

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования
«Краснотурьинская детская хореографическая школа»

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА В.03.

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

дополнительной предпрофессиональной
программы
в области хореографического искусства
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»
(для 6-8 классов)

Краснотурьинск 2026

РАССМОТРЕНО:
Педагогическим советом
МБУДО «КДХорШ»
«28» августа 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «КДХорШ»
О.А. Валеева
«28» августа 2016 г.



Составители: Миннибаева Ирина Николаевна,
преподаватель высшей квалификационной категории
МБУДО «КДХорШ»

Рецензент:

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- характеристика учебного предмета его место и роль в образовательном процессе;
- срок реализации учебного предмета;
- объем учебного времени предусмотренный учебным планом МБУДО «КДХорШ» на реализацию учебного времени;
- форма проведения учебных аудиторных занятий;
- цель и задачи учебного предмета;
- обоснование структуры программы учебного предмета;
- методы обучения;
- описание материально-технических условий реализации предмета.

II. Содержание учебного предмета

- сведения о затратах учебного времени;
- готовые требования по классам.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. формы и методы контроля, система оценок

- аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- критерии оценок.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- методические рекомендации преподавателям;
- словарь терминов.

VI. Список рекомендуемой методической литературы.

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета его место и роль в образовательном процессе.

Предмет «Современный танец», является предметом вариативной части дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Современный танец - одна из самых молодых выразительных систем. Современный танец - танец эмоций, ярких форм, энергии и силы. Он развивается быстрыми темпами и является одним из самых популярных направлений в хореографии, среди детей и молодежи. В ходе занятий современным танцем раскрывается внутренний мир - через своеобразную технику танца: выразительность движений, жестов, мимики, поз осмысление своего тела в пространстве и понимание работы групп мышц. Освоение танцевальными навыками тесно связано с активизацией мышления, внимания, памяти, формирования самоконтроля, способов развития чувства ритма и такта.

Процесс обучения современному танцу - это не только ознакомление с основами современного танца (джаз и модерн), но и развитие индивидуальности, творческого начала человека по средствам импровизации.

Обучение современному танцу способствует развитию: танцевальности, координации движений, пластике тела. Благодаря изучению этого предмета происходит эстетическое развитие обучающихся, приобщение к миру танца и хореографии. Учебный предмет «Современный танец» неразрывно связан со всеми дисциплинами предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

2. Срок реализации учебного предмета.

Срок реализации учебного данной программы составляет 3 года - старшие классы восьмилетнего обучения. Возраст обучающихся- 13-15 лет.

3. Объем учебного времени.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета - 198 аудиторных часов. Самостоятельная работа по предмету «Современный танец» не предусмотрена.

Таблица №1

Вид учебной работы, учебной нагрузки	6 класс (I год обучения)	7 класс (II год обучения)	8 класс (III год обучения)
Максимальная нагрузка	66	66	66
Количество часов на аудиторную нагрузку	66	66	66
Общее количество часов на аудиторную нагрузку	198		
Недельная аудиторная нагрузка (в часах)	2	2	2

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий.

Групповая (от 11 человек), мелкогрупповая (от 4 до 10 человек). Продолжительность урока - 40 минут.

5. Цели и задачи учебного предмета «Современный танец».

Целью учебного предмета современный танец являются:

- Приобщение учащихся к современной хореографии на основе ознакомления с историей развития танца модерн- джаз и его школ; освоение лексического и эмоционального материала современного танца; развитие танцевальных способностей учащихся, а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического творчества и подготовка их к дальнейшему поступлению в образовательные учреждения, реализующие образовательные программы среднего и высшего профессионального образования в области хореографического искусства.

Задачи учебного предмета «Современный танец»

- развитие музыкальности, координации; мышечной выразительности тела;
- умение свободно владеть своим телом;
- овладение различными техниками современного танца, стилевыми особенностями в музыке;
- развитие гибкости, пластики тела;
- формирование личностных качеств: силы, выносливости, воли ловкости, трудолюбие, целеустремленности, эмоциональности, воображения и импровизации;
- развитие творческой активности;
- воспитание интереса к современной хореографии;
- формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

6. Обоснование структуры учебного предмета.

Обоснованием структуры учебного предмета являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на основании учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

7. Методы преподавания.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- Метод организации учебной деятельности (словный, наглядный, практический).
- Репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний).
- Эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).
- Метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка).
- Аналитический (сравнение и обобщение, развитие логического мышления).
- Эмоциональный (подбор ассоциацией, образов)

Предложенные методы. Работы в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

8. Описание материально-технических условий реализации предмета «Современный танец».

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Балетные учебные залы для занятий по учебному предмету «Современный танец» оборудованы балетными станками, зеркалами размером 7*2, специальным покрытием для пола.

Необходимо наличие аудио аппаратуры, видеозаписей по профилю, методической литературы.

II. Содержание учебного предмета

1. *Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на основании учебного предмета «Современный танец»*

Таблица № 2

Класс	Распределение времени		
	6 класс (I год обучения)	7 класс (II год обучения)	8 класс (III год обучения)
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	2	2
Общее количество часов на аудиторные занятия (по годам)	66	66	66
Общее количество часов на аудиторные занятия	198		

2. *Требование по годам обучения*

Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившихся в хореографической школе.

Содержание курса Первый год обучения (6 класс)

На первом году обучения закрепляют все основные позиции ног, рук пройденные ранее на эстрадном танце; разбирается движение изолированных центров, наклоны, изгиб торса, «волны», шаги примитива, орошения.

Учащимся предлагается импровизация на образ и танцевальный материал. Основная задача курса: развитие координации, гибкости тела, пластики; развитие мышечной выразительности тела, танцевальности.

1. Разогрев.

В этом разделе урока основная задача - привести в «рабочее» состояние все мышцы тела. По месту расположения исполнителя на первом году обучения разогрев делается на середине зала. Основная задача этого раздела разогреть:

- стопы и ахилл
- коленный сустав
- тазобедренный сустав
- позвоночник

На первом году обучения обязательно нужно изучить или повторить самые элементарные позиции ног и рук.

Позиции ног:

- 1 параллельная - стопы вместе
- 1 аут - аналогичная 1 позиции классического танца
- 1 ин - пятки направлены наружу, носки соединяются вместе
- 2 параллельная- стопы параллельны и находятся под бедрами. Плечи, бедра и стопы находятся на одной прямой линии и составляют квадрат. Это очень важная позиция в которой выполняется очень много упражнений.
- 2- аут- аналогична классической позиции, иногда используется широкая 2 –аут позиция, когда стопы в выворотном положении располагается шире плеч.

Позиции рук:

- Руки свободны и находятся сбоку от торса
- Ладони лежат впереди на бедрах

Первая позиция рук:

- руки вытянуты вперед на уровне солнечного сплетения;
- руки вытянуты в локтях и направлены по диагоналям –V позиция вперед;
- руки согнуты в локтях и ладони находятся у груди- 1 закрытая позиция;
- руки согнуты в локтях, которые опущены вниз, кисти около плеч.

Вторая позиция рук:

- руки вытянуты в локтях на уровне плеч, ладонь может быть повернута вверх, вниз или в сторону;
- вторая сокращенная позиция. Локти согнуты, предплечья располагается параллельно полу.

Третья позиция рук:

- одна рука полностью прямая, вытянута вперед перед собой на уровне плеча, другая вытянута в сторону (90%).

Четвертая позиция рук:

- одна рука вытянута вверх, другая вытянута вниз вдоль тела.

Пятая позиция рук:

- обе руки вытянуты вверх, внутренними сторонами кисти друг к другу.

Шестая позиция рук:

- одна рука в первой позиции, вторая во второй;
- одна рука в первой джазовой позиции, только часть руки от кисти до локтя повернута перпендикулярно по отношению к полу, локоть не прижат к телу, и находится чуть ниже уровня плеча. Вторая рука остается во второй позиции.

Седьмая позиция рук:

- обе руки находятся в положении, как описано в предыдущем пункте о первой руке.

Позиция V:

- обе кисти вытянуты вверх и чуть- чуть раскрыты в стороны, тыльными сторонами кистей внутрь (положение напоминает букву V).

Позиция L:

- одна рука вытянута вверх, тыльной стороной кисти наружу, вторая вытянута АО вторую позицию.

Отдельно необходимо остановиться на положении кисти. Во всех вышеописанных позициях и положениях кисть может быть в нескольких вариантах:

- flex- сокращенная кисть, т.е. ладонь перпендикулярно к предплечью
- jazz-hend- пальцы напряжены и разведены на максимальное расстояние друг от друга
- пальцы вытянуты, ладонь продолжение руки
- пальцы сжаты в кулак

Трансформация движений классического экзерсиса в уроке модерн- джаз танца

Demi и grand plie.

Может исполняться:

- по параллельным и выворотным позициям;
- перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот во время исполнения demi и grand plie;
- изменение динамики исполнения, например медленное приседание на 4/4 и резкий подъем на 1/4.
- соединение с основными позами и port de bras

Battement tendu

- исполнение по параллельным позициям;
- исполнение со сокращенной стопой (flex);
- использование brash, т.е. стопа опускается на пол, а затем вытягивается в И.П.

Соединения:

- с demi plie
- с подъемом опорной пятки во время закрытия
- с полуповоротами.

Grand battement

- по параллельным позициям
- с demi plie

2. Изоляция

Изоляция - это когда одна часть тела (торса, таз, конечность...) движется независимо от остальных, следуя своему собственному ритму. Изоляции, как правило, подвергается все центры - от головы до ног.

Возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы вперед и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведенный в движение, должен достичь своего крайне возможного положения.

На этом году обучения изоляция соединяется в комбинации. Основной задачей в этих комбинациях является соединение всех возможных движений головой, плечами, грудной клеткой и тазом в единую «квадратную» комбинацию в разных ритмах. А также возможны комбинации, когда последовательно исполняется одно движение головой, одно – плечами, одно- грудной клеткой, одно- руками, одно -тазом, одно- ногами. При исполнении подобных «цепочек» очень важно использовать принцип управления, т.е. из одного центра передавать импульс в другой.

Примеры движения изолированных центров:

Голова

Виды движений:

- наклон вперед и назад
- наклоны вправо и влево
- повороты вправо и влево
- sundari (смещение шейных позвонков при нейтральном положении головы вперед- назад и из стороны в сторону)

Комбинации:

Крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр.

Квадрат. Те же направления: вперед- вправо- назад- влево, без возврата в центр.

Круг. Слитное соединение всех направлений.

Фиксированный полукруг. Поворот вправо, слитный перевод влево, касаясь подбородком груди.

Свинговый полукруг. Свободное раскачивание головы справа налево, шея максимально расслаблена.

Плечи

Виды движений:

- подъем одного или двух плеч вверх
- движение плеч вперед –назад
- круговые движения плечами

Комбинации:

Крест. Вперед- центр- вверх- центр -назад –центр -вниз- центр. Крест может начинаться в любом направлении; возможны акценты в той или иной точке.

Квадрат. Исполняется аналогично кресту, но без возврата в центр. Все точки квадрата должны быть равноудалены от центра.

Полукруги. Могут исполняться одним и двумя плечами одновременно. Наиболее распространены полукруги спереди- назад и сзади –вперед через верхнюю нижнюю точку.

Круг. Исполняется в двух направлениях- к себе и от себя; может исполняться двумя плечами одновременно и каждым отдельно.

Грудная клетка

Виды движений:

- движение из стороны в сторону
- движение вперед- назад

Комбинации:

Крест. Исполняется в горизонтальной и вертикальной плоскости.

Квадрат. Исполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Может быть в горизонтальной и вертикальной плоскости.

Полукруги. Исполняются справа налево и слева направо через крайнюю переднюю точку.

Круги. Исполняются в горизонтальной и вертикальной плоскости за счет слитного соединения всех направлений.

Таз (пелвис)

Виды движений:

- движение вперед- назад
- движение из стороны в сторону
- hip lift- подъем бедра вверх

Комбинации:

Крест. Вперед- центр- вправо- центр- назад- центр- влево- центр. Как и во всех остальных движениях изолированных центров, он может выполняться двумя способами: резкий, стаккатированный толчок и медленное сжатие. Крест может начинаться с любой точки.

Квадрат. Выполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Основное внимание следует уделить неподвижности коленей и равноудаленности всех точек от центра.

Полукруги. Выполняются слева направо и справа налево как через переднюю крайнюю точку, так и через заднюю крайнюю точку.

Круги. Выполняются вправо и влево. Основное внимание также уделяется неподвижности коленей.

Руки

Изолированные движения могут выполняться так называемыми ареалами центра. В руке это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также выполнять круги. То же касается и предплечья.

Ноги

Стопа может изолированно выполнять движение вверх и вниз, соответственно flex и point, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе.

3. Упражнения для развития позвоночника

Этот раздел урока соединяется в комбинации.

Виды движений:

- наклоны торса
- изгиб торса
- contraction, release

Наклоны торса:

- Flat back (плоская спина). Речь идет о положении, в котором спина, голова и руки составляют одну плоскость.
- Deep body bend- глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90 °.
- Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается.

Изгибы торса:

- Curve (керф). Изгиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается с движения головой и выполняется до точки, расположенной в «солнечном сплетении». Основное требование- использование «через вверх», т.е. первоначально вытянуть позвоночник вверх, а затем наклониться вперед или в сторону.
- Twist торса. Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения. Бедра при этом остаются неподвижными.
- Roll down и roll up. Roll down представляет собой постепенное, начиная с наклона головы, закручивание торса вниз, причем все позвонки, одним за другим, должны быть включены в это движение. Roll up- обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение. Основное внимание при исполнении необходимо обратить на последовательное распространение движения от головы вниз по всем позвонкам, при этом последним позвонком, включенным в движение, должен быть копчик. При исполнении roll down нижние выступы тазовых костей должны быть направлены вверх.

При всех изгибах следует внимательно следить за положением головы, поскольку голова никогда не должна двигаться изолированно от позвоночника, голова – последний позвонок. Начинаящий или завершающий движение.

- Arch –арка. В этом движении происходит изгиб позвоночника назад. Голова продолжает линию спины и не запрокидывается. Сначала необходимо вытянуться вверх и затем откинуться назад, не сдвигая бедра, оставляя поясницу неподвижной. Изгибы могут комбинироваться с движениями ног: *demi* и *grand plie, releve, battement tendy, rond dejambe par terre*.

- Спирали. К этой группе относятся движения, развивающие подвижность позвоночника. Спирали – это внутреннее движение, оно начинается с поворота таза, приводящего в движение позвоночник. Происходит скручивание позвоночника вокруг своей оси, распространяющиеся снизу вверх.

Эти основные положения используются во многих техниках современного танца. Прежде всего, необходимо объяснить, что это не динамические движения. *Contraction*- это сжатие всех мышц и относительное уменьшение объема тела, которое выполняется на выдохе и как бы аккумулирует энергию для следующего движения. На вдохе выполняется *release* и расширение. *Contraction* и *release* служат причиной, исходным импульсом для движения. Положение головы зависит от типа *contraction*. Наиболее распространено положение, когда голова завершает движение, наклоняется вперед и является последним позвонком. Иногда при *contraction* голова запрокидывается назад, но без напряжения в мышцах шеи. *Release*- понятие, противоположное положению *contraction*. Тело освобождается и немного расширяется в пространстве.

4. Кросс

Основная цель этого раздела- развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию. Кросс обычно выполняется по диагоналям класса или по кругу. Кросс может быть в различных манерах и стилях современного танца, например, с использованием шагов примитива, т.е. афро- танца. С использованием элементов латиноамериканского танца. Возможны кроссовые комбинации с элементами, заимствованными из танца модерн, т.е. с использованием падений, перекатов на полу и т.д. При всех видах кросса желательно выдерживать один стиль и манеру движения. Виды движений, используемых в кроссе:

- шаги
- прыжки
- вращения

Шаги

- Шаги примитива. Заимствованы из фольклорного танца, выполняются в позе коллапса, т.е. колени согнуты. Торс расслаблен и немного наклонен вперед. Все шаги выполняются с небольшими пружинистыми приседаниями. Строго по параллельным позициям и акцент движения направлен вниз.

- Шаги в джаз манере. Выполняются на сильную долю, т.е. основное движение, связанное с переносом тяжести корпуса, выполняется на «раз». Это могут быть простые шаги «с носка», на *demi plie*, на полупальцах, скрестные шаги. Обычно эти шаг координируются с руками в позицию. Т.е. в одновременное движение приходят правая нога и левая рука.

Прыжки

Используют следующие прыжки:

- с двух ног на две
- с одной ноги на другую с продвижением.

Как и в классическом танце, прыжки могут выполняться на месте и с передвижением в пространстве.

Вращения

Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с продвижением в пространстве. Используют повороты на двух ногах. Этот тип поворотов самый легкий. Начинается изучение с так называемого «трехшагового поворота». Corkscrew повороты. «Рабочая» нога скрещивается впереди или сзади опорной ноги, и поворот осуществляется в сторону ноги, которая оказывается сзади. Зачастую при таком повороте происходит изменение уровня исполнителя, т.е. поворот начинается из demi plie и заканчивается на полупальцах.

5. Импровизация

- Упражнение для импровизации на образ.
- Упражнения на развитие импровизации с употреблением игровых компонентов.
- Упражнение с элементами контактной импровизации.

6. Комбинация

Это развивающий раздел занятия, включает в себя различные виды шагов, движений изолируемых центров, вращения - все это составляет в комбинацию.

Задача- выработать танцевальность, техничность, исполнение определенного рисунка движений, чередование сильных и слабых акцентов музыки в движениях. Использование всех средств танцевальной выразительности, развивающее индивидуальность исполнителя. На первом году обучения разучивается несколько комбинаций в разных стилях.

В конце каждой четверти первого года обучения назначается контрольный урок с отметкой, на котором, учащиеся демонстрируют свои знания, по умению и навыкам по пройденному материалу.

Второй год обучения (7 класс)

Основная задача курса: развитие координации изолированных центров, закрепление основных понятий, таких как: contraction, release, curve, twist и др., развитие достаточной свободы и расслабления позвоночника, развитие танцевальности, ощущение стиля, раскрытие индивидуальности исполнителя.

1. Разогрев

В начале каждого занятия «разогрев тела», он включает в себя неамплитудные наклоны, разогрев стоп, различные варианты растяжек в положении стоя или лежа на полу. Основная задача - привести тело в рабочее состояние, т.е. дать нагрузку на различные группы мышц.

Трансформация движений классического экзерсиса в уроке модерн- джаз танца **Demi и grand plie**

- изменение динамики исполнения, например медленное приседание на 4/4 и резкий подъем на 1/4;
- соединение с plie-releve. Т.е. сгибание коленей с одновременным подъемом на полупальцы;
- соединение с curve.

Battement tendu, battement jete

Может исполняться:

- перевод из параллельного в выворотное положение и наоборот;
- соединение с подъемом опорной пятки во время выноса на носок или броска;
- соединение с движениями на координацию одного изолированного центра.

Rond de jambe par terre

- исполняется по параллельной позиции;
- соединение с demi plie
- соединение с сокращенной стопой (flex)
- соединение с contraction и release

Battement fondu

- с сокращенной стопой;
- по параллельным позициям;
- с добавлением рук и бедер.

Battement developpe

- с сокращенной стопой;
- по параллельным позициям.

Grand battement

- с сокращенной стопой;
 - с подъемом опорной пятки во время броска;
 - соединение с kick (пинок) - это бросок ноги через проходящее passé или sou de pied.
- Исполняется вперед, в сторону и назад по параллельным и выворотным позициям.

2. Изоляция

Если при разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела. Изоляция, как правило, подвергаются все центры- от головы до ног.

На втором году обучения движения выполняются двумя способами: медленное сжатие и расширение или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведенный в движение, должен достичь своего крайне возможного положения.

Затем идет соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг.

Основная задача во время изучения движений изолированных центров- следить за тем, чтобы во время движения одного центра не двигался другой.

Рассмотрим движения изолированных центров:

Голова

Виды движений:

- наклон вперед и назад;
- наклоны вправо и влево;
- повороты вправо и влево;
- sundari (смещение шейных позвонков при нейтральном положении головы вперед- назад и из стороны в сторону).

Плечи

Виды движений:

- подъем одного или двух плеч вверх;
- движение плеч вперед- назад;
- круговые движения.
- twist плеч- резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад. Или одно вверх другое вниз.
- «восьмерка». Два круга, которые выполняются поочередно: начинает правое плечо, при достижении им крайней верхней точки приходит в движение левое плечо. Могут выполняться к себе и от себя.

Изучение нового понятия- комплексная изоляция- это соединение комбинаций головы с движениями других центров (например руками), то же самое и с комбинацией плеч, грудной клетки, таза, рук и ног.

Грудная клетка

Виды движений:

- движение из стороны в сторону;
- движение вперед- назад.

Таз (пелвис)

Виды движений:

- движение вперед- назад;
- движение из стороны в сторону;
- hip lift- подъем бедра вверх

Руки

Руки в данном разделе нас интересуют изолированные движения, которые могут выполняться так называемыми ареалами центра. В руке это- кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, по кругу. То же касается и предплечья.

Ноги

Стопа может изолированно выполнять движения вверх и вниз (flex и point), а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе.

3. Упражнение для развития позвоночника

На втором году обучения все движения выполняются так же в комбинациях.

Виды движений:

- наклоны торса с прямой спиной (flat back);
- изгибы торса;
- body roll («волна»);
- Contraction, release.

Наклоны торса:

- flat back (плоская спина). Речь идет о положении, в котором спина, голова и руки составляют одну плоскость;
- deep body bend –глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°;
- side stretch. Наклоны в сторону, при котором грудная клетка изгибается.

Изгибы торса:

- Curve (керф). Изгиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается с движения головой и выполняется до точки, расположенной с «солнечным сплетением». Основное требование- исполнение «через вверх», т.е. первоначально вытянуть позвоночник вверх, а затем наклониться вперед или в сторону.
- Twist торса. Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения, бедра при этом остаются неподвижными.
- Roll down и roll up. Roll down представляет собой постепенное, начиная с наклона головы, закручивание торса вниз, причем все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение. Roll up – обратное движение, подъем и исполнении необходимо обратить на последовательное распространение движения от головы вниз по всем позвонкам, при этом последним позвонком, включенным в движение, должен быть

копчик. При исполнении roll down нижние выступы тазовых костей должны быть направлены вверх.

При всех изгибах следует внимательно следить за положением головы, поскольку голова никогда не должна двигаться изолированно от позвоночника, голова последний позвонок. Начинаящий или завершающий движение.

Body («волна»)

Если несколько центров последовательно включить в движение, один за другим, то получается волна всего тела. Например: надо представить, что перед исполнителем на расстоянии 10-15 см находится стена, которой он касается поочередно коленями, тазом, грудью, плечами и в заключении – головой. Это фронтальная волна. Аналогично можно исполнить волну назад и в боковой плоскости.

Contraction, release

На втором году обучения повторение Arch (арка), всевозможные спирали.

Эти основные положения используются во многих техниках современного танца. Contraction- это сжатие всех мышц и относительное уменьшение объема тела, которое выполняется на выдохе и как бы аккумулирует энергию для следующего движения. На вдохе выполняется release и расширение. Contraction и release служат причиной, исходным импульсом для движения. Положение головы зависит от типа contraction. Наиболее распространенное положение, когда голова завершает движение, наклоняется вперед и является последним позвонком. Иногда при contraction голова запрокидывается назад, но без напряжения в мышцах шеи. Release- понятие, противоположное положению contraction. Тело освобождается и немного расширяется в пространстве.

4. Упражнения свингового характера и упражнения для расслабления позвоночника

В танце модерн позвоночник очень подвижен, он должен свободно двигаться во всех своих отделах. Очень много упражнений направленно именно на развитие этой свободы движения.

Для того чтобы добиться достаточной свободы и расслабления позвоночника применяют два вида упражнений:

- drop (падение)
- swing (раскачивание)

В движении swing означает моторно-ритмическое всего тела целиком или его отдельных частей. При исполнении свинга необходимо добиваться полной расслабленности тела. Важной особенностью исполнения свинга является его взаимосвязь с дыханием, падение выполняется на выдохе, подъем на вдохе. Свинг может выполняться и отдельными частями тела. Например, свободное раскачивание рукой или ногой.

5. Партер

Современный танец, особенно танец модерн, использует сценическое пространство не только по вертикале, но и по горизонтали. Движение исполнителя на полу-существенная часть хореографии.

Движение в партере:

- перекаты лежа («колбаска»)
- перекаты в позе эмбриона
- перекаты в позе эмбриона с выходом в поперечный шпагат (лицом вниз и лицом вверх)
- выход «солнышко» лицом вверх и лицом вниз. Это движение начинается из позы эмбриона.

Основная задача этих движений- растягивание вдаль через конечности.

-кувырки с прямыми ногами вперед из положения сидя и обратно из положения лежа на животе. Основная задача здесь – посигментное движение.

- swing (раскачивание) –раскачивание ног, рук или корпуса.

Эти движения делаются отдельно ногами, отдельно руками и отдельно корпусом.

Уровни - это положение танцора относительно плоскости пола.

Основные уровни:

- верхний уровень- стоя (стоя на коленях)

- средний уровень- сидя (сидя на корточках, на ягодницах)

- нижний уровень- лежа

Упражнения на смену уровней.

Эти упражнения состоят из последовательного перемещения из уровня в уровень. Подобные «цепочки» могут выполняться с опусканием из положения «стоя» до положения «лежа» или, наоборот, поднимаясь вверх. В этой же «цепочке» могут использоваться резкие смены уровней, т.е. падения.

В этом разделе возможно исполнение акробатических элементов, шпагатов, стоя на руках, колесо и т.д.

6. Кросс

Основная цель этого раздела- развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию. Кросс обычно выполняется по диагоналям класса или по кругу. Кросс может быть в различных манерах и стилях современного танца, например, с использованием шагов примитива, т.е. афро- танца. С использованием элементов латиноамериканского танца. Возможны кроссовые комбинации с элементами, заимствованными из танца модерн, т.е. с использованием падений, перекатов на полу и т.д. при всех видах кросса желательно выдерживать один стиль и манеру движения.

Виды движений, используемых в кроссе:

- шаги
- прыжки
- вращения

Шаги

- комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращения на двух ногах и на одной ноге);
- использование contraction и release во время передвижения;
- комбинации прыжков используемых по диагонали

Шаги в джазе манере. Выполняются на сильную долю, т.е. основное движение, связанное с переносом тяжести корпуса, выполняется на «раз». Это могут быть простые шаги «с носка», на demi plie, на полупальцах, скрестные шаги. Обычно эти шаги координируются с руками в оппозицию, т.е. одновременное движение приходят правая нога и левая рука.

Прыжки

На втором году обучения используются следующие прыжки:

- с двух ног на две;
- с одной ноги на другую с продвижением.

Как и в классическом танце, прыжки могут выполняться на месте и с передвижением в пространстве. Усложняются за счет добавления рук, головы или корпуса.

Вращения

Вращения как и прыжки, могут выполняться на месте и с продвижением в пространстве. На втором году обучения используются повороты на двух ногах, с двух на одну. Усложняются за счет добавления рук, головы.

Вращения со сменой направлений, соединение прыжков и вращений в комбинации и смена уровней. Можно делиться по парам, это развивает танцевальность и техничность.

Corkscrew повороты. «Рабочая» нога скрещивается впереди или сзади опорной ноги, и поворот осуществляется в сторону ноги, которая оказывается сзади. Зачастую при таком повороте происходит изменение уровня исполнителя, т.е. поворот начинается из demi plie и заканчивается на полупальцах.

7. Комбинации

В последнем разделе урока модерн-джаз танца является комбинация и импровизация.

В комбинации могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений. Могут быть комбинации в партере, связанные с положениями свинг, а также с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувырков и т.п. комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Однако главное требованием комбинаций- её танцевальность, использование определенного рисунка движений, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

Используются упражнения с элементами контактной импровизации, импровизации на образ.

На втором году обучения изучаются 3-4 разнохарактерные комбинации. В конце каждой четверти второго года обучения назначается контрольный урок, с отметкой, на котором учащиеся демонстрируют свои знания и умения по пройденному материалу.

Третий год обучения (8класс)

Основная задача курса: подготовка обучающихся к итоговой аттестации; демонстрация полученных знаний, умений и навыков по учебному предмету «Современный танец». Экзамен проходит в форме творческого показа, который включает в себя:

- разогрев (трансформированные движения классического экзерсиса с танцевальными элементами в разных стилях);
- изоляция (развернутая комбинация на движение всех изолированных центров с использованием: Arch (арка), спиралей, Body roll, Roll daunt, Flat beck, Twist, упражнений свингового характера);
- уровни и партер (комплекс движений направленный на смену уровней);
- кросс (шаги, прыжки, вращения, танцевальные элементы в продвижении);
- комбинации и импровизация (развернутые танцевальные комбинации в импровизации разных стилях).

Ко всем изученным позициям добавляются следующие:

- 4 параллельные позиции- одна стопа перед другой на расстоянии одной стопы;
- 5 параллельная- стопы параллельны, рядом и одна стопа немного впереди другой (на полстопы).

Трансформация движений классического экзерсиса в уроке модерн- джаз танца **Demi и grand plie**

Закрепление изученного на втором году обучения

- изменение динамики исполнения, например медленное приседание на 4/4 и резкий подъем на 1/4;
- соединение с plie- releve, т.е. сгибание коленей с одновременным подъемом на полупальцы;
- соединение с curve;

- добавляются упражнения свингового характера, с прыжками и различными позами.

Battement tendu, battement jete

Может выполняться:

- перевод из параллельного в выворотное положение и наоборот;
- соединение с подъемом опорной пятки во время выноса на носок или броска;
- соединение с движениями на координацию одного изолированного центра.

Rond de jambe par terre

- исполнение по параллельной позиции
- соединение с demi plie;
- соединение с сокращенной стопой;
- соединение с contraction и release.

Battement fondu

- с сокращенной стопой;
- по параллельным позициям;
- с добавлением рук и бедер.

Battement develop

- с сокращенной стопой;
- по параллельным позициям.

Grand battement

- сокращенной стопой;
 - с подъемом опорной пятки во время броска;
 - соединение с kick (пинок) - это бросок ноги через проходящее passé или cou de pied.
- Исполнение вперед, в сторону и назад по параллельным и выворотным позициям.

Adagio- развернутая танцевальная комбинация.

Все движения: demi и grand plie, battement tendu, battement jete, rond de jambe par terre, battement developpe, grand battement, adagio трансформируется в небольшие комбинации. В этих комбинациях могут быть следующие движения: наклоны и изгибы торса (flat back, curve, twist торса, roll down roll up, body roll, contraction, release), различные портдебра руками и т.д.

Ко всему изученному на первом и втором годах обучения присоединяются следующие движения:

-Рансе- это движение состоит из быстрой смены следующих положений:

- 1- стопа на полупальцах;
- 2- оттолкнуться пальцами от пола, вытянуть стопу, колено согнуто и свободно;
- 3- вернуть в положение 1
- 4- опуститься в И.П.

Может сочетаться с руками, головой и корпусом.

-Pas tortilla- движение из урока народно- сценического танца, которое заключается в передвижении стопы по полу приемом «гармошки», открытие и закрытие стоп носком и пяткой по очереди. Также может сочетаться с руками, головой и корпусом.

- Catch step- это движение аналогично degage классического танца и заключается в переносе тяжести корпуса с одной ноги на другую через небольшое сгибание коленей и переход полупальцев на всю стопу, обычно выполняется по 2 позиции ног из стороны в сторону или по 4 позиции вперед назад.

3. Партер

Все изученное на втором году обучения объединяют в «цепочки». Используется перемещение танцора в горизонтальной и вертикальной плоскости. Расположение в различных уровнях - это положение танцора относительно плоскости пола (стоя, сидя на корточках, на ягодицах, стоя на коленях, лежа).

Свинг выполняется уже двумя частями тела. Выполняется в этом разделе различные акробатические этюды, шпагаты, стойки на руках, кувырки ...

4. Кросс

Ко всему изученному на втором году обучения добавляется:

Шаги

- Мультиплицированные шаги. Основываются ещё на одном принципе, который заимствован из классического джаз танца, принципе мультипликации, который означает, что единое движение как бы фазировано или мультиплицируется, т.е. в одном такте выполняется несколько акцентов, которые предшествуют основному движению. Если в качестве примера взять шаг, то мультипликация означает, что перед переносом тяжести с одной ноги на другую выполняется несколько дополнительных движений и только одно для переноса тяжести корпуса. Акценты и дополнительные движения могут быть нерегулярными и вставляются в промежутках между основными, сильными долями такта. Шаги в джаз манере тоже могут мультиплицироваться. Наиболее распространенным примером такой мультипликации служит триплет – комбинация трех шагов на два счета.

- Связующие шаги. Используются при переходе из одного положения или позы в другое. Это могут быть *pas chasse*, *pas de bourre*. Техника их исполнения не изменяется, но возможно изменение направлений, например, *chasse* выполняется боком и, естественно, изменяется координация, т.е. положение рук и головы. Необходимо отметить, что в модерн- джаз танце практически все связующие шаги выполняются на *demi plie*.

Прыжки

Прыжки усложняются за счет добавления рук, головы или корпуса, смена уровней.

Вращения

Вращения добавляются к изученному, повороты на двух ногах с продвижением, вращение со сменой направлений, соединение прыжков и вращений в комбинации со сменой уровней. Выполняется по парам, это развивает танцевальность.

5. Комбинации, импровизация

6.

На третьем году обучения изучают развернутые и более сложные комбинации. Разучивают три комбинации в разных стилях. Упражнения с элементами контактной импровизации, импровизация на образ. Как правило, экзамен завершается творческими работами обучающихся (небольшие танцевальные комбинации).

С учащимися на третьем году обучения в первых трех четвертях проводятся контрольные уроки. В конце четвертой четверти проводится итоговая аттестация в виде творческого показа, с отметкой в свидетельство об окончании школы.

III. Требование к уровню подготовки обучающихся.

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения образовательной программы учебного предмета «Современный танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких как:

- правильное исполнение всех позиций рук и ног;
- технически грамотное исполнение движений, шагов, вращений, прыжков, танцевальных элементов;
- изолируемые движения всеми частями тела;
- свободное владение своим телом;

- технически правильное исполнение танцевальных комбинаций в различных стилях современного танца;
- умение распределять движения во времени и пространстве;
- умение различать стилевые особенности в музыке;
- умение видеть, анализировать и исправлять свои ошибки;
- умение понимать и исполнять указание преподавателя, творчески работать на занятиях.

IV. Формы и методы контроля, система оценок.

1. *Аттестация: цели, виды, форма, содержание.*

Оценка качества реализации программы «Современный танец» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

Формы текущего контроля:

- открытие урока;
- контрольные уроки.

Формы промежуточной аттестации:

-контрольные уроки в виде, творческих показов, проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Итоговая аттестация:

- итоговая аттестация в форме контрольного урока по окончании 8 класса.

2. *Критерии оценок.*

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Оценка	Критерии оценивания исполнения
5 (отлично)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающие всем требованиям на данном этапе обучения.
4 (хорошо)	Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 (удовлетворительно)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотное и невыразительное выполнение движений, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание и плохое исполнение методики, исполнения изученных движений, плохое посещение аудиторных занятий и др.
2 (неудовлетворительно)	Комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных занятий, а также плохой посещаемости аудиторных занятий.
«Зачет» (без отметки)	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ данная система оценки качества исполнения является основной.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся

выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области хореографического искусства.

По завершению изучения предмета «Современный танец», по результатам итоговой аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

V. Методическое обеспечение учебного процесса.

1. Методические рекомендации педагогически работникам.

Искусство хореографии отражает жизнь в танцевальных образах. Любой педагог, ставит перед собой одну из главных задач- раскрытие характера, творческого начала человека средством танцевального искусства. Но немаловажным аспектом в изучении предмета «Современный танец» является техническим правильное, грамотное исполнение всех элементов современного танца. Основной для совершенствования движений и воспитания у учащихся двигательных навыков является воспитание музыки. Правильный подбор музыкального материала для ведения занятий играет большую роль, так как в музыке отражаются стилевые особенности движений, разнообразие темпов и ритмов.

Словесное объяснение преподавателя используется на занятиях и включает в себя основные рабочие и профессиональные термины, точные определения.

Показ движений применяется педагогом для передачи ученикам характера движений. Показ помогает выразительнее, эмоциональнее и технически правильно исполнить любое движение, танцевальные комбинации.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений используется прием выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом и детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятий делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, с обязательным элементом поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося.

Занятия на каждом году обучения строятся по следующей схеме:

- Вводное слово преподавателя;
- «Разогрев тела»;
- Изоляция;
- Партер;
- «Кросс»
- Комбинации и импровизация.

Вводное слово преподавателя.

В начале занятия преподаватель настраивает обучающихся на работу, рассказывает план урока, цели и задачи.

«Разогрев тела»

Основная задача - привести тело в рабочее состояние, то есть дать нагрузку на различные группы мышц. Разогрев включает в себя 5-6 упражнений (неамплитудные наклоны, разогрев стоп...).

Изоляция

Изолируемое движение всех центров: голова, плечи, грудная клетка, тазобедренная часть, руки, ноги и упражнения для позвоночника.

Партер

Исполнение танцевальных элементов, движений, перемещение учащихся в разных уровнях: стоя, сидя, лежа...

«Кросс»

Передвижение в пространстве (шаги, прыжки, вращения и т.д.)

Комбинации и импровизации

Развитие танцевальности, техничности, исполнение определенного рисунка движений, чередование сильных и слабых акцентов музыки в движениях. Использование всех средств танцевальной выразительности, развивающее индивидуальность исполнителя.

При организации образовательного процесса используются методы наблюдения, убеждения, стимулирование, создание ситуаций успеха для каждого ребенка.

Словарь терминов

ARCH (арч)- арка, прогиб торса назад.

BODY ROLL (боди рол)- группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

BOUNCE (баунс)- трамплинное покачивание вверх –вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH (браш)- скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или закрытие позиции.

CATCH STEP- это движение аналогично degage классического танца и заключается в переносе тяжести корпуса с одной ноги на другую через небольшое сгибание коленей и переход с полупальцев на всю стопу, обычно выполняется по 2 позиции ног из стороны в сторону или по 4 позиции вперед назад.

CROSSED SWASTICA- «скрещенная свастика» бедра плотно прилегают к полу. Одна нога скрестно перед другой. Стопа стоит на полу, колено направленно вверх. При исполнении с П.Н., П.стопа располагается около Л. колена с внешней стороны, мизинец П.ноги прижат к колену Л.Н.

CONTRACTION (контракшн)- сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN (корскру повороты)- «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

CURVE (кёрф)- изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND (диип боди бэнд)- наклон торсом вперед ниже 90, сохраняя прямую линию торса и рук.

DROP (дроп)- падение расслабленного торса вперед или в сторону.

FLAT BACK (флет бэк)- наклон торса вперед, в сторону на 90, назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP (флет степ)- шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX (флекс)- сокращенная стопа, кисть или колени.

HIGH RELEASE (хай релиз)- высокое расширение, движение, состоящие из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE (хинч)- положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

HIP LIFT (хит лифт)- подъем бедра вверх.

JAZZ HANDE (джаз хенд)- положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JERK –POSITION (джерк-позишн)- позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP (джамп)- прыжок на двух ногах.

KICK (кик)- бросок ноги вперед или в сторону на 45 или 90 через вынимание примером developpe.

LAY OUT (лэй аут)- положение, при котором нога, открытая на 90 в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP (лиип)- прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

POINT (поинт)- вытянутое положение стопы.

PRESS- POSITION (пресс- позишн)- позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или с боку.

RELEASE (релиз)- расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

POLL DOWN (ролл даун)- спиральный наклон вниз- вперед, начиная от головы.

ROLL UP (ролл ар)- обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

SQUARE (сквэ)- четыре шага по квадрату: вперед- в сторону- назад- в сторону.

STEP BALL CHANGE (стэп болл чендж)- связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах.

SUNDARI (зундари)- движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо- влево и вперед- назад.

СВИНГ- раскачивание любой частью тела в особом джазовом ритме.

TILT (тилт)- угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90 и выше.

TWIST- внешний поворот торса или плеч, бедра остаются неподвижными.

VI. Список рекомендуемой методической литературы

1. Абдоков, Ю. Музыкальная поэтика хореографии: пластическая интерпретация музыки в хореографическом искусстве. Взгляд композитора / Ю. Абдоков. – Москва: МГАХ, РАТИ-ГИТИС, 2009 – 272 с.
2. Аляшева, Н. Б. Айседора Дункан: док. свидетельства и фантазии / Н. Б. Аляшева. – Челябинск: Урал, 2000. – 440 с.
3. Бирюкова, И. В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души // Журн. практ. психологии и психоанализа: ежекварт. науч.-практ. журн. электрон. публ. – 2001. – № 1/2.
4. Бурцева, Г. А. Управление развитием творческого мышления студентов-хореографов в процессе вузовской подготовки: дис. кандидата пед. наук / Г. А. Бурцева. – Барнаул, 2000. – 23 с.
5. Васенина, Е. Российский современный танец. Диалоги / Е. Васенина. – Москва, 2005. – 264 с.
6. Диниц, Е. В. Джазовые танцы / Е. В. Диниц. – Москва: АСТ, 2010.
7. Ивлева, Л. Д. Джазовый танец / Л. Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006. – 104 с.
8. Курт, П. Айседора: Неистовый танец жизни / П. Курт. – Москва: ЭКСМО, 2002. – 767 с.
9. Ливер, М. Айседора Дункан: роман одной жизни / М. Ливер. – Москва: Молодая гвардия, 2006. – 290 с.
10. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец / В. Ю. Никитин. – Москва, 2000. – 170 с.
11. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания / В. Ю. Никитин. – Москва: ВЦХТ, 2002. – 210 с.
12. Никитин, В. Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу / В. Ю. Никитин. – Москва: ВЦХТ, 2002. – 210 с.
13. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника / В. Ю. Никитин. – Москва, 2004. – 200 с.
14. Никитин, В. Ю. Теория и практика формирования художественно-творческого мышления балетмейстера в современной хореографии: монографии / В. Ю. Никитин. – Москва: МГУКИ, 2005. – 310 с.
15. Никитин, В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца / В. Ю. Никитин. – Москва: Один из лучших, 2006 – 254 с.
16. Полятков, С. С. Основы современного танца / С. С. Полятков. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 80 с.
17. Суриц, Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории [Текст] / Е. Суриц. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2004. – 392 с., 185 ил.
18. Феррари, К. Танец – жизнь. «Божественная» Айседора Дункан / К. Феррари. – Санкт-Петербург: Петербург – XXI век, Крафт +, 2002. – 272 с.
19. Шереметьевская, Н. Е. Танец на эстраде / Н. Е. Шереметьевская. – Москва: Один из лучших, 2006. – 277 с.
20. Шереметьевская, Н. Е. Длинные тени (О времени, о танце, о себе). Записки историка балета и балетного критика / Н. Е. Шереметьевская. – Москва: Редакция журнала Балет, 2007. – 448 с.
21. Шереметьевская, Н. Е. Прогулка в ритмах степа / Н. Е. Шереметьевская. – Москва: Один из лучших, 2010.