

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

ТРЕНЕРСЬКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ І ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
(протокол № 1 від 27 серпня 2020 р.)

Голова Науково-методичної ради

_____ М. В. Дутчак

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПРАКТИКУМ ЗІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ОБРАНІМУ ВИДІ
СПОРТУ**

рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

спеціалізація/освітньо-професійна програма: Тренерська
діяльність в обраному виді спорту

код дисципліни в освітньо-професійній програмі: ВК.ТД 10

мова навчання: українська

Розробники:

Соронович Ігор Михайлович, завідувач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, soronovych@ukr.net

Бойко Оксана Володимирівна, старший викладач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту, oksana_boyko@ukr.net

Чернявський Іван Сергійович, викладач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту, ivan.st.la@ukr.net

Хом'яченко Олеся Олександрівна, викладач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту, olesiakhomiachenko@ukr.net

РЕКОМЕНДОВАНО:

Кафедрою хореографії і танцювальних видів спорту
(засідання кафедри, протокол № 14 від 26.08.2020 р.)

Завідувач кафедри _____ канд. фіз. вих. і спорту, Соронович І. М.

ПОГОДЖЕНО:

Начальник навчально-методичного відділу

 _____ С. І. Попович

Начальник відділу забезпечення якості вищої освіти

 _____ О. І. Рудешко

Анотація навчальної дисципліни. Дисципліна спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності інноваційних засад на досягнення передбачених результатів навчання. Обсяг дисципліни – 3 кредити ЄКТС. Основні теми: вдосконалення техніки латиноамериканської програми, вдосконалення техніки стандартної програми; побудова тренувального процесу. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та екзамену.

Abstract of a discipline. The discipline is aimed at forming the general and professional competences defined by the educational and professional program, in particular the ability to apply innovative principles in the professional activity to achieve the envisaged learning outcomes. Discipline - 3 ECTS credits. Main topics: improvement of the Latin American program technique, improvement of the standard program technique; construction of training process. The final grade is based on the results of the current examination and examination.

Мета навчальної дисципліни – формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності набутих знань з питань методики викладання стандартної та латиноамериканської програм, інноваційних засад управління тренувальним процесом у спортивних танцях.

Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до освітньо-професійної програми «Практикум зі спортивної підготовки в обраному виді спорту» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка(нова редакція)

Шифр	Компетентності
Інтегральні компетентності	
ІК1	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, зокрема з тренерської діяльності в обраному виді спорту, або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності	
ЗК1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК3	Здатність працювати в команді.
ЗК5	Здатність планувати та управляти часом.
ЗК6	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК7	Здатність спілкуватися іноземною мовою.
ЗК8	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
ЗК9	Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК10	Здатність бути критичним і самокритичним.
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Фахові компетентності спеціальності	
ФК1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
ФК2	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
ФК3	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
ФК10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
ФК12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
ФК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

Обсяг навчальної дисципліни – 3 кредити ЄКТС, які розподіляються у годинах:

Форми навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
Денна	0	0	40	0	50	90
Заочна	0	0	12	0	78	90

Статус навчальної дисципліни: вибіркова.

Передумови для вивчення навчальної дисципліни:

- вміння концентрувати та розподіляти увагу;
- володіння здатністю до самоконтролю та корекції м'язових зусиль;
- володіння елементарними навичками професійної підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

Програма навчальної дисципліни.***Тематичний план навчальної дисципліни***

Номер і назва теми	Кількість годин							
	денна форма навчання				заочна форма навчання			
	усього	у тому числі			усього			
		л.	прак.	с. р.		л.	прак.	с. р.
Тема 1. Використання базової комбінації, як засобу вдосконалення техніки танцю повільний вальс.	10	-	4	6	10	-	2	8
Тема 2. Підбір базових фігур, як засобу вдосконалення техніки танцю ча-ча-ча.	10	-	4	6	10	-	2	8
Тема 3. Вдосконалення виконання техніки фігур танцю танго, засобами базової хореографії.	10	-	4	6	10	-	2	8
Тема 4. Базова комбінація, як засіб вдосконалення техніки танцю самба.	10	-	4	6	10	-	2	8
Тема 5. Використання тренувальних вправ, як засобу вдосконалення техніки танцю віденський вальс.	8	-	4	4	6	-	-	6
Тема 6. Розробка варіантів базова комбінації, як засобу вдосконалення техніки танцю румба.	8	-	4	4	8	-	-	8

Тема 7. Поняття «Golden Variation» у повільному фокстроті та його використання для вдосконалення техніки танцю.	8	-	4	4	8	-	-	8
Тема 8. Підбір базових фігур для вдосконалення техніки танцю пасодобль.	10	-	4	6	8	-	-	8
Тема 9. Базові варіації, як основа вдосконалення техніки танцю квікстеп.	8	-	4	4	10	-	2	8
Тема 10. Побудова базової варіації танцю джайв, її розбір та способи використання для вдосконалення техніки виконання фігур.	8	-	4	4	10	-	2	8
Всього	90	-	40	50	90	-	12	78

Зміст навчальної дисципліни за темами.

Тема 1. Використання базової комбінації, як засобу вдосконалення техніки танцю повільний вальс.

Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур у танці повільний вальс. Розбір техніки виконання, ритму та музикальності. Варіанти ускладнення базової комбінації повільного вальсу та використання її для вдосконалення техніки виконання конкурсної варіації.

Тема 2. Підбір базових фігур, як засобу вдосконалення техніки танцю ча-ча-ча.

Вивчення комбінації з використанням варіантів шосе у танці ча-ча-ча. Розбір ритмів та техніки виконання. Варіанти ускладнення базової комбінації ча-ча-ча, використання базових варіацій для щоденних практик.

Тема 3. Вдосконалення виконання техніки фігур танцю танго, засобами базової хореографії.

Вивчення, розбір техніки виконання базових комбінацій у танці танго. Розробка базових варіацій з використанням популярних ритмів. Варіанти ускладнення базової комбінації танго.

Тема 4. Базова комбінація, як засіб вдосконалення техніки танцю самба.

Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур та ритмів танцю самба. Розробка варіантів ускладнення базової комбінації самби через використання змін базових ритмів.

Тема 5. Використання тренувальних вправ, як засобу вдосконалення техніки танцю віденський вальс.

Ознайомлення з тренувальними вправами, що використовують для вдосконалення техніки виконання танцю віденський вальс. Варіанти ускладнення тренувальних вправ віденського вальсу.

Тема 6. Розробка варіантів базової комбінації, як засобу вдосконалення техніки танцю румба.

Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур у танці румба. Використання ритмічних особливостей для ускладнення базової комбінації румби, як засобу вдосконалення техніки танцю.

Тема 7. Поняття «Golden Variation» у повільному фокстроті та його використання для вдосконалення техніки танцю.

Використання «Golden Variation» в щоденних тренуваннях кваліфікованих танцюристів. Розбір даної зв'язки фігур. Виконання в різних ритмічних інтерпретаціях.

Тема 8. Підбір базових фігур для вдосконалення техніки танцю пасодобль.

Розробка комбінації для розминки та вдосконалення техніки танцю пасодобль з використанням популярних базових фігур. Варіанти ускладнення базової комбінації пасодоблю.

Тема 9. Базові варіації, як основа вдосконалення техніки танцю квікстеп.

Ознайомлення з популярними ритмами та їх використання у базових комбінаціях танцю квікстеп. Розгляд варіантів ускладнення базової комбінації квікстепу.

Тема 10. Побудова базової варіації танцю джайв, її розбір та способи використання для вдосконалення техніки виконання фігур.

Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур у танці джайв. Розбір техніки виконання. Варіанти ускладнення базової комбінації джайву.

Тематика практичних занять

Номер і назва теми дисципліни	Номер і назва теми практичних занять	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма

		навчання	навчання
Тема 1. Використання базової комбінації, як засобу вдосконалення техніки танцю повільний вальс.	Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур у танці повільний вальс.	2	2
	Варіанти ускладнення базової комбінації повільного вальсу.	2	-
Тема 2. Підбір базових фігур, як засобу вдосконалення техніки танцю ча-ча-ча.	Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур у танці ча-ча-ча.	2	2
	Варіанти ускладнення базової комбінації ча-ча-ча.	2	-
Тема 3. Вдосконалення виконання техніки фігур танцю танго, засобами базової хореографії.	Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур у танці танго.	2	2
	Варіанти ускладнення базової комбінації танго.	2	-
Тема 4. Базова комбінація, як засіб вдосконалення техніки танцю самба.	Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур у танці самба.	2	2
	Варіанти ускладнення базової комбінації самби.	2	-
Тема 5. Використання тренувальних вправ, як засобу вдосконалення техніки танцю віденський вальс.	Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур у танці віденський вальс.	2	-
	Варіанти ускладнення базової комбінації віденського вальсу.	2	-
Тема 6. Розробка варіантів базової комбінації, як засобу вдосконалення техніки танцю румба.	Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур у танці румба.	2	-
	Варіанти ускладнення базової комбінації румби.	2	-
Тема 7. Поняття «Golden Variation» у повільному фокстроті	Вивчення «Golden Variation» танцю повільний фокстрот.	2	-

та його використання для вдосконалення техніки танцю.	Варіанти ускладнення «Golden Variation» повільного фокстроту через зміну ритмічної інтерпретації.	2	-
Тема 8. Підбір базових фігур для вдосконалення техніки танцю пасодобль.	Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур у танці пасодобль.	2	-
	Варіанти ускладнення базової комбінації пасодоблю.	2	-
Тема 9. Базові варіації, як основа вдосконалення техніки танцю квікстеп.	Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур у танці квікстеп.	2	2
	Варіанти ускладнення базової комбінації квікстепу.	2	-
Тема 10. Побудова базової варіації танцю джайв, її розбір та способи використання для вдосконалення техніки виконання фігур.	Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур у танці джайв.	2	2
	Варіанти ускладнення базової комбінації джайву.	2	-
Всього годин:		40	12

Завдання для самостійної роботи студентів

Номер і назва теми дисципліни	Завдання	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Тема 1. Використання базової комбінації, як засобу вдосконалення техніки танцю повільний вальс.	1. Розробка комбінації танцю повільний вальс з використання популярних базових фігур.	4	4

	2. Розробка ускладненого варіанту базової комбінації повільного вальсу (з використанням різних ритмів та рахунків).	2	4
Тема 2. Підбір базових фігур, як засобу вдосконалення техніки танцю ча-ча-ча.	1. Розробка комбінації танцю ча-ча-ча з використання популярних базових фігур.	4	4
	2. Розробка ускладненого варіанту базової комбінації ча-ча-ча (з використанням всіх варіантів шосе).	2	4
Тема 3. Вдосконалення виконання техніки фігур танцю танго, засобами базової хореографії.	1. Розробка комбінації танцю танго з використання популярних базових фігур.	4	4
	2. Розробка ускладненого варіанту базової комбінації танго (з використанням різновидів роботи голови у партнерки).	2	4
Тема 4. Базова комбінація, як засіб вдосконалення техніки танцю самба.	1. Розробка комбінації танцю самба з використання популярних базових фігур.	4	4
	2. Розробка ускладненого варіанту базової комбінації самба (з використанням різних ритмів та фігур).	2	4
Тема 5. Використання тренувальних вправ, як засобу вдосконалення техніки танцю	1. Вивчення тренувальних вправ для танцю віденський вальс з використання	2	4

віденський вальс.	популярних базових фігур (правий та лівий поворот, переміна).		
Тема 6. Розробка варіантів базової комбінації, як засобу вдосконалення техніки танцю румба.	2. Розробка ускладненого варіанту комбінації віденський вальс (з використанням фігур правий та лівий флекер).	2	2
Тема 7. Поняття «Golden Variation» у повільному фокстроті та його використання для вдосконалення техніки танцю.	1. Розробка комбінації танцю румба з використання популярних базових фігур.	2	4
Тема 8. Підбір базових фігур для вдосконалення техніки танцю пасодобль.	2. Розробка ускладненого варіанту базової комбінації танго (з використанням різновидів ритмів).	2	4
Тема 9. Базові варіації, як основа вдосконалення техніки	1. Розробка комбінації танцю повільний фокстрот з використання популярних базових фігур.	2	4
	2. Розробка ускладненого варіанту базової комбінації повільного фокстроту.	2	4
	1. Розробка комбінації танцю пасодобль з використання популярних базових фігур.	4	4
	2. Розробка ускладненого варіанту базової комбінації пасодоблю (на 2джипси).	2	4
	1. Розробка комбінації танцю квікстеп з використання	2	4

танцю квікстеп.	популярних базових фігур.		
	2. Розробка ускладненого варіанту базової комбінації квікстеп (з використанням різновидів стрибків).	2	4
Тема 10. Побудова базової варіації танцю джайв, її розбір та способи використання для вдосконалення техніки виконання фігур.	1. Розробка комбінації танцю джайв з використання популярних базових фігур.	2	4
	2. Розробка ускладненого варіанту базової комбінації джайв (з використанням різновидів року назад та варіантів шосе).	2	4
Всього:		50	78

Очікувані результати навчання з дисципліни: застосування теоретичних та практичних положень у тренувальній діяльності, підготовки (самостійно або у складі групи) та організації реалізації у відповідній сфері знань з методики викладання спортивних танців та підготовки спортсменів-танцюристів, завдяки:

знати: загальну характеристику спортивного танцю як виду спорту, ритмічні характеристики танців стандартної та латиноамериканської програм, принципи методики викладання та техніки виконання спортивних танців, варіанти використання базових комбінацій, засоби вдосконалення техніки танців стандартної та латиноамериканської програм.

вміти: побудувати та провести розминку, виконати базові фігури танців стандартної та латиноамериканської програм, продемонструвати техніку виконання та побудови базових варіацій танців стандартної та латиноамериканської програм та їхні ускладнені варіанти.

Перелік програмних результатів навчання, яких досягають під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до освітньо-професійної програми «Практикум зі спортивної підготовки в обраному виді спорту» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка(нова редакція)

Шифр	Програмні результати навчання
ПРН1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПРН7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
ПРН18	Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
ПРН19	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
ПРН22	Оцінювати задатки та здібності особи в процесі спортивного відбору та орієнтації в обраному виді спорту.
ПРН23	Демонструвати ґрунтовні знання та вміння з визначення змісту та планування тренувального процесу спортсменів на окремих етапах першої стадії багаторічної підготовки в обраному виді спорту.
ПРН24	Застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Порядок оцінювання результатів навчання з дисципліни

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного контролю та екзамену.

Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму балів за результатами поточного контролю на практичних (семінарських, лабораторних) заняттях та під час консультацій науково-педагогічних працівників з тем, на які не передбачено аудиторних годин. Робочою програмою навчальної дисципліни для студентів заочної

форми навчання, або в установленому порядку з тем, заняття з яких було пропущене здобувачем вищої освіти. Використовуються такі форми поточного контролю та розподіл балів, які може отримати студент за тему:

Номер і назва теми практичних занять	Засоби оцінювання	Кількість балів за тему
1. Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур у танці повільний вальс.	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	5
2. Варіанти ускладнення базової комбінації повільного вальсу.	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	5
3. Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур у танці ча-ча-ча.	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	5
4. Варіанти ускладнення базової комбінації ча-ча-ча.	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	5
5. Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур у танці танго.	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	5
6. Варіанти ускладнення базової комбінації танго.	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	5
7. Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур у танці самба.	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	5
8. Варіанти ускладнення базової комбінації самби.	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	5
9. Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур у танці віденський вальс.	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	5
10. Варіанти ускладнення базової комбінації віденського вальсу.	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	5
11. Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур у танці румба.	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	5
12. Варіанти ускладнення базової комбінації румби.	Здача комбінації, демонстрація кроків	5

	партнера та партнерки	
13. Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур у танці повільний фокстрот.	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	5
14. Варіанти ускладнення базової комбінації повільного фокстроту.	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	5
15. Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур у танці пасодобль.	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	5
16. Варіанти ускладнення базової комбінації пасодоблю.	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	5
17. Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур у танці квікстеп.	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	5
18. Варіанти ускладнення базової комбінації квікстепу.	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	5
19. Вивчення комбінації з використанням популярних базових фігур у танці джайв.	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	5
20. Варіанти ускладнення базової комбінації джайву.	Здача комбінації, демонстрація кроків партнера та партнерки	5
Всього:		100

Лектор під час завершення лекції з теми дисципліни знайомить здобувачів вищої освіти з відповідними завданнями для самостійної роботи та темами практичних занять.

Перед початком практичного (семінарського, лабораторного) заняття науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів вищої освіти із формами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можуть отримати. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів.

Здобувач вищої освіти, який протягом семестру отримав менше 34 балів, до заліку/екзамену не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення цієї дисципліни.

Заліки/екзамени проводяться у порядку, визначеному у Положенні про організацію освітнього процесу в університеті.

Рекомендовані джерела інформації:

1. Алекс Мур. Бальные танцы. – Санкт-Петербург, 1993. – 420 с.
2. Гай Говард. Техника европейских танцев. Серия: современный бальный танец // М.: АРТИС, 2003. – 256 с.
3. Ермакова В.Н., Творец, или живая история бального танца. Х: Изд-во ООО «Контур», 2007.- 216 с.
4. Осадців Т.П. Спортивні танці. Навч.посібник // Л.:ЗУК - 2001.-340с.
5. Римантас Мотиюонас. Инновационная система динамического стереотипа танцора. – Электронная версия, 2012. – 123 с.
6. Роман с танцем. Укладач М.Ю. Єрьоміна // СПб., ООО ТФ „Созвездие” - 1998,- 252 с.
7. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. – М.: Советский спорт, 2000. – 320 с.
8. Современные тенденции спортивного танца // Спортивные танцы / Под ред. Коваленко А.А. Центр танц. спорта ВФСО "Динамо". – М., 2003. – N 4 (32): сент.-дек. 2003. – С. 56-60.
9. Уолтер Лэрд. Техника латиноамериканских танцев. В 2-томах. Серия: современный бальный танец // М.: АРТИС, 2003. – 430 с.
10. Чапкис Г.Н., Танец и любовь: секрет долголетия. Автобиографическая повесть. – К.: «Ателье 16», ЗАО «Випол», 2007. – 240с.:ил.
11. Шаталова А. и др. Бальные танцы: методическое пособие — М.: Новая Реальность, 2013. — 71 с.
12. Diane Amans. An Introduction to Community Dance Practice Paperback. – Palgrave, 2017. – P.312.
13. Edel Quin, Sonia Rafferty and Charlotte Tomlinson. Safe Dance Practice. - Human Kinetics Australia, 2015. – P.328.
14. Eric Franklin. Conditioning for Dance: Training for Peak Performance in All Dance Forms. Human Kinetics, 2003. – P. 248.
15. Franklin Eric: Conditioning for dance – Human Kinetics – U.S. – 2004.
16. Franklin Eric: Dance imagery for technique and performance – Human Kinetics – U.S. - 2004.
17. Mouzafiarova Youlie, Pillinger David: Fifty Latin Dance Exercises – Fast-Print Publishing – England – 2012.
18. Multimedia Sport Service, La Preparazione Del Danzatore, Italy – 2005.
19. Valerie Preston-Dunlop. Looking at Dances: A Choreological Perspective on Choreography. - Verve Publ., Great Britain, 1998 – P.216.

Електронні ресурси:

1. <http://www.wcdance.com/>
2. <http://www.worlddancesport.org/>
3. <http://danceinfo.com.ua/>
4. <http://supadance.com.ua/>

5. <http://udsa.com.ua/>
6. <http://www.uni-sport.edu.ua/>
7. <http://dancesportinfo.net/>