

Индивидуальный предприниматель Кузнецов Илья Леонидович

Программа разработана Кузнецовым Ильей Леонидовичем	УТВЕРЖДЕНА: Индивидуальный предприниматель <hr/> Кузнецов Илья Леонидович «25» апреля 2024 г.
--	---



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА»**

Уровень программы: базовый
Направленность программы: художественная
Форма обучения: с применением исключительно дистанционных образовательных технологий.
Уровень программы: стартовый.
Срок реализации программы: 144,5 академических часа

Москва, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы (в соответствии с учебным планом).....	5
1.4. Планируемые результаты.....	6
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	7
2.1. Календарный график	7
2.2. Условия реализации программы	8
2.2.1. Материально-технические условия реализации	8
2.2.2. Кадровые условия реализации	9
2.2.3. Методические материалы	9
2.3. Формы аттестации.....	10
2.4. Оценочные материалы.....	10
2.5. Рабочие программы дисциплин, модулей	14
У палки	14
На середине.....	24
Allegro.....	27
РАЗДЕЛ 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	28

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА» по направлению дополнительного образования детей и взрослых (далее по тексту – Программа) имеет художественную направленность.

Главный принцип классического танца – выворотность, на основании которой разработано понятие о закрытых (*fermé*) и открытых (*ouverte*), скрещенных (*croisé*) и не скрещенных (*effacé*) позициях и позах, а также о движениях наружу (*en dehors*) и внутрь (*en dedans*). Разделение на элементы, систематизация и отбор движений послужили основой школы классического танца.

Актуальность Программы состоит в востребованности изучения классического танца у широких масс населения. Если в конце прошлого века классический танец преподавали в основном детям, то сегодня балет стал интересен и взрослым любителям. Из-за высокого интереса образована достаточно конкурентная среда, в которой преподавание ведется на хорошем профессиональном уровне. Стоит уточнить, что данный уровень исключительно практический, не включающий в себя изучение истории классического танца, терминологии, фундаментальных принципов биомеханики и основных законов балетного движения.

Новизна Программы заключается в том, что это первый и пока единственный опыт частичной адаптации профессионального курса Методики преподавания классического танца Академии Русского балета имени А.Я. Вагановой для балетных энтузиастов. В истории отечественной педагогики нет аналогов программы, собранной из анализа методической литературы советского периода отечественной балетной школы, приемов западных школ и дистанционного тестирования.

Объем программы, срок освоения:	Всего – 144,5 академических часа, в том числе: лекционной учебной нагрузки – 41 ч. практической(домашней) работы – 82 ч. итоговой аттестации обучающихся – 1 ч.
Уровень программы:	базовый.
Форма реализации образовательной программы:	с использованием исключительно дистанционных технологий.
Режим занятий:	продолжительность 1 (одного) академического часа – 45 (сорок пять) минут. Программа рассчитана на 4 месяца обучения. Общее количество часов в месяц – 32,5-38,5 ч.

Примерный портрет обучающегося, для которого будет актуальным обучение по данной Программе: к освоению Программы допускаются дети (от 11 лет) и взрослые без предъявления требований к уровню образования.

Потребность в Программе появляется в связи с четкой потребностью к самопознанию, формированию самосознания, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется личностное самоопределение.

Условия набора обучающихся: набор – свободный. Состав группы – постоянный, может быть разнополым и разновозрастным.

1.2. Цель и задачи программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА» по направлению дополнительного образования детей и взрослых составлена с учетом требований Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Нормативно-правовая основа разработки Программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015г. Министерства образования и науки РФ.

Целью Программы является получение теоретических знаний, включающих в себя понятийный аппарат классического танца, теоретические основы исполнения движений классического танца, профессиональную терминологию для обозначения основных движений и элементов классического танца, методические принципы сочинения танцевальных и учебных комбинаций, методику записи примеров учебных комбинаций.

Задачи программы:

Основной задачей освоения программы «Методика классического танца» является теоретическое изучение основ классического танца.

Образовательные: теоретическое овладение основами классического танца, включающими в себя понятийный аппарат, методику исполнения элементов классического танца, методику записи учебных заданий и их ритмо-движенческих особенностей.

Развивающие: духовно-нравственное и эстетическое развитие личности. Воспитание уважительного отношения к историческому наследию отечественного хореографического искусства. Подготовка слушателей программы к профессиональному восприятию шедевров отечественного балетного театра.

Воспитательные: воспитание креативной, творчески развивающейся личности, опираясь на историческую преемственность культурных ценностей и духовных идеалов поколений, сохранение, распространение и развитие национальной культуры, воспитание бережного отношения к историческому и культурному наследию России. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Планируемые результаты

В результате изучения программы слушатель должен:

Знать:

- понятийный аппарат классического танца;
- теоретические основы методики исполнения движений классического танца;
- методику записи примеров учебных комбинаций и разбора хореографического текста по записи;
- принципы музыкального оформления урока классического танца.

Уметь:

- методически и технически грамотно определять движения и танцевальные комбинации классического танца;
- понимать различия учебных и танцевальных комбинаций и композиций на основе классического танца.

Владеть: профессиональной терминологией (письменно и устно) для обозначения основных движений и элементов классического танца.

1.3. Содержание программы (в соответствии с учебным планом)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Цель обучения – получение теоретических знаний, включающих в себя понятийный аппарат классического танца, теоретические основы исполнения движений классического танца, профессиональную терминологию для обозначения основных движений и элементов классического танца, методические принципы сочинения танцевальных и учебных комбинаций, методику записи примеров учебных комбинаций.

Категория слушателей – дети (от 11 лет) и взрослые.

Трудоемкость обучения: 144,5 академических часа.

Форма обучения: дистанционная.

№ п/п	Наименование компонентов программы	Трудоемкость, ак. ч. ¹				Форма контроля
		Всего	Лекции	Практические занятия/ Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Постановка корпуса	3,5	1	2	0,5	Тестирование
2.	Позиции ног	3,5	1	2	0,5	Тестирование
3.	Позиции рук	3,5	1	2	0,5	Тестирование
4.	Demi-plié	3,5	1	2	0,5	Тестирование
5.	Battement tendu	3,5	1	2	0,5	Тестирование
6.	Demi rond de jambe par terre	3,5	1	2	0,5	Тестирование
7.	Passé par terre	3,5	1	2	0,5	Тестирование
8.	Rond de jambe par terre	3,5	1	2	0,5	Тестирование
9.	Port de bras	3,5	1	2	0,5	Тестирование
10.	Battement tendu c demi-plié	3,5	1	2	0,5	Тестирование
11.	Plié soutenu	3,5	1	2	0,5	Тестирование
12.	Préparation к rond de jambe par terre	3,5	1	2	0,5	Тестирование

¹ Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

13.	Rond de jambe par terre на demi-plié	3,5	1	2	0,5	Тестирование
14.	Battement tendu pour le pied	3,5	1	2	0,5	Тестирование
15.	Relevé lent на 25° и 45°	3,5	1	2	0,5	Тестирование
16.	Battement tendu jeté	3,5	1	2	0,5	Тестирование
17.	Battement tendu jeté с demi-plié	3,5	1	2	0,5	Тестирование
18.	Relevé lent pointé на 45°	3,5	1	2	0,5	Тестирование
19.	Battement tendu jeté piqué	3,5	1	2	0,5	Тестирование
20.	Grand plié	3,5	1	2	0,5	Тестирование
21.	Положение cou-de-pied	3,5	1	2	0,5	Тестирование
22.	Petit développé-éveloppé	3,5	1	2	0,5	Тестирование
23.	Petit passé développé	3,5	1	2	0,5	Тестирование
24.	Battement frappé	3,5	1	2	0,5	Тестирование
25.	Petit battement	3,5	1	2	0,5	Тестирование
26.	Battement double frappé	3,5	1	2	0,5	Тестирование
27.	Battement fondu и double fondu	3,5	1	2	0,5	Тестирование
28.	Relevé на полупальцы	3,5	1	2	0,5	Тестирование
29.	Grand battement jeté	3,5	1	2	0,5	Тестирование
30.	Développé-éveloppé на 90°	3,5	1	2	0,5	Тестирование
31.	Passé développé на 90°	3,5	1	2	0,5	Тестирование
32.	Rond de jambe en l'air	3,5	1	2	0,5	Тестирование
33.	Demi и grand rond de jambe на 45°	3,5	1	2	0,5	Тестирование
34.	Положение épaulement на середине	3,5	1	2	0,5	Тестирование
35.	Позы croisé, effacé, écarté на носок	3,5	1	2	0,5	Тестирование
36.	Позы I, II и III arabesque на носок	3,5	1	2	0,5	Тестирование
37.	Temps lié	3,5	1	2	0,5	Тестирование
38.	Sauté	3,5	1	2	0,5	Тестирование
39.	Changement de pieds	3,5	1	2	0,5	Тестирование
40.	Échappé по II	3,5	1	2	0,5	Тестирование
41.	Chassé	3,5	1	2	0,5	Тестирование
42.	Итоговая аттестация	1			1	Круглый стол
	Итого	144,5	41	82	18,5	

1.4. Планируемые результаты

В результате полученных основ, знаний, умений и навыков по Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА» по направлению дополнительного образования детей и взрослых предполагается, что по результату освоения Программы обучающийся должен:

Знать:

- понятийный аппарат классического танца;
- теоретические основы методики исполнения движений классического танца;

- методику записи примеров учебных комбинаций и разбора хореографического текста по записи;
- принципы музыкального оформления урока классического танца.

Уметь:

- методически и технически грамотно определять движения и танцевальный комбинации классического танца;
- понимать различия учебных и танцевальных комбинаций и композиций на основе классического танца.

Владеть: профессиональной терминологией (письменно и устно) для обозначения основных движений и элементов классического танца.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный график

№ п/п	Наименование компонентов программы	Количество часов по месяцам				Всего
		1-й месяц	2-й месяц	3-й месяц	4-й месяц	
1.	Постановка корпуса	3,5				
2.	Позиции ног	3,5				
3.	Позиции рук	3,5				
4.	Demi-plié	3,5				
5.	Battement tendu	3,5				
6.	Demi rond de jambe par terre	3,5				
7.	Passé par terre	3,5				
8.	Rond de jambe par terre	3,5				
9.	Port de bras	3,5				
10.	Battement tendu c demi-plié	3,5				
11.	Plié soutenu	3,5				
12.	Préparation к rond de jambe par terre		3,5			
13.	Rond de jambe par terre на demi-plié		3,5			
14.	Battement tendu pour le pied		3,5			
15.	Relevé lent на 25° и 45°		3,5			
16.	Battement tendu jeté		3,5			
17.	Battement tendu jeté c demi-plié		3,5			
18.	Relevé lent pointé на 45°		3,5			
19.	Battement tendu jeté piqué		3,5			

20.	Grand plié		3,5			
21.	Положение cou-de-pied		3,5			
22.	Petit développé-éveloppé		3,5			
23.	Petit passé développé			3,5		
24.	Battement frappé			3,5		
25.	Petit battement			3,5		
26.	Battement double frappé			3,5		
27.	Battement fondu и double fondu			3,5		
28.	Relevé на полупальцы			3,5		
29.	Grand battement jeté			3,5		
30.	Développé-éveloppé на 90°			3,5		
31.	Passé développé на 90°			3,5		
32.	Rond de jambe en l'air			3,5		
33.	Demi и grand rond de jambe на 45°				3,5	
34.	Положение épaulement на середине				3,5	
35.	Позы croisé, effacé, écarté на носок				3,5	
36.	Позы I, II и III arabesque на носок				3,5	
37.	Temps lié				3,5	
38.	Sauté				3,5	
39.	Changement de pieds				3,5	
40.	Échappé по II				3,5	
41.	Chassé				3,5	
42.	Итоговая аттестация				1	
	Итого	38,5	38,5	35	32,5	144,5

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-технические условия реализации

№	Оборудование	Количество
1.	Стол педагога дополнительного образования	1
2.	Стул педагога дополнительного образования	1
3.	Стационарный компьютер iMac (27-inch, Late 2012). Процессор: 3,4 GHz 4 ядерный процессор Intel Core i7 со встроенной видеокамерой, динамиком, микрофоном	1
4.	Мышь оптическая Desingned by Apple in California. Assembled in China. Model №.: A1296 3vds	1
5.	Наушники AirPods. Desingned by Apple in California. Assembled in China	1
6.	Принтер МФУ EPSON L3050	1
7.	Роутер: SNR, модель S1010. NBN	1
8.	Микрофон: RODE Microphone Blimp Suspension Windschield System	1
9.	Видеокамера SONY FX30	1
10.	Объектив SONY E-mount 24-70 mm	1
11.	Внешний жесткий диск SAMSUNG T5	2
12.	Штатив PEAK DESIGNN	1

№	Наличие информационных систем, обеспечивающих функционирование электронной информационно-образовательной среды
1.	Программное обеспечение в системе дистанционного обучения, размещенное на интернет-платформе: https://smartballet.moodlecloud.com
2.	Сайт: https://smartballet.ru
3.	Электронная почта: info@smartballet.ru

Обучающиеся получают доступ к печатным и (или) электронным образовательным и информационным ресурсам программы, по которым они проходят обучение.

Печатные и (или) электронные образовательные и информационные ресурсы укомплектованы учебно-методическими материалами, в то числе печатными и (или) электронными учебными заданиями (включая учебники и учебные пособия), видеоматериалами, методическими пособиями, распечатками, вспомогательной и справочной информацией, ссылками на ресурсы в сети Интернет и другой полезной информацией по тематике программы обучения.

2.2.2. Кадровые условия реализации

Требования к квалификации «Педагог дополнительного образования»: Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

2.2.3. Методические материалы

Выбор методов обучения для каждого занятия определяется Педагогом дополнительного образования в соответствии с составом и уровнем подготовленности обучающихся, степенью сложности излагаемого материала, наличием и состоянием учебного оборудования, технических средств обучения, местом и продолжительностью проведения занятий.

Теоретические занятия (лекционные работы) проводятся с целью изучения нового учебного материала. Изложение ведется в форме, доступной для понимания обучающихся. В ходе занятий Педагог дополнительного образования обязан увязывать новый материал с ранее изученным, дополняя основные положения примерами из практики, с соблюдением логической последовательности изложения. Учитывая разный уровень подготовки обучающихся, в лекциях основной упор делается на доступность, легкость восприятия и прикладной характер материалов.

На лекциях могут использоваться различные методы.

Объяснительно-иллюстративный метод, в основе которого лежит получение новой информации обучающимся от Педагога дополнительного образования, осмысление, обобщение и систематизация новых знаний.

Информационно-рецептивный метод – устная информация с использованием наглядных пособий (видео фрагменты, схемы, рисунки).

Реализация Программы построена на использовании активных методов обучения, совместной деятельности Педагога дополнительного образования и обучающихся.

При обучении используются прогрессивные педагогические приемы и технологии, которые помогают более эффективно воспринимать учебный материал

и более качественно его запоминать. Методика изучения Программы строится на рациональном сочетании лекционных форм проведения занятий, а также практическом освоении соответствующих разделов. С целью оптимизации образовательного процесса на занятиях используются активные формы обучения, решаются практические задачи, рассматриваются конкретные ситуации.

Практические (домашние) занятия проводятся с целью закрепления теоретических знаний и выработки у обучающихся основных умений и навыков работы в ситуациях, максимально имитирующих реальные. Это самая важная часть Программы, которая всегда следует после лектория, она даёт возможность на практике применить знания, полученные в лектории, её цель – отработать и закрепить изученный материал.

Промежуточная аттестация – процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися части содержания (поэтапное оценивание). Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется автоматически в соответствии с выполнением потемного тестирования.

Промежуточная аттестация проходит в финале каждой учебной темы. Формы и порядок проведения промежуточной аттестации определяются «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Онлайн школы методики классического танца Ильи Леонидовича Кузнецова».

Освоение общеразвивающей образовательной программы дополнительного образования завершается **подведением итогов промежуточных аттестаций**.

2.3. Формы аттестации

Промежуточная аттестация (контроль знаний, умений и навыков обучающихся в процессе освоения Программы) по темам Программы предусматривает выполнение практических (домашних) заданий, которые обеспечивают оперативное управление учебным процессом и выполняют обучающую, проверочную и корректирующую функции.

Освоение Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА» по направлению дополнительного образования детей и взрослых завершается **итоговой аттестацией** в форме круглого стола.

Критерии оценивания итоговой аттестации:

85-100 баллов – «Отлично»

66-84 балла – «Хорошо»

50-65 баллов – «Удовлетворительно»

0-49 баллов – «Плохо»

К итоговой аттестации допускаются лица, выполнившие требования, предусмотренные Программой и успешно прошедшие все практические испытания, предусмотренные программами учебных дисциплин.

Лицам, прошедшим соответствующее обучение в полном объеме и получившим положительную оценку на итоговой аттестации, выдается документ установленного образца

2.4. Оценочные материалы

Промежуточная аттестация в форме тестирования

- 1) Постановка корпуса. Что, по мнению Вагановой, является вопросом совершенно центрального значения для всякого танцовщика? Варианты

- ответов: овладеть устойчивостью в танцах, приобрести *aplomb*; обладать природной координацией; иметь сценичную природу тела.
- 2) Позиции ног. Как Тарасов рекомендует стоять по II позиции с "иксовыми" ногами? Варианты ответов: исполнители с сильно выгибающимися коленями, иксовыми ногами, должны стоять не на прогнутых, а на прямых ногах; исполнители с сильно выгибающимися коленями, иксовыми ногами, должны стоять с абсолютно вытянутыми коленями во всех позициях.
 - 3) Позиции рук. Как Костровицкая и Писарев определяют расстояние между кистями в подготовительном положении? Варианты ответов: расстояние между кистями равно примерно двум пальцам; расстояние между кистями небольшое; расстояние между кистями равно примерно одной ладони.
 - 4) *Battement tendu*. Базарова и Мей пишут: В *battement tendu* работающая нога движется точно по прямой, фиксируя положение пятки против исходной позиции в каждом из направлений. А кто из методистов писал, что носок идет вперед по прямой от своей исходной точки в I позиции? Варианты ответов: Костровицкая и Писарев писали о том, что из I позиции носок идет по прямой от своей исходной точки; Ваганова писала о том, что из I позиции носок идет по прямой от своей исходной точки; Кузнецов на уроках говорит о том, что из I позиции носок идет по прямой от своей исходной точки.
 - 5) *Demi-plié*. Что означает фраза Пестова "плие должно приобрести "ум"? Варианты ответов: фраза означает, что исполнитель должен автоматически «знать», сколько усилий нужно для посылы во все виды вращений, для выполнения любой величины прыжка; исполнитель должен знать и владеть основными приемами. То есть не терять постановку корпуса, сохранять выворотность и достигать глубины приседания.
 - 6) *Demi rond de jambe par terre*. Как, по мнению Кузнецова, в западной школе исполняются точки IV позиции в *rond de jambe par terre*? Варианты ответов: вытянутый носок вперед и назад оказывается против пальцев опорной стопы; вытянутый носок вперед и назад оказывается против пятки опорной стопы.
 - 7) *Passé par terre*. В чем состоит суть приема "вытянутых бедер" по мысли Кузнецова? Варианты ответов: по мысли Кузнецова, прием состоит в фиксации головок тазобедренных суставов в глубине вертлужных впадин; по мысли Кузнецова, прием понимается как подтягивание корпуса вверх и выворотность ног.
 - 8) *Rond de jambe par terre*. В чем отличие комбинирования учебных заданий в ленинградской и московской балетной школе? Варианты ответов: В ленинградской школе задание заканчивается в V позицию назад, тогда как в московской школе задание заканчивается в ту позицию, из которой оно начиналось; в ленинградской балетной школе учебные задания сложнее по рисунку комбинирования, по музыкально-ритмической раскладке.
 - 9) *Port de bras*. Что является основной задачей воспитания рук по Вагановой? Варианты ответов: приучить руку к неподвижности, к независимости, к свободе от движения ног; разучивание всех форм *port de bras*, добиваясь точности пространственных точек позиций рук.
 - 10) *Battement tendu c demi-plié*. Какого приема *battement tendu* и *demi-plié* нет в программах академий? Варианты ответов: *battements* не поднимаясь из *demi-plié*; *battement tendu* на шестнадцатые доли музыкального такта.

- 11) Plié soutenu и battement tendu soutenu. Чем отличаются plié soutenu и battement tendu soutenu? Варианты ответов: Plié soutenu - сперва plié, затем dégagé; battement tendu soutenu - plié и dégagé исполняются одновременно. Plié soutenu - plié и dégagé исполняются одновременно, battement tendu soutenu - сперва plié, затем dégagé.
- 12) Préparation к rond de jambe par terre. Дает или нет Ваганова указания о поворотах головы в préparation к rond de jambe par terre? Варианты ответов: нет, не дает; Да, Ваганова указывает повороты и наклоны головы.
- 13) Rond de jambe par terre на demi-plié. В какой момент, по Коленченко, при движении en dehors корпус слегка подается вперед? Варианты ответов: после условного прохождения точки écarté; одновременно в движении со стороны назад.
- 14) Pour le pied. На какой музыкальный размер принято разучивать pour le pied в отечественной школе? Варианты ответов: 2/4; 4/4; 3/4; 6/8.
- 15) Relevé lent на 25°. Как, по мнению Кузнецова, определяется высота в 30°. Варианты ответов: носок вытянутой ноги против нижней линии икры; носок вытянутой ноги против верхней линии икры; носок вытянутой ноги против середины щиколотки.
- 16) Battement tendu jeté. Какой прием авторов в battement tendu jeté Кузнецов считает неправильным? Варианты ответов: подгибание пальцев при возвращении ноги в позицию; выбрасывание ноги на 45° при изучении движения.
- 17) Battement tendu jeté с demi-plié. Почему Кузнецов считает необходимым этап изучения battement tendu jeté с demi-plié по I позиции? Варианты ответов: при движениях по I позиции отлично чувствуется выворотность голеностопа; при движениях по I позиции учащиеся правильно держат корпус и позиции рук.
- 18) Relevé lent pointé. Какой музыкальный характер соответствует приему pointé? Варианты ответов: legato, staccato.
- 19) Battement tendu jeté riqué. На какую высоту исполняется riqué согласно Коленченко? Варианты ответов: 25°, 30°, 45°.
- 20) Grand plié. Почему Ваганова рекомендует в grand plié по II позиции держать ноги на расстоянии одной ступни? Варианты ответов: такое небольшое раздвижение ног наиболее выгодно для развития их гибкости; потому что это и есть единственно верное расстояние II позиции; Потому что на этом расстоянии сложнее, а значит полезнее следить за упругим контактом пяток с полом.
- 21) Положение cou-de-pied. Чем sur le cou-de-pied dessus в школе Бурнонвиля отличается от sur le cou-de-pied dessus современной школы? Варианты ответов: в школе Бурнонвиля из положения sur le cou-de-pied dessus можно было открыть ногу в любом направлении, тогда как сегодня - только вперед и в сторону; в школе Бурнонвиля sur le cou-de-pied dessus исполнялось исключительно на demi-plié.
- 22) Petit développé-éveloppé. Как в Академии Русского балета имени А.Я.Вагановой называется battement на носок с открытием или закрытием ноги через sur le cou-de-pied? Варианты ответов: battement tendu dégagé, battement tendu développé, petit développé.
- 23) Petit passé développé. По мнению Кузнецова, passé par terre и balançoire должно изучать... Варианты ответов: во всех направлениях; В направлениях вперед и назад.

- 24) *Battement frappé*. В каком направлении Базарова и Мей рекомендуют начинать изучение *battement frappé*? Варианты ответов: в сторону; вперед.
- 25) *Petit battement*. На какое расстояние Ваганова рекомендует открывать ногу в учебном варианте *petit battement*? Варианты ответов: на половину расстояния до вытянутой ноги в сторону; слегка, широко не отводя от опорной ноги.
- 26) *Battement double frappé*. Что понравилось Кузнецову в объяснении *battement double frappé* Вагановой? Варианты ответов: что второй удар проходной, то есть по мысли Вагановой в нем нет задержки; что *battement double frappé* есть всего лишь усложнение *battement frappé*.
- 27) *Battement fondu* и *double fondu*. В методическом фильме 60-х годов говорится, что? Варианты ответов: *sur le cou-de-pied* составляет основное содержание *battement fondu*; *demi-plié* на одной ноге составляет основное содержание *battement fondu*.
- 28) *Relevé* на полупальцы. Согласно Базаровой и Мей *relevé* на полупальцы следует исполнять поднимаясь? Варианты ответов: как можно выше; на средние полупальцы.
- 29) *Grand battement jeté*. При каком условии корпус останется спокойным согласно Вагановой? Варианты ответов: при условии, если нога будет работать самостоятельно, не вовлекая других мышц в движение; при условии хорошо разработанной координации рук, ног, головы и корпуса на всех предыдущих движениях.
- 30) *Développé* и *enveloppé* на 90°. Из-за чего, по мнению Вагановой, *développé* может иметь небрежный вид? Варианты ответов: если вынимаемая нога не доводится до колена, движение имеет небрежный вид; если нарушается постановка корпуса.
- 31) *Passé développé* на 90°. За какой деталью в начале исполнения *battement développé* Кузнецов рекомендует следить? Варианты ответов: за выворотностью стопы при отрывании пятки от пола; За постановкой корпуса.
- 32) *Rond de jambe en l'air*. Как ограничивается амплитуда движения ноги по дуге согласно Костровицкой и Писареву? Варианты ответов: согласно эстетическим принципам; отталкиваясь от физических возможностей исполнителя.
- 33) *Demi* и *grand rond de jambe* на 45°. Какой термин использует в практике Кузнецов для обозначения перевода вытянутой ноги над полом из одного направления в другое? Варианты ответов: *demi* или *grand rond de jambe*; *demi* или *grand rond de jambe par terre*; *demi* или *grand rond de jambe en l'air*.
- 34) Положения *épaulement*. Какими качествами, помимо фундаментальных, должен обладать исполнитель в позах? Варианты ответов: *aplomb* и устремленность; выдержка и выносливость.
- 35) Позы *croisé*, *effacé* и *écarté*. Какая деталь, по мысли Тарасова, наиболее полно определяет позу? Варианты ответов: направленность взгляда; точный поворот головы; соблюдение канонов постановки корпуса.
- 36) Позы I, II и III *arabesque*. Как Кузнецов объясняет термин алертность? Варианты ответов: алертность это максимальная готовность к действию в момент внутреннего спокойствия; алертность это максимальное мышечное напряжение перед готовностью действовать.
- 37) *Temps lié*. Каким приемом Ваганова указал сделать первый переход из *demi plié* в позу *croisé* назад? Варианты ответов: перенести корпус на правую ногу; на вытянутую ногу; через *demi-plié*.

- 38) Temps sauté. На сколько групп Ваганова разделяет прыжки? Варианты ответов: на две: воздушные и стелющиеся; на три: малые, средние и большие.
- 39) Changement de pieds. О каком виде changement de pieds пишет Ваганова? Варианты ответов: o petit changement de pieds; o grand changement de pieds.
- 40) Échappé. Какой вариант исполнения échappé указывают Костровицкая и Писарев? Варианты ответов: меняя и не меняя ноги в V позиции; с движением рук и без.
- 41) Chassé. С какого приема исполняют chassé девочки в фильме 1947 года? Варианты ответов: с шага на открытую на носок ногу; с sissonne tombé.

Итоговая аттестация в форме круглого стола с темами:

1. Обсуждение одной из пройденных тем на выбор.
2. Анализ текущего состояния отечественной и мировой балетной педагогики.
3. Влияние театрального репертуара на педагогику классического танца.

2.5. Рабочие программы дисциплин, модулей

Задачи Программы: постановка корпуса, ног, головы в экзерсисе у палки и на середине зала; начальное освоение прыжков; развитие элементарных навыков координации движений.

У палки

1. Постановка корпуса.

- а) На середине зала. Ноги стоят в свободной I позиции, пятки вместе, носки не предельно отведены в стороны, колени подтянуты, корпус находится точно над ногами, спина прямая, руки свободно опущены вдоль тела, голова держится ровно, взгляд на уровне глаз. *Положение удерживается на протяжении четырех тактов 4/4 музыкального размера или восьми тактов 3/4 м.р. лицом в точки 1, 3, 5 и 7 плана балетного зала.*
- б) Лицом к палке. Ноги в свободной I позиции. Обе руки лежат на палке на ширине плеч. Ученики находятся на таком расстоянии от палки, чтобы свободно опущенные локти были впереди корпуса, а запястья рук опущены. Пальцы спокойно лежат сверху по форме палки. *Положение удерживается на протяжении четырех тактов 4/4 м.р. или восьми-шестнадцати тактов 3/4 м.р.*
- в) За одну руку. Ноги стоят в свободной I позиции. Рука лежит на палке впереди корпуса. Запястье опущено. Кисть руки лежит по форме палки, большой палец как бы делит ее пополам, т.е. обхвата палки нет, но и соприкосновения с указательным пальцем тоже нет. Другая рука спокойно опущена вдоль корпуса, голова держится прямо. *Положение удерживается на протяжении четырех тактов 4/4 музыкального размера или восьми-шестнадцати тактов 3/4 м.р.*

2. Позиции ног.

Изучаются без предельного отведения носков в стороны. Полная выворотность возможна исключительно у способных детей. Ориентиром правильной постановки стопы в позиции является отсутствие «навала» на внутреннее ребро.

Учащиеся с дефектом «иксообразных» ног (genu valgum) должны добиваться упора на наружную часть стопы (от мизинца до пятки). В I позиции стоять с соединенными вместе пятками и по возможности вытянутыми коленями. Более подробно приемы работы с такими учащимися описаны А.В. Никифоровой (Никифорова, 2005).

Сперва позиции изучаются каждая по отдельности, затем по две. Например, I и II, I и III и т.п. Позже можно соединять три позиции в одно задание. Смена I на III или V позицию возможна через отведение ноги вперед и в сторону.

Изучая позиции ног по отдельности, учащиеся удерживают правильную постановку корпуса в течении 8-16 тактов 3/4 м.р. или 2-4 тактов 4/4 м.р. На музыкальное вступление ноги поочередно ставятся в сильные позиции. «И раз, и два» пауза, «и три» ставится левая нога, «и четыре» ставится правая нога.

- а) **Первая позиция.** Пятки соединены, носки отведены в сторону. Постепенно добиваться правильной позиции стоп.
- б) **Вторая позиция.** Пятки на расстоянии стопы в выворотном положении.
- в) **Третья и пятая позиции.** В третьей позиции одна ступня закрывает половину другой. В пятой позиции ноги сдвинуты еще глубже. У способных детей носок одной стопы находится против пятки другой. У малоспособных учащихся возможно не чистое закрытие ног. Главное, чтобы подошвы находились на полу без «навалов» и была возможность вытянуть бедра. У детей с ограниченной амплитудой подвижности тазобедренных суставов в сильно перекрещенных позициях ног невозможно построить должную вертикаль корпуса.
- г) **Четвертая позиция.** Выворотные ноги одна против другой на расстоянии длины стопы. Способные учащиеся держат подошвы по аналогии с V позицией, остальные – пятка против пятки. Данная позиция ног может сразу изучаться, держась за палку одной рукой.

3. Позиции рук.

Позиции рук вначале изучаются на середине зала без точного соблюдения позиций ног. Порядок изучения: подготовительное положение, I, III и II (эта позиция, как наиболее трудная, изучается последней).

Последовательность изучения:

- Подготовительное положение arrondi², allongé.
- Подготовительное положение – I – подготовительное положение.
- Подготовительное положение – I – III – I – подготовительное положение.
- Подготовительное положение – I – II arrondi – II allongé – подготовительное положение (préparation для исполнения в начале и в конце заданий).
- Подготовительное положение – I – III – II arrondi – II allongé – подготовительное положение (первая форма port de bras en dehors).
- Подготовительное положение – I – II arrondi – II allongé – III – I – подготовительное положение.
- Подготовительное положение – I – II arrondi – I – подготовительное положение.
- Подготовительное положение – II allongé – III – I – подготовительное положение (первая форма port de bras en dedans).

Муз. раскладка 4 такта на 4/4 или 16 тактов по 3/4. Пример на 4/4:

- На 1-й такт руки поднимаются в I позицию.
- На 2-й такт пауза.
- На 3-й такт руки опускаются в подготовительное положение.
- На 4-й такт пауза.

4. Demi-plié.

² Arrondi – округленное положение рук во всех позициях, allongé удлиненное положение рук.

Полуприседания в I, II, III и V позициях. Сперва изучается лицом к палке, затем держась за палку одной рукой. После усвоения *demi-plié* в перечисленных позициях перейти к изучению приседания в IV позиции.

При начальном изучении *demi-plié* разучивается отдельно в каждой позиции и выполняется четыре раза. Далее, при комбинировании приседаний в двух позициях, по три *demi-plié* в каждой позиции. Наконец, при комбинировании задания по всем позициям выполняется не более двух *demi-plié* в каждой.

При работе с малоспособными учащимися рекомендуется изучать приседания по свободно выворотным позициям ног, то есть без «навала» на внутреннее ребро стопы.

М.р. 4/4 или 3/4. Вначале каждое *demi-plié* выполняется на 2 такта 4/4 или 8 тактов 3/4. По усвоении правил исполнения – на 1 такт 4/4 или 4 такта 3/4.

5. **Battement tendu с I и V позиций.**

Открытие и закрытие вытянутой ноги скользят по полу. Движение изучается лицом к палке, отдельно в каждом направлении, не более восьми раз, сперва вперед, затем в сторону и назад. При направлении вперед и назад носок вытянутой стопы находится точно против пятки опорной ноги. У малоспособных учащихся направление в сторону зависит от их возможностей, допустимо положение несколько вперед. Важные критерии – ровность постановки таза и выворотное положение открытой в сторону стопы. Более того, у учащихся с менее чем средними способностями допустимо исполнение движения по III позиции.

Сперва задание комбинируется по восемь *battement tendu* в каждом направлении отдельно, затем объединяются два направления по четыре движения и, наконец, по четыре *battement tendu* крестом.

М.р. 4/4 или 2/4. Пошаговые варианты муз. раскладки:

- *1 такт отвести ногу, 1 такт пауза, 1 такт привести ногу, 1 такт пауза* (м.р. 4/4);
- *«и раз, и два» отвести ногу, «и раз, и два» пауза, «и раз, и два» привести ногу, «и раз, и два» пауза;*
- *«и раз» отвести ногу, «и два» пауза, «и раз» привести ногу, «и два» пауза;*
- *«и» отвести ногу, «раз» привести ногу, «и два» пауза;*

6. **Demi rond de jambe par terre.**

Скольжение по полу ногой вперед, по дуге в сторону и в I позицию; затем в сторону, по дуге назад и, вновь, в I позицию – прием *en dehors*. В обратном порядке выполняется прием *en dedans*.

Разучивается задание в несколько этапов. Сперва каждая часть выполняется отдельно правой и левой ногой по 4 раза. Затем, объединяя две части *en dehors*, вновь выполняется отдельно правой и левой ногой. Позже объединив приемы *en dehors* и *en dedans* движение выполняется не более восьми раз – 4 раза *en dehors* и 4 раза *en dedans*.

М.р. 3/4 или 4/4. Два варианта муз. раскладки:

- *«и раз» выдвинуть ногу вперед, «и два» пауза, «и три» отвести в сторону, «и четыре» пауза, «и раз, и два» ставить в I позицию, «и три, и четыре» пауза, и т. д.;*
- *«и раз» выдвинуть ногу вперед, на «и два» отвести в сторону, на «и три» ставить в I позицию, на «и четыре» пауза, и т.д.*

7. **Passé par terre**

Проведение ноги через I позицию. Разучивается как составляющая *rond de jambe par terre* только в направлениях вперед и назад. В дальнейшем, по аналогии с *passé développé* может выполняться во всех направлениях. Учащиеся с дефектом «иксообразных» ног (*genu valgum*) должны проводить пятку работающей ноги рядом с пяткой опорной ноги при незаметно присогнутом колене.

На *préparation* нога открывается на носок вперед.

М.р. 3/4 или 4/4. Два варианта муз. раскладки:

- *«и раз, и два, и три, и четыре» нога проводится назад, «и раз, и два, и три, и четыре» пауза, тоже вперед;*
- *«и раз, и два» нога проводится назад, «и три, и четыре» пауза, тоже вперед.*

8. Rond de jambe par terre.

Полный круг ногой по полу *en dehors* и *en dedans*. Полезно изучать не только с *passé par terre*, но и с остановкой в I позиции для отработки правильного положения таза.

М.р. 3/4 или 4/4. Два варианта муз. раскладки:

- *«и раз» выдвинуть ногу вперед, «и два» пауза, «и три» отвести по дуге в сторону, «и четыре» пауза, «и раз» отвести по дуге назад, «и два» пауза, «и три» ставить в I позицию, «и четыре» пауза, и т. д.;*
- *«и раз» выдвинуть ногу вперед, «и два» отвести в сторону, «и три» отвести по дуге назад, «и четыре» ставить в I позицию и т. д.*

9. Port de bras.

Специальные учебные упражнения, приучающие учеников к правильному проведению рук через основные позиции, с участием поворотов и наклонов головы, сопровождаемых взглядом, а также перегибом и наклоном корпуса. В первом классе изучаются первая, вторая и третья форма *port de bras* системы А. Я. Вагановой.

Первая форма port de bras. *Épaulement croisé*, V правая нога впереди, руки в подготовительном положении. Упражнение повторяется несколько раз.

М.р. 3/4. Муз. раскладка:

- *«затакт» allongé в подготовительном положении,*
- *«раз, два» руки поднимаются в I, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен в кисть правой руки,*
- *«три, четыре» руки поднимаются в III, голова поворачивается направо и слегка поднимается, взгляд направлен «под правую руку»,*
- *«пять, шесть» руки раскрываются на II, голова направо, взгляд следует за кистью руки,*
- *«семь» положение allongé,*
- *«восемь» руки опускаются в подготовительное положение.*

Вторая форма port de bras. На четыре такта вступления выполняется *préparation*. Упражнение может повторяться несколько раз, затем на два дополнительных такта руки опускаются в подготовительное положение.

М.р. 3/4. Муз. раскладка:

Préparation

- *«затакт» allongé в подготовительном положении,*
- *«раз» руки поднимаются в I, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен в кисть правой руки,*
- *«два» пауза,*
- *«три» правая во II, левая в III, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки,*
- *«четыре» пауза.*

Port de bras

- *«и» (затакт) взгляд на левую руку, которая начинает движение от пальцев,*
- *«раз, два» левая раскрывается во II, голова налево, взгляд следует за кистью,*

- «три, четыре» правая рука поднимается в III, одновременно левая *allongé* опускается в подготовительное положение, вначале взгляд следует за левой, затем голова, слегка опускаясь, переходит направо, в положение «под руку», взгляд направлен мимо локтя правой руки,
- «пять, шесть» руки собираются в I, голова наклоняется к левому плечу, взгляд в правую кисть,
- «семь, восемь» левая в III, правая во II, голова направо.

Третья форма port de bras. На четыре такта вступления исполняется *préparation*.

М.р. 3/4. Муз. раскладка:

Préparation

- «затакт» *allongé* в подготовительном положении,
- «раз» руки поднимаются в I, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен в кисть правой руки,
- «два» пауза,
- «три» руки на II, голова направо, взгляд следует за кистью,
- «четыре» *allongé*.

Port de bras

- «раз, два» наклон вперед, руки в подготовительном положении,
- «три» корпус поднимается, руки в I, голова с наклоном к левому плечу, взгляд в кисть правой руки,
- «четыре» руки в III, голова направо, взгляд мимо локтя;
- «пять, шесть» перегиб назад,
- «семь» корпус начинает выпрямляться,

«восемь» корпус прямо, руки раскрываются во II, взгляд с правой рукой.

10. Battement tendu с demi-plié с I и V позиций

Движение изучается как подготовка к прыжкам, которые начинаются и заканчиваются со скольжения ноги по полу в *demi-plié*. Сперва, по аналогии с изучением движения №5 данной программы, т.е. лицом к палке и отдельно каждой ногой и в каждом направлении, изучается поэтапное исполнение *battement tendu* и *demi-plié*, в этом варианте *plié* начинается только после полного приведения стопы в позицию. Затем изучается слитное и, наконец, одновременное исполнение, в котором приседание и закрытие ноги в позицию начинается одновременно со скольжением стопы по полу, а открытие ноги происходит с одновременным вытягиванием из *plié*.

М.р. 2/4 или 4/4. Пошаговые варианты муз. раскладки:

- 1 такт отвести ногу, 1 такт привести ногу, 2 такта *demi-plié* (м.р. 4/4);
- 1 такт отвести ногу, 1 такт привести ногу, 2 такта *demi-plié* (м.р. 2/4);
- «и раз» отвести ногу, «и два» привести ногу, «и раз, и два» *demi-plié*;
- «и» отвести ногу, «раз» *demi-plié*, «и» углубить *plié*, «два» вытянуться.

11. Plié soutenu с I и V позиций.

Demi-plié, скольжение ноги в заданном направлении и закрытие натянутой ноги с одновременным вытягиванием из *demi-plié*. Движение разучивается как подготовка к *préparation* к *rond de jambe par terre* и *pas assemblé*, *glissade* и др. Исполняется во всех направлениях сперва на целой стопе, затем, после изучения *relevé* на полупальцах, исполняется с *relevé*.

М.р. 3/4 – четыре такта, 4/4 – один такт, 2/2 – два такта.

- «Раз» *demi-plié*,
- «два» с углублением *plié* открывается нога,
- «три, четыре» нога возвращается в исходную позицию с одновременным вытягиванием из *plié*.

Возможен второй вариант исполнения движения, в котором открытие ноги происходит с одновременным *plié – battement tendu soutenu*. Такой способ противоположен *battement tendu* с *demi-plié* и является подготовкой к изучению *battement soutenu*. Выполнение этого варианта возможно с *relevé* на полупальцы в момент закрытия ноги.

12. Préparation к rond de jambe par terre.

Исполняется *en dehors* и *en dedans*.

М.р. 4/4 или 3/4.

- «Раз» *demi-plié* в I позиции, рука в подготовительном положении;
- «два» работающая нога вытягивается вперед, одновременно углубляется *plié*, рука поднимается в I позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд в кисть;
- «три» *demi-rond* до II позиции, одновременно вытягиваясь из *plié*, рука отводится на II позицию, голова и взгляд «следуют за ней»;
- «четыре» *demi-rond* назад, голова сохраняет положение «в сторону» и с началом *passé par terre* переводится прямо.

13. Rond de jambe par terre на demi-plié.

В отечественной школе часто исполняется как финал заданий *rond de jambe par terre*, но может комбинироваться и в любой другой части как усложнение. Изучается отдельным учебным примером сперва с паузами в точных направлениях, затем слитно. Движение сложно увеличенной амплитудой, что приводит к потере постановки корпуса. Поэтому следует внимательно следить за навалами на опорной стопе, за положением колена опорной ноги и т.п.

М.р. 3/4 или 4/4. Пошаговые варианты муз. раскладки:

- «раз» *demi-plié*, рука в подготовительном положении;
- «два» нога вперед, рука в I;
- «три, четыре» *demi-rond* до стороны, рука во II;
- «раз, два» *demi-rond* назад;
- «три» вытянуться из *demi-plié*;
- «четыре» поставить в I.

14. Battement tendu pour le pied.

Опускание и поднятие пятки работающей ноги в открытом положении. Изучается с I и V позиций. У движения есть другие возможные названия: *battement tendu* с «нажимом», *battement double tendu*. Отечественная школа признает лишь прием, в котором вес тела не переносится на работающую ногу и опускание пятки происходит за счет растяжения ахиллова сухожилия. Стремиться отрабатывать активный, упругий отрыв пятки от пола как подготовку к прыжкам.

М.р. 2/4 или 4/4. Пошаговые варианты муз. раскладки:

- «раз, два» открыть ногу, «три, четыре» опустить пятку, «раз» поднять пятку, «два» пауза, «три, четыре» закрыть ногу;
- «раз» открыть ногу, «два» опустить пятку, «три» поднять пятку, «четыре» закрыть ногу;
- «и» открыть ногу, «раз, и» опустить и поднять пятку, «два» закрыть ногу.

15. Relevé lent на 25° и 45°.

Плавное поднятие ноги из I или V позиции в заданное направление. Точность исполнения воспитывается пониманием разницы высоты отведенной ноги. Сперва разучивается высота 25° в направлениях в сторону и назад лицом к палке, а вперед – держась за палку одной рукой. После, все направления исполняются боком к палке и затем изучается высота 45°. Сперва изучается через фиксацию положения *pointé tendu*, потом отрабатывается плавность отведения и закрытия ноги, исключая

паузу в положении ноги носком на пол. Разучивается движение в сторону по I, и V позициям, а вперед и назад можно сразу брать V позицию. Исполняется *relevé lent* не более восьми раз одной ногой. Сперва можно комбинировать два направления по четыре раза одной ногой, позже все направления по два раза.

М.р. 4/4 или 3/4. Пошаговые варианты муз. раскладки:

- *«раз, два» нога открывается, «три, четыре» удерживается, «раз, два» закрывается, «три, четыре» пауза;*
- *«раз, два» нога открывается, «три, четыре» закрывается.*

16. Battement tendu jeté.

Резкий бросок ноги из I или V позиции на 25°. В отличие от характера исполнения *relevé lent*, в данном *battement* нога выбрасывается активно. Помимо постановки корпуса и правил отведения и закрытия, необходимо отрабатывать стремительное натяжение всей ноги до кончиков пальцев. Закрытие ноги возможно в характере *staccato* и *legato*.

М.р. 2/4. Пошаговые варианты муз. раскладки:

- *«раз» бросок, «два» опустить на носок, «раз» поставить в позицию, «два» пауза;*
- *«раз» бросок, «два» поставить в позицию (исполняется несколько раз подряд);*
- *«и» бросок, «раз» поставить V, «и, два» пауза;*
- *«и» бросок, «раз» поставить в V (исполняется несколько раз подряд).*

17. Battement tendu jeté с demi-plié по I и V позициям.

Изучается пошагово от слитного варианта до одновременного закрывания работающей ноги с *plié*. Движение необходимо как заготовка к переходам из позы в позу и разделу *allegro*, в котором прыжок начинается с броска ноги или заканчивается скольжением с *demi-plié*. Возможно исполнение приемом *glissé*, т. е. мягким характером.

М.р. 2/4 или 4/4. Пошаговые варианты муз. раскладки:

- *«раз» бросок ноги, «два» закрытие ноги, «раз, два» demi-plié;*
- *«и» бросок ноги, «раз» demi-plié, «два» вытянуться.*

18. Relevé lent pointé на 45°.

Спокойное опускание и поднятие вытянутой ноги носком на пол без акцентирования и задержки на полу. Изучается как подготовка к *battement tendu jeté piqué*. Движение имеет плавный, слитный характер. Важно обратить внимание на постановку корпуса, чтобы усилия поддерживающих выворотность и неподвижность мышц увеличилось.

М.р. 4/4 или 3/4. Пошаговые варианты муз. раскладки:

- *«раз» открыть ногу, «два» pointé, «три» пауза, «четыре» закрыть ногу;*
- *«и» открыть ногу, «раз» pointé, «и, два» закрыть ногу.*

19. Battement tendu jeté piqué.

Акцентированный вверх укол пола вытянутой ногой. Необходимо отрабатывать акцентированный, острый и моментальный отрыв ноги от пола. Соприкосновение с полом должно быть предельно коротким. Если учащиеся не выработали крепость вытянутых пальцев ног, то некоторое время рекомендуется исполнять так, чтобы было слышно удар об пол. Возможно исполнение подряд нескольких *piqués*.

М.р. 2/4. Пошаговые варианты муз. раскладки:

- *«раз» бросок ноги, «два» piqué, «раз» закрыть ногу, «два» пауза;*
- *«и» бросок ноги, «раз» piqué, «и» пауза, «два» закрыть ногу.*

20. Grand plié.

Полное приседание в I, II, III и V позициях. Во всех позициях кроме II, пятки от пола поднимать. При изучении процесс приседания расчленить на две части: в первой – пяток от пола не поднимать, во второй части приседания пятки

отрываются минимально. Не более 4-х plié на каждой позиции. Учащиеся с ограниченной выворотностью не должны жертвовать правильной постановкой стопы на полу. Может усложняться движением рук. В таком варианте нижняя точка приседания соответствует подготовительному положению руки, а момент demi-plié соответствует руке в I позиции, вытягиваются колени с одновременным открытием руки во II позицию.

При исполнении grand plié с движением рук следить за тем, чтобы корпус не опускался в сторону движения руки вниз, чтобы на всем протяжении движения руки сохранялась ровность постановки плеч и лопаток.

Муз. раскладка 8 тактов 3/4 или 2 такта 4/4.

21. Положение sou-de-pied.

Обхватное положение sou-de-pied работающей ноги у щиколотки, условное и положение позади щиколотки. Каждое sou-de-pied разучивается в медленном темпе во всех направлениях сперва лицом к палке, затем держась за палку одной рукой. Сперва разучивается из положения на носок, затем невысоко на воздух только в сторону по 4, 8 раз. Затем крестом по одному разу в каждом направлении.

М.р. 2/4, 4/4 или 3/4. Пошаговые варианты муз. раскладки:

- «раз, два» обхватное sou-de-pied из положения *pointé tendu*, «три, четыре» открыть ногу в сторону; «раз, два» sou-de-pied позади, «три, четыре» открыть ногу в сторону;
- «раз» обхватное sou-de-pied из положения *pointé tendu*, «два» пауза, «три» открыть ногу в заданном направлении, «четыре» пауза и т.п.

22. Petit développé-éveloppé.

Développé исполняется отведением ноги от sou-de-pied. Éveloppé исполняется приведением ноги на условное sou-de-pied и закрытием в V позицию. Следить за тем, чтобы нога снималась и ставилась в V через нарочитое подчеркивание выворотности. Сперва разучивается на носок, затем на 25°.

М.р. 4/4 или 3/4. Пошаговые варианты муз. раскладки:

- «раз» sou-de-pied, «два, три» открытие ноги, «четыре» пауза; «раз, два» обратное движение к sou-de-pied, «три» V, «четыре» пауза;
- «раз» sou-de-pied, «два» открытие ноги, «три» на носок, «четыре» V; «раз» на носок, «два» 25°, «три» обратное движение к sou-de-pied, «четыре» V.

23. Petit passé développé.

Смена направлений открытой ноги на 25° через положение ноги у щиколотки. Исполнять медленно, без задержки у щиколотки. Отрабатывать плавность движения и нарочитую выворотность рядом с щиколоткой опорной ноги.

М.р. 4/4 или 3/4. Пошаговые варианты муз. раскладки:

- «раз, два» проведение рядом с щиколоткой, «три, четыре» открытие ноги;
- «раз» проведение рядом с щиколоткой, «два» открытие ноги.

24. Battement frappé.

Стремительное подведение ноги в положение обхватного sou-de-pied или sou-de-pied позади и не менее стремительное открытие ноги в заданном направлении. Сперва изучается носком в пол, затем на 30°. Изучая движение лицом к палке сперва исполнять в сторону 8 frappé правой ногой, потом отдельно 8 левой. Позже объединять два направления по 4 frappé. Потом «крест» по 4 frappé и, наконец, вся последовательность изучения повторяется боком к палке.

М.р. 2/4. Пошаговые варианты муз. раскладки:

- «раз» удар, «два» пауза, «раз» открыть, «два» пауза;
- «раз» удар, «два» открыть;
- «и» удар, «раз» пауза, «и» открыть, «два» пауза;

- «и» удар, «раз» открыть и т.д.

Préparation для изучения боком к палке:

- «раз» рука поднимается в I,
- «два» пауза,
- «раз» рука и нога одновременно открываются в сторону,
- «два» голова поворачивается прямо или пауза.

25. Petit battement.

Одно движение состоит из двух равномерных и поочередных переносов стопы с обхватного *sou-de-pied* на *sou-de-pied* позади и обратно. Как правило, выполняется несколько движений подряд. Есть три варианта исполнения. В первом, переносы ноги происходят плавно и равномерно; во втором, движение происходит с легким ударом об опорную щиколотку; в третьем, есть небольшой акцент, пауза к опорной ноге. Необходимо отрабатывать свободу движения ноги в колене при том, что бедро и голеностоп зафиксированы предельным выворачиванием. Начинать изучение *petit battement* следует из положения обхватного *sou-de-pied*. Исполнив несколько движений следует закончить в этом же положении и, затем, открыть ногу на носок в сторону.

М.р. 2/4. Пошаговые варианты муз. раскладки:

- «раз» приоткрыть, «и» пауза, «два» *sou-de-pied* позади, «и» приоткрыть, «раз» обхватное *sou-de-pied* и т.д.;
- «и» приоткрыть, «раз» *sou-de-pied* позади, «и» приоткрыть, «два» *sou-de-pied* обхватное и т.д.;
- «и раз» *petit battement*, «и два» следующий *petit battement*.

Préparation к *petit battement*:

- «раз» рука поднимается в I,
- «два» пауза,
- «раз» рука и нога одновременно открываются в сторону,
- «два» обхватное *sou-de-pied*, голова прямо.

26. Battement double frappé.

Усиление *battement frappé* (№24) двойным ударом по щиколотке опорной ноги. Сперва изучается в сторону с первым ударом *sou-de-pied* позади, затем обхватным *sou-de-pied* и открытием. Потом в обратном порядке с первым ударом обхватным *sou-de-pied*, затем *sou-de-pied* позади и открытием. Исполнять от 4 до 8 движений. Следующим проучивается крест по одному движению на носок, позже на 30°. Следить за усилением выворачивания в моментах сгибов и разгибаний колена.

М.р. 2/4. Вариант муз. раскладки:

- «раз» *sou-de-pied* позади, «и» приоткрыть, «два» обхватное *sou-de-pied*, «и» пауза, «раз» на носок в сторону, «два» пауза.

27. Battement fondu и double fondu.

Плавное, мягкое *demi-plié* с работающей ногой на *sou-de-pied*. Вытягиваясь из *demi-plié*, работающая нога открывается в заданное направление носком в пол или на 45°. Важно обратить внимание на правильное положение корпуса при *plié* на одной ноге, так как это основополагающий элемент для вращений и прыжков. Следить за постепенным приведением ноги на *sou-de-pied*.

М.р. 4/4 или 3/4. Пошаговые варианты муз. раскладки из положения ноги в сторону на носок:

- «раз, два» условное *sou-de-pied*, «три, четыре» *demi-plié*, «раз, два» вытянуться из *demi-plié*, «три, четыре» открытие ноги
- «раз, два» *demi-plié* и условное *sou-de-pied*, «три, четыре» вытягивание из *demi-plié* с открытием ноги.

Battement fondu может усложняться движением рук:

- «четыре» *allongé* во II позиции,
- «раз, два» рука опускается в подготовительное положение,
- «три» проходит I позицию,
- «четыре» заканчивает движение во II позиции с одновременным *allongé* если требуется для следующего *battement fondu*.

Battement fondu может усложняться двумя приседаниями. Такой вариант называют *battement double fondu*:

- «раз, два» *demi-plié*,
- «три, четыре» вытянуться, нога *cou-de-pied*,
- «раз, два» *demi-plié*,
- «три, четыре» вытягивание из *demi-plié* с открытием ноги.

28. *Relevé* на полупальцы.

Сперва изучаются низкие полупальцы, затем более высокие. Высота полупальцев индивидуальна и зависит от выворотности. Не стоит допускать высокие полупальцы в ущерб возможности выворачиванию ног. Следить за усилением правил постановки корпуса.

Возможные варианты исполнения *relevé* на полупальцы:

- подъем и спуск без *demi-plié*,
- подъем без *demi-plié*, спуск в *demi-plié*,
- подъем из *demi-plié*, спуск в *demi-plié*.

При исполнении с *demi-plié* медленно отрабатывать последовательность. Сперва вытягивать колени, потом отрывать пятки от пола при движении вверх и наоборот, сперва ставить пятки и потом исполнять *demi-plié* при движении вниз.

Вначале *relevé* на полупальцы изучается как отдельное задание лицом к палке, затем вводится в учебные задания. Варианты комбинирования:

- 4 *relevé* отдельно в каждой позиции,
- объединить 3 *relevé* в двух позициях со сменой через *battement tendu*,
- 3 *relevé* по I, II и V спереди, позади – всего 12 *relevé*.

М.р. 2/4 или 4/4. Пошаговые варианты муз. раскладки:

- 1 такт *relevé*, 1 пауза, 1 сход вниз, 1 пауза (4 такта 4/4),
- 1 такт *relevé*, 1 пауза, 1 сход вниз, 1 пауза (4 такта 2/4),
- «раз» *relevé*, «два» пауза, «раз» сход вниз, «два» пауза,
- «раз» *relevé*, «и» пауза, «два» сход вниз, «и» пауза.

29. *Grand battement jeté*.

Быстрый и легкий бросок ноги вверх и сдержанное возвращение в исходную I или V позиции. Как и в *battement relevé lent* постановка корпуса важнее высоты броска ноги. Следить за вертикалью затылок-таз-опорная пятка в направлениях вперед и в сторону. Усиливать натяжение стопы в положение *pointé tendu*. Изучая отдельно по 4 *battement* в каждом направлении или по три, четыре исполняя крестом.

М.р. 4/4 (марш). Пошаговые варианты муз. раскладки:

- «раз» бросок, «два» опускание на носок, «три» V, «четыре» пауза;
- «раз» бросок, «два» V;
- «и» бросок, «раз» V, «два» пауза.

Возможно и исполнение на 3/4 м.р.

30. *Développé* и *enveloppé* на 90°.

Приемы исполнения аналогичны *petit développé* и *enveloppé* (№22). Учитывая разницу в способностях учащихся, подчинить высоту поднятия ноги форме и красоте постановки корпуса. То есть не заставлять исполнителя поднимать ногу выше той высоты, где нарушается постановка корпуса. Сперва отдельно разучивается движение *retiré*, то есть снятие ноги в положение *cou-de-pied*,

поднимание до положения у колена, опускание ноги на *sou-de-pied* и постановка в V позицию. При абсолютно правильной постановке корпуса, в момент движения ноги важно нарочито показывать выворотность работающей ноги. После изучения *retiré*, исполнять по четыре *développé* отдельно каждой ногой. Позже комбинировать крестом по три движения в каждом направлении.

М.р. 3/4 или 4/4. Муз. раскладка *développé*:

- «раз» *sou-de-pied*,
- «два» положение у колена,
- «три, четыре» раскрытие ноги,
- «раз, два» пауза,
- «три» на носок,
- «четыре» V позиция.

М.р. 3/4 или 4/4. Муз. раскладка *enveloppé*:

- «раз, два» *relevé lent*,
- «три, четыре» пауза,
- «раз, два» положение у колена,
- «три» *sou-de-pied*,
- «четыре» V позиция.

31. *Passé développé* на 90°.

Движение аналогично *petit passé développé* (№23). Не задерживать ногу в положении у колена, стремясь исполнять плавно и слитно.

32. *Rond de jambe en l'air*.

Круговое движение ногой в стороне в воздухе на 45° при неподвижном бедре. Координационно и физически это одно из сложнейших движений в программе первого года обучения. Рекомендуется долго изучать лицом к палке отдельно правой *en dehors* по четыре движения, потом левой, потом то же *en dedans*; затем по три *en dehors*, поставить V и три *en dedans*, поставить V; наконец три *en dehors*, пауза, три *en dedans* пауза. Следить за точностью 45°.

М.р. 2/4, 4/4. Пошаговые варианты муз. раскладки:

- «раз, два» сгибание ноги, «три, четыре» разгибание;
- «раз» сгибание ноги, «два» разгибание.

33. *Demi* и *grand rond de jambe* на 45°.

Смена направлений поднятой ноги по полукругу. Следить за постановкой корпуса. Точность направления ноги в сторону зависит от способностей учащихся. Изучить предел выворотности при движении ноги со стороны назад. Может комбинироваться с *battement fondu*, *battement soutenu*, *rond de jambe en l'air*.

М.р. 3/4 или 4/4. Вариант муз. раскладки:

- «раз, два» *retiré*,
- «три, четыре» *développé*,
- «раз, два» *demi-rond*,
- «три» на носок,
- «четыре» V.

На середине

На середине все движения проходятся в том же порядке, как и у палки, за исключением *grand rond de jambe* на 45°. Вначале движения изучаются *en face*. Во втором полугодии начинаются и заканчиваются в положениях *épaulement*.

34. Положение *épaulement*.

III или V позиция ног, правая впереди. Из положения en face, выдвинув правое плечо вперед, повернуться на 1/8 в т.8, голова в т.2 – положение croisé. Отведя правое плечо назад, повернуться на 1/8 в т.2, голова в т.8 – положение effacé.

М.р. 2/4. Вариант муз. раскладки:

- 1-й такт подвернуться croisé,
- 2-й и 3-й такты пауза,
- 4-й такт en face;
- 5-й такт подвернуться effacé,
- 6-й и 7-й такты пауза,
- 8-й такт en face.

35. Позы croisé, effacé, écarté на носок.

К изучению поз приступают после освоения постановки корпуса, ног, рук, головы и овладением элементарных навыков координации. Позы разделяются на большие, с руками в III и II позициях и малые, с руками в I и II позициях. Ниже приведены варианты изучения больших поз. Внимательно следить за улучшением постановки корпуса в небольших отклонениях верха.

б) **Поза croisé вперед.** Épaulement croisé, V, правая нога впереди, руки в подготовительном положении. М.р. 2/4 или 4/4. Муз. раскладка:

- «затакт» allongé в подготовительном положении,
- «раз» I позиция рук, голова слегка наклонена к левому плечу, взгляд в правую кисть,
- «два» правая нога открывается вперед в т.8, левая рука в III, правая рука во II, голова направо, взгляд следует за правой кистью,
- четыре счета пауза,
- «семь» левая рука II,
- «восемь» обе руки в подготовительном положении, нога закрывается в V.

в) **Поза croisé назад** изучается с разницей в том, что левая нога открывается назад в т.4.

г) **Поза effacé вперед.** Épaulement effacé, V, правая нога впереди, руки в подготовительном положении. М.р. 2/4 или 4/4. Муз. раскладка:

- «затакт» allongé в подготовительном положении,
- «раз» I позиция рук, голова слегка наклонена к правому плечу, взгляд в левую кисть,
- «два» правая нога открывается вперед в т.2, левая рука в III, правая рука во II, голова налево, корпус слегка отклоняется назад,
- четыре счета пауза,
- «семь» левая рука II,
- «восемь» обе руки в подготовительном положении, корпус выравнивается, нога закрывается в V.

д) **Поза effacé назад** изучается с разницей в том, что левая нога открывается назад в т.6, а корпус слегка подается вперед.

е) **Поза écarté назад.** Épaulement effacé, V, правая нога впереди, руки в подготовительном положении. М.р. 2/4 или 4/4. Муз. раскладка:

- «затакт» allongé в подготовительном положении,
- «раз» I позиция рук, голова слегка наклонена к правому плечу, взгляд в левую кисть,
- «два» правая нога открывается в сторону в т.4, правая рука в III, левая рука во II, голова налево, корпус слегка наклоняется налево,
- четыре счета пауза,
- «семь» правая рука II,

- «восемь» обе руки в подготовительном положении, корпус выравнивается, нога закрывается в V.
- ж) **Поза écarté вперед.** Éraulement effacé, V, правая нога впереди, руки в подготовительном положении. М.р. 2/4 или 4/4. Муз. раскладка:
- «затакт» allongé в подготовительном положении,
 - «раз» I позиция рук, голова слегка наклонена к правому плечу, взгляд в левую кисть,
 - «два» левая нога открывается в сторону в т.8, левая рука в III, правая рука во II, голова налево и слегка приподнимается, корпус слегка отклоняется вправо,
 - четыре счета пауза,
 - «семь» левая рука II,
 - «восемь» обе руки в подготовительном положении, корпус выравнивается, нога закрывается в V.

36. Позы I, II и III arabesque на носок.

Сперва позы изучаются пошагово, то есть сначала в позу ставятся руки, затем открывается нога. Позже изучается слитная постановка с одновременным открытием рук и ноги.

Поза I arabesque изучается в два этапа.

- а) По прямой линии в т.3, V, правая нога впереди. М.р. 2/4, 4/4 или 3/4. Муз. раскладка:
- «раз» руки в I, голова слегка склоняется направо, взгляд в левую кисть,
 - «два» левая рука во II, правая I, обе allongé, голова приподнимается, взгляд устремлен вперед,
 - «три, четыре» левая на носок назад,
 - «раз, два» пауза,
 - «три» закрыть ногу в V,
 - «четыре» обе руки плавно опускаются в подготовительное положение.
- б) Éraulement croisé, V, правая впереди. На вступление подвернуться в éraulement effacé в т.2. Руки открываются в позу одновременно с движением ноги назад.
- «затакт» руки в I, голова слегка склоняется направо, взгляд в левую кисть,
 - «раз» левая рука во II, правая I, обе allongé, голова приподнимается, взгляд устремлен вперед, левая на носок назад,
 - «два, три, четыре» пауза,
 - «раз, два» закрыть левую V вперед croisé т.2,
 - «три, четыре» подвернуться effacé т.8 и т.д.

Поза II arabesque разучивается по той же схеме в два этапа. Правая рука фиксируется во II, а левая в I позиции, обе allongé. Правое плечо вместе с рукой слегка подается назад, голова поворачивается в сторону левого плеча.

Поза III arabesque изучается из éraulement croisé, правая нога впереди. Левая рука в I, правая рука во II, обе allongé. Плечи ровно, голова в т.8, взгляд вдаль по линии руки. Заканчивается III arabesque в V croisé.

37. Temps lié.

Старинная серия движений, объединенных в одно учебное задание. Temps lié приучает вырабатывать гармонию движения всех частей тела. Первое задание с перемещением в пространстве. Следить за правильным плавностью движений и переходов в позы.

Направление вперед. Épaulement croisé, V, правая спереди. М.р. 3/4 или 4/4.
Муз. раскладка:

- «затакт» *allongé* со взглядом,
- «раз» *demi-plié*, руки в подготовительном положении, голова чуть склоняется налево,
- «два» правая на носок т.8, руки I, плечи слегка назад, голова наклонена налево, взгляд в правую кисть,
- «три» шагнуть вдаль на правую ногу через неглубокое *plié*, левая назад т.4, левая рука III, правая II, голова направо,
- «четыре» закрыть левую в V;
- «раз» *demi-plié V en face*, левая рука опускается в I, голова *en face* и слегка склоняется на право, взгляд в левую кисть,
- «два» правая нога на носок в сторону, левая рука во II, голова и взгляд в сторону левой руки,
- «три» шаг вдаль на правую ногу, левая в стороне на носок, голова и взгляд сохраняют направление,
- «четыре» закрыть левую вперед в V *croisé*, руки в подготовительном положении, голова налево.

Затем задание повторяется, начиная *demi-plié* и шаг вперед левой ногой.

Направление назад. Épaulement croisé, V, правая спереди. М.р. 3/4.

- «затакт» *allongé* со взглядом,
- «раз» *demi-plié*, руки в подготовительном положении, голова направо,
- «два» левая на носок назад т.4, руки I, корпус слегка вперед, голова слегка наклонена налево, взгляд в правую кисть,
- «три» шаг назад вдаль, правая на носок вперед, левая рука III, правая II, голова направо,
- «четыре» закрыть правую в V,
- «раз» *demi-plié V en face*, левая рука опускается в I, голова *en face* и слегка склоняется на право, взгляд в левую кисть,
- «два» левая на носок в сторону, левая рука II, голова и взгляд в сторону левой руки,
- «три» шаг вдаль на левую ногу, правая в стороне на носок, голова и взгляд сохраняют направление,
- «четыре» закрыть правую назад в V *croisé*, руки в подготовительном положении, голова налево.

Затем задание повторяется, начиная *demi-plié* и шаг правой ногой назад.

Allegro

Изучение прыжков начинается лицом к палке. Нельзя приподнимать пятки от пола в момент отталкивания; следует отрабатывать вытягивание бедер, коленей, стоп и пальцев. Следить за тем, чтобы расстояние от палки не менялось, чтобы «не запрыгивали» на палку. После овладения этими приемами прыжки можно исполнять на середине зала. Однако, если на середине зала прыжок исполняется с ошибками, можно вновь отрабатывать у палки. Ни в коем случае не ставить малоспособных учащихся в идеальные позиции. Это не только приведет к потере правильной постановки корпуса, но и к потере устойчивости и возможно к травмам.

38. Sauté.

Сперва изучается отдельно по каждой позиции не более четырех раз. Затем можно объединить две позиции и исполнить по три прыжка в каждой, меняя ноги через *battement tendu*. Позже можно исполнить по два *sauté* в каждой позиции, но не более восьми прыжков в задании. Следить за тем, чтобы ноги не раскидывались

друг от друга и не слипались, пальцы в полете должны быть точно над своим местом в позициях на полу.

М.р. 2/4. Варианты муз. раскладки:

- «раз» *demi-plié*, «два» пауза, «раз» прыжок, «два» вытянуться,
- «раз» *demi-plié*, «два» прыжок, «раз» прыжок, «два» вытянуться,
- «затакт» *demi-plié*, «раз» прыжок, «и» прыжок, «два» вытянуться.

39. **Changement de pieds.**

Прыжок по V позиции со сменой ног в полете. Ноги меняются в ровном темпе, без каких-либо затягиваний и задержек в воздухе. Открываются на минимальное расстояние лишь для того, чтобы пятки не дотрагивались друг до друга. Изучается прыжок по тем же ритмическим рисункам, что и *sauté*.

40. **Échappé по II.**

Задание состоит из двух прыжков. Первый выполняется из V позиции на II, второй – из II в V. В качестве подготовки некоторое время можно выполнять из I позиции. Сперва изучается *en face*, позже *épaulement*. Переходя к слитному исполнению, добавляются движения рук. Следить за тем, чтобы руки не дергались. Важно подчеркивать плавность перевода рук из позиции в позицию. На первом взлете руки заранее, не опаздывая приходят в I. В конце первого года обучения можно добавить *sauté* по II позиции.

М.р. 2/4. Варианты муз. раскладки:

- «раз» *demi-plié*, «два» прыжок на II, «раз» вытянуться, «два» пауза, «раз» *demi-plié*, «два» прыжок в V, «раз» вытянуться, «два» пауза;
- «раз» *demi-plié*, «два» прыжок на II, «раз» прыжок в V, «два» вытянуться,
- «затакт» *demi-plié* и прыжок на II, «раз» приземление на II и прыжок в V, «два» приземление в V и вытягивание из *plié*.

41. **Chassé.**

Серия прыжков с продвижением по диагонали в положение *épaulement effacé*, в которых позади стоящая нога в полете соединяется с впереди стоящей ногой. В отличии от последующих годов обучения, где сперва изучается *sissonne tombé* и *chassé* начинается с подготовительного прыжка, здесь задание начинается с открытой ноги вперед на носок. Заканчивается задание в V позиции *épaulement croisé*, то есть подтягивая позади стоящую ногу в V вперед. Руки могут быть в подготовительном положении или одна в I, другая во II позиции. Следить за точным положением корпуса *épaulement*.

Раздел 3. Список литературы

1. Ваганова А. Основы классического танца // Л.: ОГИЗ-ГИХЛ. 1934. 192 с.
2. Мориц В., Тарасов И., Чекрыгин А. Методика классического тренажа // М. – Л.: Искусство. 1940. 188 с.
3. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца // Л.: Искусство. 1964. 207 с.
4. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца // Л.: Искусство. 1968. 262 с.
5. Тарасов Н. Классический танец. Школа мужского исполнительства // М.: Искусство. 1971. 493 с.
6. Базарова Н. Классический танец. Методика четвертого и пятого года обучения // Л.: Искусство. 1984. 199 с.
7. Никифорова А. Советы педагога классического танца // СПб.: Искусство России. 2005. 117 с.
8. Коленченко Л. Методика преподавания классического танца. Первый год обучения // М.: МГАХ. 2015. 191 с.