные мероприятия способствуют приобщению детей и родителей к культурной форме проведения времени, духовно сближают их и формируют новые интересы семьи

| | | |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1-2 | I. Вводное занятие. Техника безопасности (2 ч) Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 07.09.2023 |
| 3-4 | II. Разогрев. Партерная гимнастика. (20 ч) Постановка корпуса. | 14.09.2023 |
| 5-6 | Проучивание простейших элементов народного танца. | 21.09.2023 |
| 7-8 | Упражнения для разогрева ног. | 28.09.2023 |
| 9-10 | Упражнения, связанные с разогревом корпуса. | 05.10.2023 |
| 11-12 | Движение для стоп. | 12.10.2023 |
| 13-14 | Движения для корпуса. | 19.10.2023 |
| 15-16 | Движения для ног: «лягушка» (сидя, лежа на животе); растяжки – шпагаты. | 26.10.2023 |
| 17-18 | Движения для укрепления мышц живота. | 02.11.2023 |
| 19-20 | Упражнения, позволяющие выработать выворотность, шаг и силу мышц. | 09.11.2023 |
| 21-22 | Releve по параллельным позициям. Demi rond и rond de jambe par terre. | 16.11.2023 |
| 23-24 | III. Основные положения корпуса (8 ч) Основные положения без прогиба в пояснице. | 23.12.2023 |
| 25-26 | Сохранение вертикальной оси. Упражнения у станка | 07.12.2023 |
| 27-28 | Постановка корпуса лицом к станку, одной рукой за палку | 14.12.2023 |
| 29-30 | Постановка корпуса на середине зала | 21.12.2023 |
| 31-32 | IV. Позиции и положения рук и ног в народном (8 ч) Изучение пяти прямых и открытых позиций ног, основанных на принципе выворотности. | 28.12.2023 |
| 33-34 | Положения стопы и подъема | 11.01.2024 |
| 35-36 | Основные позиции рук в народно-сценическом танце. | 18.01.2024 |
| 37-38 | Простые, сложные и комбинированные положения рук. | 25.01.2024 |
| 39-40 | V. Основные дроби (6 ч) Изучение методики выполнения удара. | 01.02.2024 |
| 41-42 | Одинарные и двойные дроби и их вариации. | 08.02.2024 |
| 43-44 | Ключи. | 16.02.2024 |
| 45-46 | VI. Музыкально-ритмические упражнения (6 ч) Прослушивание музыки, определение: характера, темпа. Выделить сильную музыкальную долю хлопками, ударом стопы. | 22.02.2024 |
| 47-48 | Этюды, импровизации на образ. | 29.02.2024 |
| 49-50 | Прыжки и шаги в сочетании с хлопками. | 07.03.2024 |
| 51-52 | VII. Упражнения на середине зала (6 ч) Сценический шаг с носка. | 14.03.2024 |
| 53-54 | Основные танцевальные шаги. | 21.03.2024 |
| 55-56 | Танцевальный бег и его вариации. | 28.03.2024 |
| 57-58 | VIII. Передвижение в пространстве (8 ч) Изучение точек танцевального зала | 04.04.2024 |
| 59-60 | Определение положений Epaulement (вполоборота) и En face (прямо) | 11.04.2024 |
| 61-62 | Построение элементарных рисунков – колонна, круг, улитка, гребень | 18.04.2024 |
| 63-64 | Закрепление изученного материала в процессе постановки хореографического этюда | 25.04.2024 |
| 65-66 | IX. Вращения (6 ч) Chaine tours. | 02.05.2024 |

| | | |
|-------|--------------------------------------------------------|------------|
| 67-68 | Изучение работы головы во вращении, определение точки. | 16.05.2024 |
| 69-70 | Сложные вращения | 23.05.2024 |
| 71-72 | Х. Итоговое занятие (2 ч) | 27.05.2024 |

Условия реализации программы Материально-техническая база.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- хореографический класс, оборудованный станками, настенными зеркалами и вентиляционной системой;
- комната для переодевания;
- качественное освещение;
- музыкальная аппаратура;
- наличие костюмов в соответствии с репертуаром;
- аудио- и видеоматериалы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для каждого/ Пер. с англ. Белошеев О.Г.- Мн.: ООО «Попурри», 2002.
2. Нельсон А., Конконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. Пер. с англ. Борич С.Э.- Мн.: «Попурри», 2008.
3. Камаев А.Ф. Народное музыкальное творчество: Учеб. Пособие для студентов ВУЗ / А. Ф. Камаев, Т.Ю. Камаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2005
4. Российский этнографический музей [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.ethnomuseum.ru>.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

1. Бочкарева Н.И. Русский народный танец: теория и методика: учебное пособие для студентов вузов культуры и искусств. – Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств, 2006.
2. Пестов П.А. Уроки классического танца - Москва, 1999г.
3. Барышников Т. Азбука хореографии - Ральф, 2000г.
4. Роберт Те. 5 минут растяжки - Минск, 1999г.
5. Основные принципы изучения и разработки хореографического фольклора. (Информация, опыт): Всесоюзный научно-методический центр народного творчества и культурно-просветительной работы (ВНМЦ НТ и КПР), 1989.
6. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу - Москва, 2004г.
7. Смирнова Н.Г. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. - Кемерово,
8. Пинаева Е. .А. Классический танец. - Москва, 2006г.
9. Каргин А.С. Возродить утраченное? О мерах по сохранению и развитию традиционной культуры // Традиционная культура. – 2007. - №2. – С.3 – 8.
10. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. (Учебное пособие для вузов). М.: Владос, 2005.
11. Богданов Г.Ф. Сказ о русском традиционном хореографическом фольклоре. Методическое пособие. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2012.
12. Матвеев В.Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания. (Учебники для вузов. Специальная литература) – СПб: Планета музыки, Лань, 2010.