

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
«Центр международного сотрудничества
Министерства просвещения Российской Федерации»**

«Международная школа «Интердом» имени Е.Д. Стасовой»

РАССМОТРЕНО
на заседании Методического
объединения (МО)
Протокол № 1 от 30.08.2023

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 129
30.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ СТУДИЯ «СИЛУЭТ»**

Срок реализации: 3 года

Уровень обучения: продвинутый

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Составитель: Тимофеева Елена Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

г. Иваново, 2023 г.

1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Пояснительная записка

Программа имеет художественную направленность. Как и любые танцы - балльные танцы положительно влияют на физическое развитие человека - делают тело выносливым, сильным, здоровым, стройным, красивым, пластичным, гибким. Занятия балльными танцами способствуют воспитанию морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, стремление достижения заданной цели, чувство уверенности в себе, чувство уважения к другим танцорам и своему тренеру, чувство товарищества, ответственность перед партнером.

Танцевальная культура, определяющая стиль танцевальных отношений, общения и поведения танцоров, присваивает ребенку с первых дней занятия танцами такой образ жизни, который большинство мыслящих людей считают красивым именно в эстетическом понимании этого слова. Это и более высокий уровень культуры во внешнем виде (танцевальный имидж), поведении, отношениях с другими людьми - взрослыми и детьми, с противоположным полом, а также уровень творческого восприятия музыки и танца, театрального искусства и проблемы собственной реализации в мире людей, как творческой, так и личностной.

Особенно важно для педагога выстроить «положительный микроклимат в коллективе». Характер взаимоотношений влияет на процесс создания образа танцевальной пары, на достижения в различных конкурсах, на развитие сценического мастерства и, конечно, на формирование личности танцоров. Психологический аспект является связующим элементом во всех видах подготовки: физической, хореографической и эстетической. Существует связь между ростом танцевальных достижений и развитостью эмоционально-волевой сферы воспитанников. При комплектовании пары обязательным условием является учёт индивидуально - психологических характеристик личности партнёров.

Построение данной программы даёт возможность всем обучающимся достичь личных успехов. На каждом этапе воспитанники приобретают определённый опыт. На начальных этапах программы могут обучаться все желающие дети, для которых занятия являются эффективным средством организации досуга и возможностью повысить функциональные возможности организма. На последующих этапах занятия приобретают более профессиональный характер, танцоры обучаются способностям воспринимать теоретическую и практическую информацию, которая сделает танец приятным не только для них самих, но и зрелищным для окружающих. Вопрос о прохождении одного или всех этапов обучения решается в индивидуальном порядке педагогом и учеником. На первом году обучения воспитанники демонстрируют полученные навыки на открытых занятиях для родителей. На втором году обучения учащиеся начинают выступать на конкурсах и праздничных мероприятиях. В планировании программы учтена индивидуальная работа, которая предполагает создание и отработку композиций для каждой танцевальной пары. Выступление с различными композициями подчёркивает особенности технических возможностей, исполнительского мастерства и эстетического вкуса каждой пары.

Программа обучения балльным танцам способствует раскрытию и реализации творческих возможностей воспитанников, получению высоких творческих достижений в исполнительском мастерстве.

Актуальность программы.

Танцы – делают детский организм выносливым, сильным и здоровым. Способствуют формированию хорошей осанки, делают движения пластичными и гибкими, способствуют развитию музыкального слуха и чувства ритма. Танцы воспитывают морально-волевые качества ребенка: терпение, настойчивость, стремление достигать поставленной цели, уверенность в своих силах. Кроме того, в детях воспитывается уважение к преподавателю и другим танцорам, а также чувство товарищества, доброжелательности, ответственности и вежливости. Отличительными особенностями танцев является:

- Отсутствие строгих возрастных ограничений;
- Эстетичность данного вида спорта

При планировании дополнительной образовательной программы Студии балльных танцев прежде всего учитывалось то, что балльные танцы - это явление, соприкасающееся с широким аспектом понятий, касающихся искусства и целого ряда наук, таких, как педагогика, эстетика, этика. Успешность танцора по балльным танцам зависит именно от гармоничного сочетания навыков физической, хореографической, психологической и эстетической подготовки.

Балльные танцы - один из красивейших видов танцевального искусства, с помощью которого естественным образом развиваются элегантность, эстетичность, чувство художественного вкуса, вежливость.

На занятиях по данной программе учащиеся получают знания по истории развития балльного танца, знакомятся с основными принципами движения в европейских и латиноамериканских танцах. Благодаря сочетанию теоретических и практических занятий будущие танцоры овладевают необходимыми умениями и навыками исполнения танцев, что расширяет диапазон исполнительских возможностей. Для лучшего усвоения материала предусмотрены: работа с видеоматериалом, посещение конкурсов балльных танцев с последующим анализом увиденного.

1.2 Цели и задачи программы

Целью данной программы является создание условий для раскрытия творческих способностей ребенка, его самовыражения в танце.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

Обучающие:

- 1) обучить хореографическому искусству на материале балльных танцев;
- 2) освоить технические особенности танцев европейской и латиноамериканской программ;
- 3) научить грамотному и выразительному исполнению балльных танцев.

Развивающие:

- 1) развить танцевальные способности (музыкальность, координацию, пластику, изящество и др.);
- 2) повысить функциональные возможности организма (физические качества: ловкость, быстроту, гибкость);
- 3) развить память, внимание, мышление, воображение;
- 4) развить эстетический вкус, элегантность.

Воспитательные:

- 1) воспитать морально-волевые качества: терпение, настойчивость, самодисциплину и самоорганизацию;
- 2) воспитать нравственные качества: чувство товарищества, ответственность перед партнером, уважение к другим танцорам и тренерам; культуру поведения.

При разработке данной программы учитывались следующие принципы обучения и воспитания:

- 1) принцип культуросообразности;
- 2) принцип учёта возрастных особенностей воспитанников;
- 3) принцип дифференцированности и индивидуализации обучения;
- 4) принцип системности и последовательности;
- 5) принцип наглядности обучения;
- 6) принцип учёта личностных особенностей;
- 7) принцип непрерывного и поступательного развития;
- 8) принцип сознательности и активности учащихся;

1.3 Содержание программы

Содержание программы первого года обучения

1.История возникновения и развития бального танца.

ТЕОРИЯ. История возникновения западноевропейских танцев (вальсы, фокстроты). История возникновения латиноамериканских танцев (Самба, Ча-Ча-Ча). Обязательная советская программа («Рилье», «Сударушка», «Русский лирический», Россия XX века в танцевальном мире (запрет латиноамериканских танцев, подпольные турниры середины прошлого века, первый международный турнир в Прибалтике). Танцы народов мира, связанные с историческим укладом жизни людей разных эпох.

2.Психология танца.

ТЕОРИЯ: Взаимоотношения в паре. Психологические аспекты работы в паре на повседневных тренировках. Психологические аспекты взаимоотношений пары на конкурсных выступлениях.

ПРАКТИКА: Психологический настрой во время выступлений.

3.Музыка и музыкальность.

ТЕОРИЯ: Варианты музыкального сопровождения: оркестр, электронная аудиоаппаратура, один или несколько музыкальных инструментов, вокальное исполнение мелодии. Характер музыки: веселый, печальный, плавный, обрывистый, стокатированный, медленный, быстрый, и т.д. *ПРАКТИКА:* Музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4, 6/8. Сильные доли такта, слабые доли, акцент.

4.Современные детские массовые танцы. Танцы-игры.

ПРАКТИКА: Из опыта отечественных и зарубежных педагогов, авторские разработки: «Диско», «Автостоп», «Стирочка», «Модный рок», «Берлинская полька», «Танец маленьких утят», «Волчок», «Паровозик Чучучу», «Ватерлоо». Сюжетно-ролевые игры под музыку: «Я- музыкальный человек», «Солнечный танец», «Бабочка», «Старик и рыбки».

5.Общая физическая подготовка тела.

ТЕОРИЯ: Важность подготовленного тела для правильного усвоения материала.

ПРАКТИКА: Различные физические упражнения направленные на формирование необходимых групп мышц. Растяжка. Пластика.

6. Основы европейской программы.

ТЕОРИЯ: Стойка партнера, стойка партнерши, парное танцевание, позиции ног, положения корпуса, положения головы.

ПРАКТИКА: Хореографические основы. Базовые фигуры медленного вальса (перемена, квадрат) и Квик-степа (четвертной поворот).

7. Основы латиноамериканской программы.

ТЕОРИЯ: Подготовка к танцу. Позиции рук. Позиции ног. Положения партнеров в паре. Положения позвоночника.

ПРАКТИКА: хореографические основы. Базовые фигуры Ча-Ча-Ча (альтернативное движение, нью-йорк) и Самбы (основное движение, виск)

8. Европейские танцы обязательной программы.

ТЕОРИЯ: Медленный вальс, Квик-степ, Танго, Венский вальс, Фокстрот – характер и эмоциональная окраска танцев.

ПРАКТИКА: Медленный вальс, Квик-степ, Танго, Венский вальс, Фокстрот: начальные базовые композиции, техника исполнения, генеральная линия применительно к каждому танцу в отдельности, технические моменты исполнения отдельных фигур. Работа корпуса, принципы движения корпуса. Работа стопы. Направления движения.

9. Латиноамериканские танцы обязательной программы.

ТЕОРИЯ: Самба, Ча-Ча-Ча, Румба, Джайв - характер и эмоциональная окраска танцев.

ПРАКТИКА: Самба, Ча-Ча-Ча, Румба, Джайв, : начальные базовые композиции, техника исполнения, генеральная линия применительно к каждому танцу в отдельности, технические моменты исполнения отдельных фигур.

Содержание программы второго года обучения

1. История возникновения и развития бального танца.

ТЕОРИЯ: Великие танцоры прошлого и современного. (Билл и Бобби Ирвин, Тона Ньюхаген, Джон Вуд, Стопфорт, Йохан и Надя Эфтедал, Донни Бернс и Гейнор Фервейзер, Эндрю Сикинсон, Стивен Хиллер, Маркус и Карен Хилтон, Александр Мельников и Ирина Соломатина, Виктор Никовский и Лариса Давыдова, Юрген Нойдек, Брайн Вотсон и Кармен Винчелли, Славик Крикливый И Карина Смирнофф, Дмитрий Тимохин и Анна Безикова и т.д.)

2. Основы актерского мастерства.

ТЕОРИЯ: Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жесты в танце.

ПРАКТИКА: Создание определенного художественного образа в танце. Основы сценического движения.

3. Взаимоотношения партнеров в паре.

ТЕОРИЯ: права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Причины возникновения и способы улаживания конфликтов. Совместное творчество в паре. «Двое в паре – это больше чем ты и я, двое – это МЫ»

ПРАКТИКА: Постановка детей в пары.

4.Классические упражнения у хореографического станка.

ПРАКТИКА: Простые упражнения у станка,: деми-плие, гранд-плие, батман-тандю, батман-жете, гранд –батман. Растяжка у «станка»

5.Психология танца.

ТЕОРИЯ: Работа с тренером – психология отношений, психологический настрой во время тренировок.

ПРАКТИКА: Формирование и совершенствование психологического настроения во время выступлений, конкурсов, тренировок, психологические игры, партнеринг.

6.Европейская программа бальных танцев «Е» класс.

ТЕОРИЯ: Общие принципы построения движения в европейских танцах

ПРАКТИКА: Три обязательных танца программы «Е» класса: Медленный вальс, Венский Вальс, Квик-степ: Базовые композиции, техника исполнения, работа корпуса, музыкальность, «свинг», «свей», характер танца через ритм.

7.Латиноамериканская программа бальных танцев «Е»класс.

ТЕОРИЯ: Общие принципы латиноамериканских танцев.

ПРАКТИКА: Три обязательных танца программы «Е» класса: Самба, Ча-Ча-Ча, Джайв: Базовые композиции, работа бедер, работа сторон, ведение, ритм, музыкальность, линии.

8.Танцевание в ансамбле.

ТЕОРИЯ: Танцевание в ансамбле , как стимул для развития индивидуального мастерства.

ПРАКТИКА: Ансамбль- коллективный танец с единым рисунком и идеей. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, особенности общения средствами танца.

1.4 Планируемые результаты

Система отслеживания результатов

- Педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков, уровня взаимоотношений в паре.
- Тестирование
- Практические экзамены
- Ежемесячные зачеты по пройденному материалу.
- Ежемесячные открытые уроки.
- Ежеквартальные концерты.

Ожидаемые результаты

После первого года обучения учащиеся должны:

Знать:

- Историю отечественной, европейской и латиноамериканской танцевальных культур.
- Основы исполнения международной программы бальных танцев.

Уметь:

- Исполнить основные танцевальные фигуры, не сбиваясь с музыкального ритма, с правильным направлением.
- Обладать начальным чувством ритма, правильной осанкой, силой выносливости, быстротой.

После второго года обучения учащиеся должны:

Знать:

- Технические и музыкальные особенности основных танцев класса «Е»,
- Начальные психоэмоциональные особенности бального танцевания.

Уметь:

- Исполнить в музыку с контролем техники танцевания базовые композиции основных танцев «Е» класса,
- Ориентироваться в конкурсной обстановке, концентрироваться на конкретном танце в нужный момент вне зависимости от окружающих факторов.

2.«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график

Учебно – тематический план первого года обучения

	Всего	Теория	Практика.
1.История возникновения и развития бального танца.	4	4	-
2.Психология танца.	4	2	2
3.Музыка и музыкальность.	6	2	4
4.Современные детские массовые танцы. Танцы-игры.	8	2	6
5.Общая физическая подготовка тела.	10	2	8
6.Основы европейской программы.	10	2	8
7.Основы латиноамериканской программы.	10	2	8
8.Европейские танцы обязательной программы.	10	2	8
9.Латиноамериканские танцы обязательной	10	2	8

программы.			
Итого:	72	20	52

**Учебно – тематический план
второго года обучения**

(групповые занятия)

	Всего	Теория	Практика
1. История возникновения и развития бального танца.	2	2	-
2. Основы актерского мастерства.	14	4	10
3. взаимоотношения партнеров в паре.	10	2	8
4. Классические упражнения у хореографического станка.	10	-	10
5. Психология танца.	14	4	10
6. Европейская программа спортивных бальных танцев «Е» класс.	30	4	26
7. Латиноамериканская программа бальных танцев «Е» класс.	30	4	26
8. Танцевание в ансамбле.	34	4	30
Итого	144	24	120

2.2 Условия реализации программы

На обучение по программе бальных танцев первого года принимаются все желающие дети от 10 до 17 лет включительно, не имеющие медицинских противопоказаний (наличие медицинских документов обязательно).

Занятия проводятся группами и индивидуально. Группы комплектуются в соответствии с возрастом детей.

Программа рассчитана на два года обучения для детей 10-12 лет и подростков в возрасте 12 - 17 лет.

Занятия с учащимися проводятся в группах по 12-15 человек из расчета:

Первый год обучения – 2 часа в неделю в группе (всего 72 часа в год).

Второй год обучения – 4 часов в неделю в группе (всего 144 часов в год).

Используемые формы работы по обучению балльным танцам:

- групповые;
- индивидуальные, индивидуально-групповые;
- репетиционно - тренировочная деятельность;
- концертная деятельность;
- самостоятельная тренировочная деятельность;

Используемые методы обучения:

- **Словесные:** устное объяснение, беседа, анализ видеоматериала и выступлений других танцоров.
- **Наглядные:** прослушивание аудиозаписей, просмотр видеоматериалов, показ движений педагогом, наблюдение за исполнением движений педагога и учащихся.
- **Практические:** тренировочные упражнения, разучивание танца.

Учебно-тематическое планирование построено по принципу постепенного расширения и углубления теоретических, практических знаний и опыта исполнения. На каждом году обучения освоение материала идет по «спирали».

Учебно-тематическое планирование и содержание программы для разных возрастных групп на каждом году обучения не изменяется. Педагог использует при изучении теоретического и практического материала различные приёмы обучения, с учётом возрастных особенностей воспитанников.

2.3 Формы аттестации

В процессе обучения детей по данной программе отслеживаются два вида контроля результатов:

- Текущий (цель – выявление успехов в работах обучающихся);
- Итоговый (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы осуществляется через отчётные мероприятия. Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения и фиксируется в журнале.

Контроль результатов работы может быть представлен в различной форме:

- Текущие - коллективные мероприятия.
- Итоговые - индивидуальное участие в районных, городских, всероссийских и международных конкурсах.

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы являются мероприятия различного уровня.

2.4 Оценочные материалы

Система оценки освоения программы

Промежуточный контроль развития танцора 1 года обучения производится путем оценки основных танцев по 5-ти бальной системе на фестивалях бального танца проводимых каждое второе воскресенье декабря.

Таблица для оценок:

Ф.И. танцора	Медленный вальс	Квик-Степ	Самба	Ча-Ча-Ча	Джайв	Общая оценка

Перевод из 1 года обучения во 2 год обучения осуществляется путем тестирования и практического экзамена, по результатам которых танцор должен получить общий зачет.

Вопросы для устного теста (танцору предлагается два вопроса, по результатам ответа ставится зачет или не зачет):

1. Перечислите 5 основных танцев европейской программы.
2. Перечислите 5 основных танцев латиноамериканской программы
3. Назовите музыкальный размер «Медленного вальса» и «Самбы»
4. Из каких фигур состоит основная базовая композиция «Ча-ча-ча»?
5. Из каких фигур состоит основная базовая композиция «Квик-степа»?
6. Назовите основные технические особенности движения «перемена» танца «Медленный вальс»
7. Назовите основные технические особенности движения «виск» танца «Самба»
8. Назовите основные технические особенности движения «лок шаг» танца «Квик-степ»
9. Назовите основные технические особенности движения «свивл» танца «Джайв»
10. Назовите основные технические особенности движения «нью-йорк» танца «Ча-ча-ча»
11. Назовите несколько приемов психоэмоционального настроения во время выступления.
12. Назовите основные принципы правильной постановки пары.
13. Расскажите счет «основного хода» Медленного вальса, Квик-степа, Ча-ча-ча, Самбы, Джайва.

Практический экзамен:

Танцору предлагается исполнить один танец из основных конкурсных танцев: Медленного вальса, Квик-степа, Ча-ча-ча, Самбы, Джайва. (на выбор экзаменатора): Танец оценивается по трем критериям, максимальная оценка за каждый критерий 10 баллов, зачет получает танцор набравший в сумме 20 и более баллов:

- 1 критерий – стойка.
- 2 критерий – правильность хореографии.
- 3 критерий – ритм.

Оценочная таблица:

Ф.И.	Теория	Стойка	Хореография	Ритм	Итог
------	--------	--------	-------------	------	------

танцора	(зач/не зач)				

Промежуточный контроль развития танцора 2 года обучения

Таблица для оценок:

Ф.И. танцора	Медленный вальс	Квик-Степ	Самба	Ча-Ча-ЧА	Джайв	Общая оценка

По результатам выступлений танцор должен получить общий зачет.

Вопросы для устного теста

(танцору предлагается два вопроса, по результатам ответа ставится зачет или не зачет) :

1. Назовите основные технические особенности движения «квадрат» Медленного вальса
2. Назовите основные технические особенности движения «четвертной поворот» Квик-степа.
3. Назовите основные технические особенности движения «гуарача» Румбы.
4. Назовите основные технические особенности движения «плащ» Пассодобля
5. Назовите основные технические особенности движения «шаг перо» Фокстрота
6. Назовите основные технические особенности движения «караоке» Самбы
7. Назовите основные технические особенности движения «чек» Ча-ча-ча
8. Назовите основные технические особенности движения «звено» Танго
9. Назовите основные технические особенности движения «правый поворот» Венского вальса
10. Назовите основные технические особенности движения «раскрытие» Джайва
11. Назовите музыкальный размер «Квик-степа» и «Джайва»
12. Из каких фигур состоит основная базовая композиция «Самбы»?
13. Из каких фигур состоит основная базовая композиция «Танго»?
14. Назовите несколько приемов психоэмоционального настроения при подготовке к тренировке.
15. Назовите основные принципы правильного ведения партнерши.

Практический экзамен:

Танцору предлагается исполнить два танца, по одному из каждого танцевальных программ : Медленного вальса, Квик-степа, Танго, Венского вальса, Фокстрота, Ча-ча-ча, Самбы, Джайва, Румбы, Пассодобля. (на выбор экзаменатора):

Танец оценивается по трем критериям, максимальная оценка за каждый критерий 10 баллов, зачет получает танцор набравший в сумме 20 и более баллов:

- 1 критерий – стойка.
- 2 критерий – правильность базовой хореографии, правильность основной хореографии
- 3 критерий – ритм.

Оценочная таблица:

Ф.И. танцора	Теория (зач/не зач)	Стойка	Хореография	Ритм	Итог

2.5 Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

№	Разделы программы	Формы занятий	Методы	Дидактический материал. ТОЗ.	Форма подведения итогов.
1 год обучения.					
1.	Европейские танцы	Беседа, практические занятия, тренировки (отработка шагов, фигур и комбинаций)	Словесные, наглядные методы обучения	Аудио и видео диски и кассеты. специальная литература, магнитофон, видео магнитофон.	Открытые, зачетные занятия, конкурсные, концертные выступления
2.	Латиноамериканские танцы	Беседа, практические занятия, тренировки (отработка шагов, фигур и комбинаций)	Словесные, наглядные методы обучения	Аудио и видео диски и кассеты. специальная литература, тематические папки с иллюстрационным материалом, магнитофон, видео магнитофон.	Открытые, зачетные занятия, конкурсные, концертные выступления
2 год обучения.					

1.	Европейские танцы	<p>Беседа, практические занятия, тренировки</p> <p>(отработка шагов, фигур и комбинаций)</p>	Словесные, наглядные методы обучения	<p>Аудио и видео диски и кассеты. специальная литература, магнитофон, видео магнитофон.</p> <p>Фонотека с записями музыкального материала.</p> <p>Сценарии конкурсов бальных танцев.</p>	Открытые, зачетные занятия, конкурсные, концертные выступления
2.	Латиноамериканские танцы	<p>Беседа, практические занятия, тренировки</p> <p>(отработка шагов, фигур и комбинаций)</p>	Словесные, наглядные методы обучения	<p>Аудио и видео диски и кассеты. специальная литература, тематические папки с иллюстрационным материалом, магнитофон, видео магнитофон.</p> <p>Фонотека с записями музыкального материала.</p> <p>Сценарии конкурсов бальных танцев.</p>	Открытые, зачетные занятия, конкурсные, концертные выступления

2.6 Список литературы

- Н.И.Рубинштейн. Психология танца.-М.,1999.
- А.В.Вербицкая. Основы сценического движения.-М.,1973.
- Е.И.Зуев. Волшебная сила растяжки.-М.,1990.
- А.Мур. Пересмотренная техника европейских танцев.- Перевод и ред.Ю.Пина.- М.,С-П.,1993.
- Пересмотренная техника латиноамериканских танцев.-Лондон . Имперское общество учителей танцев. Перевод и редакция Ю.Пина.-М., 1992.
- Перспективные направления и Фомы обучения танцам.-Перевод и ред Ю.Пина.- М.,1995.
- В.М.Строганов. Современный бальный танец.-М.,1975.
- П.Боттомер. Уроки танца. Эксмо, 2003.
- Положение ФТСР о начислении очков и присвоении классов
- Положение ФТСР о допустимых танцах и фигурах
- Правила спортивного костюма ФТСР
- Интернет-ресурсы: www.ballroom.ru , www.dancelife.ru , www.idsf.net, www.ftsspb.ru, www.dancesport.ru, www.danceplaza.com.