

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Детская школа искусств № 25»
(МБУ ДО ДШИ № 25)**

Рассмотрена и одобрена
Педагогическим советом
МБУДО ДШИ № 25
(протокол № 5 от 04.06.2025)

**УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО ДШИ № 25
от 16.06.2025 № 28-ов**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

Предметная область
ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01.
«РИТМИКА»

Структура программы учебного предмета

1. Пояснительная записка	3
1.1 Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе	3
1.2 Срок реализации учебного предмета	3
1.3 Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета	3
1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий	3
1.5 Цель и задачи учебного предмета	3
1.6 Обоснование структуры программы учебного предмета	4
1.7 Методы обучения	5
1.8 Описание материально-технических условий реализации учебного предмета	5
2. Содержание учебного предмета	5
2.1 Сведения о затратах учебного времени	5
2.2 Требования по годам обучения	6
2.3 Требования к уровню подготовки обучающихся	10
3. Формы и методы контроля, система оценок	10
3.1 Аттестация: цели, виды, форма, содержание	10
3.2 Критерии оценки	10
4. Методическое обеспечение учебного процесса	11
4.1 Методические рекомендации педагогическим работникам	11
4.2. Основные задачи тематических разделов программы и этапов обучения	12
5. Список рекомендуемой литературы	13
5.1 Список рекомендуемой методической литературы	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Ритмика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

На занятиях по ритмике происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

Уроки ритмики развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков учеников, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства.

Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность.

Изучение предмета «Ритмика» тесно связано с изучением предметов «Слушание музыки и музыкальная грамота», «Танец», «Народно-сценический танец».

1.2 Срок реализации учебного предмета «Ритмика»

Срок освоения программы учебного предмета «Ритмика» составляет 2 года по 8-летней дополнительной предпрофессиональной образовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

1.3 Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Ритмика»:

Срок реализации учебного предмета «Ритмика» 2 года

Таблица 1

Классы/количество часов	1 класс	2 класс
	Количество часов	Количество часов
Максимальная нагрузка	130	
Количество часов на аудиторную нагрузку	64	66
Недельная аудиторная нагрузка	2	2
Консультации	2	2

1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 4 до 10 человек). Рекомендуемая продолжительность урока - 40 минут.

1.5 Цель и задачи учебного предмета

Цель: развитие музыкально-ритмических и двигательных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

Задачи:

применение знаний основ музыкальной грамоты, необходимых для успешного обучения на уроках ритмики;

умение передавать характер и образное содержание музыки в ритмически организованных движениях;

освоение двигательных навыков, способствующих развитию координации движения;

воспитание внимания, выносливости и стремления выполнить задачу, поставленную преподавателем;

приобщение к здоровому образу жизни; формирование правильной осанки;

развитие образного восприятия музыки и способности к двигательной импровизации; воспитание творческой индивидуальности ребёнка;

развитие музыкальных способностей: музыкальной памяти и метроритмического чувства.

1.6 Обоснование структуры учебного предмета «Ритмика»

Обоснованием структуры программы являются требования ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение 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».

1.7 Методы обучения

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

1. Наглядно-слуховой – прослушивание музыкального примера с последующим показом движений преподавателем.

2. Словесный – беседа о характере музыки, её художественных образах; объяснение средств музыкальной выразительности; эмоциональный рассказ преподавателя о прозвучавшем произведении, необходимый для формирования у обучающихся ассоциативного восприятия музыки; аналитический: оценка результатов учебного процесса и разбор индивидуальных возможностей обучающихся.

3. Практический – предварительное изучение подготовительных танцевальных движений, упражнений с предметами, с последующим включением их в музыкально-ритмические этюды; простейшие танцевальные

композиции с элементами русского (национального) танца и сюжетные игры.

Данные методы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета. Они основаны на изучении опыта и лучших традиций мировой и отечественной школ преподавания ритмики.

1.8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Для реализации программы «Ритмика» в ДШИ имеется:

балетный зал для занятий, оборудованный балетными станками вдоль стен, зеркалами, наглядными пособиями, учебной мебелью, фортепиано;

библиотека, фонотека, видеотека, музыкальный центр, мультимедийное оборудование и компьютерная техника;

костюмерная, располагающая комплектами костюмов для сценических выступлений;

помещения для переодевания обучающихся и преподавателей.

В ДШИ созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

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

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Ритмика», на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия

Срок обучения 8 лет

Таблица 2

Классы	1	2
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	2
Общее количество часов на аудиторные занятия		130
Количество часов на самостоятельную работу в неделю	-	-
Общее количество часов на самостоятельную работу по годам	-	-
Общее количество часов на внеаудиторную (самостоятельную работу)	-	
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2	2

Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные и самостоятельные)	130	
Объём времени на консультации (по годам)	2	2
Общий объём времени на консультации	130	

Аудиторная нагрузка по учебному предмету распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

2.2 Требования по годам обучения

Срок обучения 8 лет

1-й год обучения

(1-й класс, 2 урока в неделю)

Тема 1. Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности

Характер музыки:

умение слушать музыку и определять её характер;

отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный и т.д.).

Динамика (сила звука):

forte (громко);

piano (тихо);

fortissimo (очень громко);

crescendo (постепенно увеличивая силу звука);

diminuendo (постепенно ослабляя силу звука);

понятие штрихов *legato* (связанно) и *staccato* (отрывисто);

sforzando (акцентируя, выделяя с силой);

пианиссимо (pp) (очень тихо);

фортиссимо (ff) (очень громко).

Темп (скорость музыкального движения):

allegro (быстро);

allegretto (довольно быстро);

andante (не спеша);

adagio (медленно);

lento (очень медленно);

ritenuto (постепенно замедляя);

accelerando (постепенно ускоряя).

Метроритм (метр, музыкальный размер):

2/4, 3/4, 4/4, 6/8;

такт, сильные и слабые доли такта;

тактовые и затачковые вступления;

тактирование в указанных размерах (дирижирование).

Строение музыкального произведения (форма, фактура):

двухчастная, трёхчастная, куплетная формы;

фраза;

мотив, предложение, период;
начало и окончание музыкальной фразы;
понятие о вступлении, куплете, запеве и припеве;
мелодия и аккомпанемент.

Длительности. Ритмический рисунок:
целые, половинные, четверти, восьмые, шестнадцатые;
ритмические рисунки (сочетание указанных длительностей);
несложное двухголосие, каноны с временным интервалом вступления
голосов в 1-2 такта;

ритмические диктанты, «ритмическое эхо» (учащиеся повторяют по памяти движением ритмический рисунок прослушанной музыки (фразы, предложения), исполненной концертмейстером на музыкальном инструменте);

ритмические фигуры «четверть с точкой и восьмая», «восьмая с точкой и шестнадцатая».

Маршевая и танцевальная музыка:
особенности танцевальных жанров: полька, лендлер, галоп;
слушание и анализ маршевой и танцевальной музыки.

Тема 2. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки.

Танцевальные шаги и бег в соответствии с музыкальными длительностями и музыкальными размерами; дирижирование во время исполнения шагов:

танцевальный шаг в продвижении вперёд и назад;
шаг на полупальцах в продвижении вперёд и назад;
шаг с высоким подъёмом колена на всей стопе и на полупальцах;
лёгкий бег; бег, сгибая ноги сзади; бег, вынося прямые ноги вперёд;
подскoki;
галоп;
позиции ног, смена позиций ног на новый музыкальный такт;
позиции и положения рук, переводы рук из позиции в позицию;
положения рук в паре;
положения корпуса.

Простейшие элементы русского (национального) танца; ритмический рисунок в движении и музыке:

шаг польки;
русский переменный шаг;
припадание;
«ковырялочка»;
«гармошка»;
притопы;
хлопки в ладоши соло и в паре;
прыжки (на двух ногах на месте, в продвижении вперёд, в повороте вокруг себя) на разные музыкальные длительности и ритмические рисунки;
упражнения на ориентировку в пространстве (повороты вправо-влево,

движение по линии и против линии танца, движение по диагонали);

согласовывать изменение направления движения с построением музыкального произведения;

построения и перестроения (рисунки в танце); смена рисунка в танце в соответствии с музыкальным периодом, предложением, фразой.

Тема 3.Музыкально-ритмические этюды и игры

(возможно использование предметов и музыкальных шумовых инструментов).

Этюды с предметами (мяч, скакалка, обруч, шарф, лента и т. д.).

Этюды с использованием детских музыкальных инструментов (бубен, колокольчики, маракасы, ложки, барабан и т. д.).

Музыкально-ритмические этюды и танцы, сочиненные самими учащимися.

Музыкально-ритмические игры (сюжетные и ролевые).

Требования к уровню подготовки обучающихся

Ученики должны иметь следующие знания, умения, навыки:

уметь определять выразительные средства музыки – характер, темп, штрихи, регистр, динамические оттенки;

знать музыкальную терминологию в объеме 1 года обучения в рамках программы «Слушание музыки и музыкальная грамота»;

начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;

правильно определять начало и окончание музыкальной фразы, сильную долю в музыкальном такте, длительности нот;

музыкальный размер 2/4, ¾, 4/4;

различать жанры в музыке: песня, танец, марш;

знать особенности народной и классической музыки;

уметь правильно исполнять движения в характере музыки;

слышать изменения звучания в музыке и передавать их движением;

выполнять упражнения с предметами и без них под музыку в простых и сложных музыкальных размерах;

уметь видеть свои ошибки и ошибки других учеников;

уметь координировать движения рук, ног и головы;

уметь ориентироваться в пространстве;

уметь танцевать в паре и в ансамбле.

2 год обучения

(2-й класс, 2 урока в неделю)

Тема 1. Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности.

Характер музыки

жанровые особенности музыки (марш, менуэт, галоп, полька, вальс, тарантелла, мазурка и другие);

активизация слухового музыкально-ритмического восприятия на примерах современной музыки.

Динамика (сила звука)

умение согласовывать амплитуду движения с динамикой;

динамика как средство музыкального формообразования.

Темп (скорость музыкального движения)

смена темпа в музыкальном произведении;

удерживать заданный темп после прекращения звучания музыки.

Метроритм (метр, музыкальный размер)

дирижирование музыкальных размеров в движении;

музыкальный размер 6/8;

продолжение изучения музыкального размера $\frac{3}{4}$ на более сложных примерах;

затакт в развёрнутом музыкальном вступлении.

Строение музыкального произведения (форма и фактура)

рондообразные формы;

вариации.

Длительности. Ритмический рисунок

канон;

ритмические фигуры «четверть с точкой и восьмая», «восьмая с точкой и шестнадцатая».

Маршевая и танцевальная музыка

особенности танцевальных жанров: вальса, польки, галопа;

слушание и анализ маршевой и танцевальной музыки.

Тема 2. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки

Танцевально-двигательные навыки на более сложном музыкальном материале и более высоком качественном уровне исполнения.

Тема 3. Музыкально-ритмические этюды и игры

(возможно использование предметов и музыкальных шумовых инструментов)

музыкально-ритмические упражнения и танцевальные этюды как свободное творчество учащихся;

этюды с предметами и музыкальными инструментами на более сложном музыкальном и двигательном материале;

музыкально-ритмические игры.

Объем знаний и умений учащихся 2 года обучения

Ученики должны иметь следующие знания, умения, навыки:

уметь определять выразительные средства музыки - характер, темп, штрихи, регистр, динамические оттенки;

знать музыкальную терминологию в объеме 2 года обучения в рамках программы «Слушание музыки и музыкальная грамота»;

музыкальный размер 6/8;

затакт;

различать жанры в музыке: песня, танец, марш;

знать особенности народной и классической музыки;

уметь правильно исполнять движения в характере музыки;

слышать изменения звучания темпа в музыке и передавать их движением;

выполнять упражнения с предметами и без них под музыку в простых и сложных музыкальных размерах;

уметь видеть свои ошибки и ошибки других учеников;

уметь координировать движения рук, ног и головы;

уметь ориентироваться в пространстве;

уметь танцевать в паре и в ансамбле.

2.3 Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы «Хореографическое творчество» по учебному предмету «Ритмика», является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

знания основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;

знания понятия лада в музыке (мажор и минор) и умение отображать ладовую окраску в танцевальных движениях;

первичные знания о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;

представление о длительности нот в соотношении с танцевальными шагами;

умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;

навыки двигательного воспроизведения ритмических рисунков;

навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

3. Формы и методы контроля, система оценок

3.1 Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

Оценка качества реализации программы «Ритмика» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, просмотрах и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

3.2 Критерии оценок

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Критерии оценки качества исполнения

Таблица 8

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

4.1. Методические рекомендации педагогическим работникам

Первостепенное значение в проведении урока ритмики имеет правильный подбор музыкального материала для занятий, который должен содержать образцы русской (национальной) и зарубежной музыки, как народной, так и классической. Она должна быть высокохудожественной и соответствовать возрасту учащихся. Особо следует уделить внимание работе преподавателя с концертмейстером. Качество исполнения музыкальных произведений должно быть на высоком профессиональном уровне.

Развитие двигательных навыков – одна из главных составляющих успешного выполнения программных требований по учебному предмету «Ритмика». Здесь важную роль играет связь со смежными хореографическими предметами, а также со смежным музыкальным предметом «Слушание музыки и музыкальная грамота». Теоретические знания, получаемые на этом предмете, должны быть основополагающими

для предмета «Ритмика». Преподаватели должны знать программы обоих предметов и соблюдать последовательность в прохождении учебного материала.

Каждое учебное занятие учебного предмета «Ритмика» включает в себя три органически взаимосвязанных раздела, в которых концентрическим методом прорабатываются перечисленные темы курса.

Первый раздел. Развитие слухового восприятия и закрепление полученных навыков в движении.

Второй раздел. Музыкально-ритмическая тренировка.

Третий раздел. Музыкально-ритмические игры и этюды.

Все эти разделы должны чередоваться не механически, а соединяться органично, быть пронизаны единым педагогическим замыслом урока.

4.2. Основные задачи тематических разделов программы и этапов обучения.

1 раздел: Развитие слухового восприятия и закрепление полученных навыков в движении

Главная цель - научить ребенка эмоционально воспринимать музыку и передавать её характер в движениях. Умение понимать музыкальный язык формируется на учебном предмете «Ритмика» в разных видах учебной деятельности, таких как: развитие мелодического слуха, чувства ритма, координации движений с музыкой. Это создает основу для дальнейшей реализации образовательной программы в области хореографического искусства «Основы хореографии».

2 раздел: Музыкально-ритмическая тренировка

Музыкально-ритмическая тренировка является основой данного курса и подготовкой к последующим выступлениям ребенка на сцене. В ритмике используются несложные элементы народных плясок, хороводов, которые составляют основу современных детских композиций.

3 раздел: Музыкально-ритмические игры и этюды

Данный раздел решает важные и неотъемлемые для полноценного развития ребенка задачи. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, проявляются личностные качества, а педагог в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил.

Образовательный процесс учебного предмета «Ритмика» предполагает решение следующих задач.

Задачи первого этапа обучения:

ознакомление детей с новыми упражнениями, пляской, хороводом или игрой;

создания целостного впечатления о музыке и движении;

разучивания движения.

Методика обучения состоит в следующем: педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

Задачи второго этапа обучения:

углубленное разучивание музыкально-ритмического движения;

уточнение его элементов и создание целостного образа музыкального произведения.

Преподаватель дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, доброжелательно оценивает достижения учащихся.

Задачи третьего этапа обучения:

закрепление представления о музыке и движении, поощрение самостоятельной творческой работы учащихся.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения направлена на качество его исполнения. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

5. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 5.1 Список рекомендуемой методической литературы
 - 1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
 - 2.Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2. М., 1981
 - 2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб,2000
 - 3. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004
 - 4. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М.,2007
 - 5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство «Музыка». М., 1972
 - 6. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Издательство «Музыка». М., 1973
 - 7. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960
 - 8. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979
 - 9. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М, 2000
 - 10. Климов А. Основы русского народного танца. М., Издательство «Московского государственного института культуры», 1994
 - 11.Лифиц И.,Францио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987
 - Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008

- 12.Программы для хореографических школ искусств. Составитель Бахтов С.М.- М.,1984
- 13.Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972
- 14.Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975
- 15.Франио Г. Ритмика в детской музыкальной школе, М., 1997
- 16.Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989
- 17.Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. М., Издательский дом «Дрофа», 1998
- 18.Школа танца для юных. СПб, 2003
- 19.Шукшина З. Ритмика. М., Музыка, 1979
- 20.Яновская В. Ритмика. М., Музыка, 1979
- 4.2 Интернет ресурсы
1. <http://piruet.info>
 2. <http://www.monlo.ru/time2>
 3. www. psychlib.ru
 4. www. horeograf.com
 5. www.balletmusic.ru
 6. <http://pedagogic.ru>
 7. <http://spo.1september.ru>
 8. <http://www.fizkultura-vsem.ru>
 9. <http://www.rambler.ru/>
 10. www.google.ru
 11. www.plie.ru