

Методическое обеспечение образовательной программы.

В современной хореографии существуют специфические разделы подготовки артиста:

- *разогрев* (1-я аэробная часть),
- *экзерсис на середине зала*,
- *фитнес* – силовые упражнения в партере (2-я аэробная часть),
- *кросс* (3-я аэробная часть).

Разогрев (1-я аэробная часть).

Задача занятий — привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений в современном танце существуют различные способы разогрева: на середине зала и в партере.

По функциональным задачам можно выделить три группы упражнений.

Первая группа — это упражнения стрэтч - характера. т. е. растяжения, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела.

Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник падает основная нагрузка в дальнейших частях урока). Эти упражнения эффективнее всего стоя или в партере.

Третья группа упражнений связана с разогревом ног. При сочетании всех упражнений достигается необходимый разогрев различных, групп мышц.

Темп разогрева также может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Разогрев должен состоять из аэробной части и фитнес части чередующихся между собой, упражнений на различные группы мышц, сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях.

Возможно также *изменять положение исполнителя*. Например, упражнения на середине выполнять с изменением уровней, т. е. несколько упражнений

выполняются в положении «стоя», затем «сидя» и «лежа» или наоборот из положения «лежа» постепенно подняться в положение «стоя».

Все зависит от уровня подготовки группы (для слабо подготовленных детей требуется больше времени для разогрева).

Формирование движений производится в определенной последовательности.

Начинаем с головы, затем занимаемся руками, потом туловищем и ногами.

Следующий этап - совместные действия. При этом движения руками и ногами сначала в крупных суставах, расположенных ближе к туловищу, затем постепенно захватывается средние суставы и далее смещаются к более мелким.

На занятиях необходимо обратить внимание на:

- сочетание общеразвивающих упражнений с элементами танцев в различных стилях;
- высокую динамичность и разнообразие движений;
- большую эмоциональную насыщенность за счет высокой экспрессии движений, активной роли преподавателя на занятиях, подбора произведений соответствующего музыкального ритма;
- расширение двигательных возможностей и повышение культуры движения;
- побуждение к эмоциональному самовыражению, двигательному творчеству, эмоциональной разрядке;
- коллективный характер занятий, позволяющий совместно и переживать радость движения и общения.

Движение изолированных центров и техника их исполнения

Голова

Виды движений:

- наклон вперед и назад,
- наклоны вправо и влево вперед-назад и из стороны в сторону.

Техника исполнения:

- *при наклоне вперед* подбородок касается груди, при наклоне назад затылок касается позвоночника;
- *при наклоне в сторону* голова строго горизонтальна и ухом необходимо стараться коснуться плеча; подбородок направлен точно вперед, не смещаясь вверх или вниз;
- *при поворотах* голова строго вертикальна, подбородок параллелен плечу; голова не должна запрокидываться, а поворачивается вокруг воображаемой вертикальной оси;
- *при исполнении* поворотов происходит смещение только шейных позвонков вперед-назад или из стороны в сторону; голова сохраняет строго нейтральное положение, подбородок направлен точно вперед, смещение происходит за счет удлинения и сокращения мышц шеи.

На основании четырех основных движений можно составить большое количество комбинаций, которые могут исполняться с различными акцентами в тех или иных точках и в различных ритмических рисунках.

Плечи

Виды движений:

- подъем одного или двух плеч вверх,
- движение плеч вперед-назад,
- твист плеч,
- шейк плеч.

Техника исполнения:

- *при подъеме плеч* лопатки поднимаются вверх, руки вытянуты в локтях (наиболее распространенной ошибкой является сгибание локтей при подъеме плеч вверх).
- *первоначально* необходимо изучить следующее упражнение: плечи вверх - центр, плечи вниз - центр. Затем можно переходить к изучению перемещения плеч из крайней верхней в крайнюю нижнюю точку;
- *при движении вперед и назад* основное внимание необходимо уделить тому,

чтобы добиться движения именно плеч, без движения грудной клетки;

- *при твисте* (изгиб) происходит резкая смена направлений в движении плеч (например: одно плечо вперед — другое назад, одно вверх — другое вниз);
- *при шейке* («трясти, встряхивать») исполняется волнообразное потряхивание плечами за счет расслабления мышц плечевого пояса и перемещения плеч в очень мелком и быстром движении вперед-назад. Это напоминает движение из цыганского женского танца. Шейк может начаться в плечевом поясе, затем охватить грудную клетку, пелвис и все тело целиком.

Грудная клетка

Виды движений:

- движение из стороны в сторону,
- движение вперед-назад,
- подъем и опускание,
- твист.

Техника исполнения:

- *при движении грудной клетки из стороны в сторону* на первом этапе обучения необходимо прибегнуть к помощи рук, которые вытянуты в сторону на уровне плеч, локти вытянуты, а кисти сокращены. Вытягивая правую руку в сторону, необходимо добиться того, чтобы грудная клетка двигалась вправо за рукой. Аналогично влево. Затем руки переводятся в подготовительное положение или в пресс-позицию и движение грудной клеткой из стороны в сторону происходит изолированно;
- *при первоначальном обучении движению вперед-назад* также приходится прибегать к помощи рук. Руки во второй позиции. При резком сгибании локтей, направленных за поясницу, грудная клетка автоматически выводится вперед. Необходимо почувствовать это движение и постараться повторить без помощи рук. Аналогично изучается движение грудной клетки назад, но руки предплечьями закрываются вперед, ладони продавливают грудную клетку назад;
- *подъем грудной клетки* первоначально осуществляется в ритме дыхания: при

вдохе грудная клетка поднимается, при выдохе опускается. Затем это движение исполняется при помощи мышц;

▪ *твист.*

Вариант 1 — правое или левое плечо поднимается вверх, но не изолируется, грудная клетка естественно поднимается диагонально вверх вправо, а в левом боку возникает сжатие. Вариант 2 — торс исполняет спираль вправо или влево, а затем движение грудной клеткой из стороны в сторону.

Пелвис (бедра).

Движение пелвисом наиболее эффективное, часто встречающееся в африканских и латиноамериканских танцах — дает большое количество разнообразных комбинаций.

Иногда будет встречаться выражение "подъем бедра" (в этом случае речь идет о движениях лишь внешней передней стороны тазобедренного сустава, а не о части ноги от колена до паха).

Виды движений:

- движение вперед-назад,
- движение из стороны в сторону,
- Hip- lift— подъем бедра вверх,
- shimmi,
- jelly roll.

Техника исполнения движений:

- *при движении вперед* пелвис чуть приподнимается и резко посылается вперед. При движении назад поясница остается на месте и между ней и ягодицами образуется арка. Колени согнуты и направлены точно вперед (очень важно сохранять неподвижность коленей при движении);
- *движение из стороны в сторону* может быть двух видов: просто смещение из стороны в сторону, не повышая и не понижая пелвиса, или движение по дуге, полукругу, который проходит через крайнюю нижнюю точку. Такое движение обычно используется во время свингового

раскачивания пелвиса из стороны в сторону;

- *при подъеме одного бедра вверх* "рабочая" нога должна быть "без веса", стоять на полупальцах или быть немного оторванной от пола (нежелательно помогать подъему бедра сгибанием и разгибанием колена или подъемом и опусканием пятки). При подъеме одного бедра в подреберье на уровне диафрагмы возникает сжатие;
- *движение shimmi* было заимствовано из одноименного танца и заключается в спиральном закручивании пелвис вправо или влево;
- *Jelli roll* похож на шейк пелвиса: максимально расслабленные глубокие мышцы ягодиц сокращаются и расслабляются, что вызывает дрожание пелвиса.

Руки

Руки имеют максимальную возможность движения, множество различных положений.

Принципы движения.

- *Руки могут двигаться* вытянутые, без изгибов. Две руки могут исполнить множество сочетаний в различных плоскостях (впереди, вверху, сзади).
- *Каждая часть руки* — кисть, предплечье, пальцы — может двигаться изолированно или в сочетании друг с другом.
- *Устоявшиеся положения рук*, которые используются различными системами танца и считаются позициями, в модерн-джаз танце более свободны. Это связано прежде всего с разнообразным положением кисти, которая может быть вытянута, может быть сокращена, может поворачиваться в любом направлении. Локоть также может быть и вытянут и округлен. Таким образом, основные позиции могут иметь большое количество вариантов, связанных с положением кисти и локтя.

Ноги

Ноги — выполняют двойную функцию: передвигают тело в пространстве и выполняют самостоятельные движения.

Первая позиция. Имеет три варианта: параллельное положение — стопы стоят параллельно друг другу; аут-позиция — аналогична первой позиции классической; ин-позиция — носки вовнутрь и соединены - пятки наружу.

Вторая позиция. Также имеет три положения: параллельное положение — стопы параллельны и между ними расстояние, равное одной стопе; аут-позиция, аналогична 2-й позиции классической; ин-позиция — носки повернуты вовнутрь, но не соприкасаются, пятки наружу.

Третья позиция. Стопы развернуты в выворотное положение, пятка впереди стоящей ноги находится в середине стопы сзади стоящей ноги.

Четвертая позиция имеет два варианта: аут-позиция — аналогична классической; параллельное положение — стопы стоят на одной линии одна перед другой; расстояние между ними равно длине одной стопы.

Пятая позиция. Также имеет два варианта: аут-позиция — аналогична классической; параллельное положение — стопы параллельны и находятся рядом, одна стопа чуть впереди другой, (примерно на половину ступни).

Отдельные части ноги (стопа, голеностоп) могут двигаться изолированно.

Мышцы стопы могут натягиваться и сокращаться. Кроме того, стопа может делать ограниченные движения из стороны в сторону, а также вращаться. Естественно, все эти движения могут выполняться только свободной ногой, т. е. стопа должна быть оторвана от пола.

Голеностоп, так же, как стопа, может совершать движения из стороны в сторону и вперед-назад, кроме того, возможны круговые движения голеностопом.

Движения стопы могут выполняться только в свободном состоянии, однако перемещение стопы вовнутрь и вовне связаны с движением нагруженных стоп (обычно они применяются при переходе из одной позиции в другую). Возможны любые способы такого типа движений: две стопы

могут передвигаться по очереди и одновременно, возможно движение одной стопы вовнутрь, а другой наружу и т. д.

Координация движений

Координация присутствует во всех разделах занятий, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации.

Первый этап обучения — координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков. И, наконец, последний этап — координация нескольких центров во время передвижения.

Второй этап обучения - координация трех центров.

Уровни движений

В современных танцах достаточно широко использует движения исполнителя на полу (в партере).

Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа.

Наиболее распространенные варианты уровней:

Стоя

- *верхний уровень (на полупальцах).*
- *средний уровень (на всей стопе)*
- *нижний уровень (колени согнуты).*

На четвереньках

- опора на руках и коленях,
- одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки,
- одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

На коленях

- стоя на двух коленях,
- стоя на одном колене, другая нога открыта в любом из направлений.

Сидя

- первая позиция (ноги вместе вытянуты вперед),
- вторая позиция (ноги разведены в стороны),
- четвертая позиция,
- пятая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой),
- колени согнуты и соединены,
- джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута),
- сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и «оторвана» от пола).

Лежа: на спине, на животе, на боку.

Кросс. Передвижение в пространстве

Этот раздел занятия входит в аэробные части и развивает танцевальность.

Виды движений:

- шаги,
- прыжки,
- вращения.

Прыжки

Прыжки условно можно разделить на 4 группы:

- с двух ног на две,
- с одной ноги на другую с продвижением (leap),
- с одной ноги на ту же ногу (Hop),
- с двух ног на одну.

Вращения

Вращения, как и прыжки, могут выполняться на месте и с передвижением в пространстве.

Оценочные материалы. Формы и методы диагностики, мониторинговые показатели усвоения образовательной программы.

Виды контроля:

Виды контроля	Форма проведения	Критерии оценки, параметры проверки
Входящий	Собеседование с использованием практических заданий для выявления музыкально-слуховой координации и ритмических навыков, степень хореографической подготовки и владения подиумным шагом.	Умение повторить за педагогом: - ритмический рисунок музыкального произведения (при помощи хлопков и перестуков) - танцевальные шаги, повороты, выполнить танцевальную комбинацию на основе движения эстрадного танца. Умение выполнить простую проходку дефиле (спортивный стиль, классическое дефиле)

Критерии оценки:

- высокий уровень (8-10 баллов): обучающийся полностью повторил и выполнил задание (допускается 1-2 ошибки);
- средний уровень (5-7 баллов): обучающийся выполнил задание с небольшими погрешностями, допустил 3-4 ошибки.
- низкий уровень (1-4 балла): обучающийся допустил ошибки в каждом задании.

Текущий контроль	Осуществление контроля на каждом учебном занятии, через усвоение программного материала, участие в концертных номерах, театрализованных показах коллекций.	Регулярное посещение занятий, усвоение программного материала, выполнение репертуарного плана, творческие достижения.
Промежуточный контроль	1. Контрольное занятие: практический блок, теоретический блок (тестирование, собеседование) 2. Отчетный концерт.	Оценивание по итоговому количеству баллов в зачетной ведомости и протоколах

Критерии оценки:

- высокий уровень (8-10 баллов): развернутый ответ на теоретические вопросы и безошибочное выполнение практического задания.
- средний уровень (5-7 баллов): не полностью раскрыт ответ на один теоретический вопрос, допущено не более 2-3 ошибок при выполнении

<p>практического задания. - низкий уровень (2-4 балла): не раскрыт ответ на теоретические вопросы, допущено более 4 ошибок в практическом задании.</p>		
Итоговый контроль	<p>1. Контрольное занятие: практический блок, теоретический блок (тестирование, собеседование) 2. Групповая постановка театрализованного дефиле или концертного номера.</p>	<p>Правильность ответов и выполнение практических заданий по билетам.</p>
<p>Критерии оценки: - высокий уровень (8-10 баллов): в решении теста допускается 1-2 ошибки, безошибочное выполнение практического задания, полностью решено композиционное построение номера. - средний уровень (5-7 баллов): допущено не более 3 ошибок в тесте, допускаются 1-2 ошибки в практическом задании. - низкий уровень (2-4 балла): не полное выполнение каждого практического задания, допускаются 3-5 ошибок в решении тестовых заданий.</p>		

Критерии оценивания практических заданий.

Критерии содержат следующие позиции:

T = TECHNIQUE/ТЕХНИКА;

C = COMPOSITION/КОМПОЗИЦИЯ;

I = IMAGE/ИМИДЖ;

S = Show/СОБСТВЕННО ШОУ ИЛИ ЗРЕЛИЩНОСТЬ.

Техника:

- правильное исполнение базовой техники дефиле (не смотря на то, что у каждого коллектива есть своя собственная уникальная техника дефиле, есть позиции, которые остаются неизменными для всех сценических дисциплин);
- точность применяемых ритмических рисунков;
- умение использовать пространство;
- музыкальность и координация (где это применимо) с другими выступающими;
- выбор музыки и способность подстроиться под музыку;
- энергия.

Композиция:

- движение;
- фигуры;
- вариации, разнообразная лексика дефиле;
- ритм и (где это применимо) рисунок;
- использование музыки и музыкальных фраз;
- соответствие музыки выбранной концепции коллекции;
- соответствие стиля выбранной музыки или теме;
- эмоциональное содержание (правильно поставленная эмоциональная реакция на движения, сюжет, концепцию и др.);
- технический уровень всех моделей;
- соответствие возраста модели концепции, движениям и стилю;
- креативность;
- оригинальность (в части касающейся критерия Композиция);
- драматургия, визуальные или театральные эффекты.

Имидж\техника презентации:

- передача образа;
- контакт со зрителем;
- энергетический уровень выступления;
- мощь представления и воздействие на зрителя;
- внешний вид (макияж, прическа и одежда);
- индивидуальность;
- эмоциональность исполнения;
- харизматичность;
- уверенность;
- энтузиазм;
- точность и синхронность;
- взаимодействие между партнерами;

Зрелищность\собственно шоу:

- зрелищность или воздействие на публику, увлекательность и интерес к шоу;
- оригинальность и неординарность концепции, истории, идеи или темы;
- изобретательные и интересные визуальные эффекты с использованием декораций и интересного дизайна;
- все выступление должно придерживаться своей концепции и соблюдаться гармония между концепцией, музыкой, хореографией и ее элементами;
- весь номер должен соответствовать возрастной категории моделей, выступающих даже в отдельной части композиции и не должна быть визуально или музыкально оскорбительной для аудитории;
- раскрывается ли полностью история, тема, концепция, идея или послание через визуальность, эмоциональность, театральность и/или через звук.

Максимальное количество баллов по критериям:

- Техника = 10 баллов,
- Композиция = 10 баллов,
- Имидж = 10 баллов,
- Зрелищность = 10 баллов.

Танцевальное исполнительство

8-10 баллов - высокий уровень:

- знание методики исполнения танцевальных движений;
- грамотное исполнение движений, согласно методике;
- умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов.

5-7 баллов – средний уровень:

- знание методики исполнения танцевальных движений;
- неточное исполнение движений, согласно методике;

- умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- недостаточное эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов.

2-4 балла – низкий уровень:

- слабое знание методики исполнения танцевальных движений;
- неграмотное исполнение движений, согласно методике;
- слабое умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- слабое умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- неэмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов.

Практический блок

Работа по группам (3-5 человек).

1. Постановка танцевальной композиции на основе разученных движений эстрадного танца.
2. Выполнение основной классической стойки, выполнение поворотов на месте.
3. Выполнение комбинаций: выход на подиум, 12 шагов вперед, 12 назад, уход.
4. Выполнение комбинаций: выход на подиум, 6 шагов вперед, 2 четвертных поворота, 6 шагов вперед, поворот, 12 шагов назад, уход.
5. Выполнение комбинаций: выход на подиум, выполнение поворота, квадрат через 12 шагов, четвертной поворот, уход.
6. Выполнение комбинаций: выход на подиум, выпады через 4 шага, четвертной поворот, 6 шагов назад, поворот книжка, уход.
7. Постановка театрализованного дефиле подростковой одежды.

(соблюдение драматургии показа: экспозиция – завязка – кульминация – развязка).

Теоретический блок

1 вариант.

1. Что такое «линия пятки»?

Линия пятки – это мысленно прочерченная прямая, на которую модель ставит пятки, при этом допускается, что носки могут быть немного развернуты.

2. В чем отличие подиумного шага от танцевального?

Подиумный шаг выполняется всегда с пятки и переходит на всю стопу. Танцевальный шаг выполняется чаще всего с носка или имеет другие варианты в отличие от подиумного.

3. Что такое «Боди-денс»? (в переводе это обозначает танцующее тело)

Боди-дэнс – это танцевальная разминка для разогрева мышц, улучшения гибкости.

4. Виды нарушения осанки?

- Лордоз (прогиб в пояснице)
- Кифоз (сутулость)
- Сколиоз (асимметрия лопаток)

5. Что такое дефиле?

Движение манекенщиц по подиуму для демонстрации моделей одежды.

6. Из каких частей состоит подиум?

«Задник», «Язык».

7. Из чего состоит выход модели на подиуме?

Проходка, стойка, поворот.

8. От чего зависит красивая походка?

Осанка, положение рук, ширина шага, выпрямленное колено.

9. Виды дефиле?

Спортивное, классическое, театрализованное.

10. Факторы, влияющие на походку?

Возраст, настроение, одежда.

11. Стили шага в дефиле?

«Французский», «Европейский»

12. Основные стойки на подиуме?

Классическая, боковая, боковая с выносом бедра.

13. Какой вид дефиле используется для демонстрации вечернего платья?

Для демонстрации вечернего платья можно использовать два вида дефиле – классическое и театрализованное.

14. Назовите лучших кутюрье России.

Вячеслав Зайцев, Валентин Юдашкин, Егор Зайцев, Сергей Сысоев.

2 вариант.

1. Дефиле – это....

- а. современное направление хореографии,
- б. показ одежды,
- в. танцевальная разминка.

2. Одежда в стиле прет-а-порте – это....

- а. вечерние платья,
- б. одежда на каждый день,
- в. платья от кутюр.

3. Позиции рук в классическом танце:

- а. подготовительная, I, II, III
- б. I, II, III, IV, V
- в. подготовительная, I, II

4. Battman tandu - это....

- а. выведение и приведение прямой ноги,
- б. выведение и приведение ноги броском,
- в. приседание.

5. Как называется длинная часть подиума:

- а. задник,
- б. зеркало,

в. язык.

6. По какой позиции исполняется подиумный шаг:

а. V,

б. III,

в. VI и III.

7. Как исполняется подиумный шаг:

а. с носка,

б. на всю стопу,

в. с пятки.

8. Кифоз - это...

а. прогиб в пояснице,

б. сутулость,

в. искривление (асимметрия).

9. Как называется искривление позвоночника:

а. лордоз,

б. кифоз,

в. сколиоз.

10. Ритм - это...

а. скорость звучания музыки,

б. чередование сильных и слабых долей,

в. окраска голоса.

11. Темп - это...

а. громкость звучания,

б. сопровождение мелодии,

в. скорость движения музыки.

12. Под какую музыку исполняется дефиле:

а. классическую,

б. современную,

в. любую музыку, которая раскрывает замысел постановщика.

13. Какова ширина подиумного шага?

- а. до 20 см,
 - б. 35-50 см,
 - в. от 50 см и выше.
14. Театрализованное дефиле - это....
- а. показ одежды с использованием музыки,
 - б. показ одежды, включающий в себя элементы хореографии, световые и музыкальные эффекты и другие элементы шоу,
 - в. показ балльных платьев.
15. Какой поворот использует модель при исполнении классического дефиле?
- а. поворот на 360,
 - б. поворот на 180,
 - в. четвертной поворот.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляева-Экземплярская, С.Н. Моделирование одежды по законам зрительного восприятия [Текст] / С. Н. Беляева-Экземплярская. – М.: Академия моды, 1996. – 340 с.
2. Ваш гардероб - стиль – имидж [Текст] / под ред. И. Демидовой. –Минск: Сервег, 1999 г. 463 с.
3. Денисова, О. М. Цветоведение [Текст] /О. М. Денисова. –Кострома: КГТУ, 2006. -42 с.
4. Джим, Х. Уроки танцев [Текст] /Х. Джим. –М.:Астрелью, 2009. -192 с.
5. Ермилова, В. В. Моделирование и художественное оформление одежды [Текст] / В. В. Ермилова, Д. Ю. Ермилова. –М.:Мастерство; Академия, Высшая школа, 2001. -180 с.
6. Каминская, Н. М. История костюма [Текст] / Н. М. Каминская. –М.: Легпромбытиздат, 1986 г.

7. Конструирование одежды с элементами САПР [Текст]: Учебник для вузов / Е.Б. Коблякова и др. – 4 изд., перераб. и доп. – М.: Легпромбытиздат, 1988. – 464 с.
8. Коул, Л. Уроки модельного мастерства [Текст] / Л. Коул. –М.:Фаир, 2011.
9. Крючкова, Г. А. Конструирование женской и мужской одежды [Текст] /Г. А. Крючкова. –М.:Академия, 2007. – 400 с.
10. Куренова, С. В., Конструирование одежды [Текст] / С. В. Куренова, Н. Ю. Савельева – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 480 с.
11. Лисицкая, Т. Аэробика на все вкусы [Текст] / Т. Лисицкая. -М.: Просвещение, 2004. -96 с.
12. Магия цвета: Сборник [Текст] / Г. Клар, М. Люшер и др. – Харьков: АО ”Сфера”, 1996. – 432 с.
13. Мартынова, А. И. Конструктивное моделирование одежды [Текст] : учеб.пособие для вузов /А.И. Мартынова, Е.Г. Андреева. - М.: Московская государственная академия легкой промышленности, 2002. - 216 с.,
14. Матузова, Е. М. Мода и крой [Текст] / Е. М. Матузова, Р. И. Соколова, Н. С. Гончарук. –М.: Институт Индустрии Моды, 2001. – 382 с.
15. Мерцалова, М. Н. Костюм разных времен и народов [Текст] : в 4 т. Т. 1 / М. Н. Мерцалова. – М.: Академия моды, 1993. – 543 с.
16. Метревели, В. Путеводитель по подиуму [Текст] / В. Метревели. –М.:Эксмо-пресс, 2010. –320 с.
17. Мешкова, Е. В. Конструирование одежды: учеб. пособие [Текст] /Е. В. Мешкова. –2-е изд., -М.:Оникс, 2009. – 288 с.
18. Основы теории проектирования костюма [Текст] : учеб.для вузов / под ред. Т. В. Козловой. – М.: Легпромбытиздат, 1988. – 352 с.
19. Прокопов, К. Клубные танцы [Текст] / К. Прокопов, В. Прокопова. М.:АСТ, 2010. -280 с.
20. Резникова, З. Приглашение к танцу [Текст] / З. Резникова. - М.: Музыкальная литература, 2006. –280 с.
21. Рогаткова, И. Танцы для детей [Текст] / И. Рогаткова. - М.: Астрель, 2009.

22. Салариа, Д. Одежда для работы и отдыха [Текст] / Д. Салариа, Ж. Морли. – М.: Росмэн, 1994. – 55 с.
23. Сиденко, А. Как стать автором педагогической разработки [Текст] / А. Сиденко, В. Чернушенко. М.: Школьные технологии, 2009. -430 с.
24. Скрипник, Л.Ю. Методические указания к лабораторной работе. “Анализ формы и конструкции одежды” для студентов специальности 28.06.09. [Текст] / Л. Ю. Скрипник, Т. А. Кравцова. – Владивосток: ДВТИ, 1991. – 40 с.
25. Смит, Л. Танцы - начальный курс [Текст] / Л. Смит. -М.:Астрель, 2011. -47 с.
26. Таули, А. Дефиле [Текст] / А. Таули. – М.: Азбука-классики. 2010 г.
27. Фернандес, А. Рисунок для модельеров [Текст] /А. Фернандес, Г. М. Ройг. – М.:Арт-Родник, 2007. –194 с.
28. Черемнова, Е. Ю. Танцетерапия[Текст] /Е. Ю. Черемнова. –Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. -251 с.
29. Шершнева, Л. П. Конструирование одежды: Теория и практика [Текст] / Л. П. Шершнева, Л. В. Ларькина. –М.:Форум, 2006. – 317 с.

Рекомендуемая литература для учащихся

1. Лисицкая, Т. Аэробика на все вкусы[Текст]/ Т. Лисицкая. –М.: Просвещение, 2004.
2. Резникова, З. Приглашение к танцу[Текст]/ З. Резникова. –М.: Музыкальная литература, 2006. –280 с.
3. Лисицкая, Т. Аэробика на все вкусы[Текст] / Т. Лисицкая.–М.: Просвещение, 2004. -96 с.
4. Вейдер, С. Фитнесс-путеводитель для начинающих [Текст] / С. Вейдер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 320 с.
5. Смит, Л. Танцы - начальный курс [Текст] / Л. Смит. –М.:Астрель, 2011. - 47 с.

6. Коул, Л. Подиум. Уроки модельного мастерства [Текст] / Л. Коул, Ж. Вickers-Джонс. –М.:ФАИР, 2011. -162 с.
7. Стенура, М. Как стать моделью [Текст] / М. Стенура.–Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 220 с.
8. Фернандес, А. Рисунок для модельеров [Текст]/А. Фернандес, Г. М. Ройг. –М.:Арт-Родник, 2007. –194 с.
9. Крючкова, Г. А. Конструирование женской и мужской одежды [Текст] /Г. А. Крючкова. –М.:Академия, 2007. – 400 с.

