

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ  
**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
(колледж) города Москвы "Московское хореографическое училище при  
Московском государственном академическом театре танца "Гжель"  
(ГБПОУ колледж г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель")**

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом Государственного  
бюджетного профессионального  
образовательного  
учреждения (колледжа)  
города Москвы  
"Московское хореографическое  
училище при Московском  
государственном академическом  
театре танца "Гжель"  
от 31 августа 2022 г. № 41

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
УПО. 09.02. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 05.02.02 ИСКУССТВО ТАНЦА  
(СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ)**

Москва  
2022

**ОДОБРЕНА**  
**предметно-цикловой комиссией**  
**классического танца**  
**Протокол № 1**  
**от «31» августа 2022 г.**

**Разработана на основе**  
**Федерального государственного**  
**образовательного стандарта**  
**среднего профессионального**  
**образования по специальности**  
**52.02.02 Искусство танца**  
**(по видам)**

**Председатель ПЦК**  
          подпись           **(О.И. Шаройко)**  
*(подпись, ФИО)*

**Составители рабочей программы:**

**Цалагова Н.В., заместитель директора по УМР**

**ГБПОУ колледжа г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель";**

**Шарипова Е.В., методист ГБПОУ колледжа г. Москвы**

**"МХУ при МГАТТ "Гжель";**

**Войнаровская О.К., Пушкарев А.Н., преподаватели классического танца**

**ГБПОУ колледжа г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель"**

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УПО.09.02. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

Рабочая программа учебной дисциплины УПО.09.02. Классический танец является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам, вид: современный танец), квалификации «Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель».

Рабочая программа дисциплины УПО.09.02. Классический танец разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО 52.02.02. Искусство танца (по видам), утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 № 33 (с изменениями и дополнениями от 05.03.2021), Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями от 18.07.2022 г.); Письмом Минобрнауки РФ от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов», Письмом Минобрнауки РФ от 03.03.2016 N 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программы учебных предметов», ИОП в ОИ ГБПОУ колледжа г. Москвы «МХУ при МГАТТ «Гжель».

Формируемые общие и профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам):

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии (далее - ИКТ) для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК10. Использовать в профессиональной деятельности личностные, межпредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.

ОК12. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ПК1.5. Определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа.

ПК1.6. Сохранять и поддерживать собственную физическую и профессиональную форму.

ПК1.7. Владеть культурой устной и письменной речи, профессиональной терминологией.

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;

- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности в рамках интегрированной образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств;

- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

В результате освоения дисциплины УПО.09.02. Классический танец обучающиеся должны:

знать:

- рисунок танца, особенности взаимодействия с партнерами на сцене;

- балетную терминологию;

- элементы и основные комбинации классического танца;

- особенности постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;

- средства создания образа в хореографии;

- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;

- основные методы репетиционной работы, основные этапы развития балетного исполнительства;

уметь:

- создавать художественный сценический образ в хореографических

произведениях классического наследия, отображать и воплощать музыкально-хореографическое произведение в движении, хореографическом тексте, жесте, пластике, ритме, динамике с учетом жанровых и стилистических особенностей произведения;

- исполнять элементы и основные комбинации классического танца;
- передавать стилевые и жанровые особенности исполняемых хореографических произведений;
- распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- адаптироваться к условиям работы в конкретном хореографическом коллективе, на конкретной сценической площадке;
- видеть, анализировать и исправлять ошибки исполнения;
- понимать и исполнять указания хореографа, творчески работать над хореографическим произведением на репетиции.

В рамках общеобразовательного учебного цикла, реализующего ФГОС ООО, дисциплина УПО.09.02. Классический танец изучается во 2-м балетном классе хореографического училища (первый балетный класс соответствует 8-му общеобразовательному классу).

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Общая характеристика учебного предмета**
- 3. Описание места учебного предмета в учебном плане**
- 4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**
- 5. Содержание учебного предмета**
- 6. Тематическое планирование**
- 7. Планируемые результаты изучения учебного предмета**
- 8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебной дисциплины УПО.09.02. Классический танец является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам, вид: современный танец), квалификации «Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель».

Рабочая программа дисциплины УПО.09.02. Классический танец разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО 52.02.02. Искусство танца (по видам), утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 № 33 (с изменениями и дополнениями от 05.03.2021), Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями от 18.07.2022 г.); Письмом Минобрнауки РФ от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов», Письмом Минобрнауки РФ от 03.03.2016 N 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программы учебных предметов», ИОП в ОИ ГБПОУ колледжа г. Москвы «МХУ при МГАТТ «Гжель».

Формируемые общие и профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам):

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии (далее - ИКТ) для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК10. Использовать в профессиональной деятельности личностные, межпредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.

ОК12. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ПК1.5. Определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа.

ПК1.6. Сохранять и поддерживать собственную физическую и профессиональную форму.

ПК1.7. Владеть культурой устной и письменной речи, профессиональной терминологией.

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;

- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности в рамках интегрированной образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств;

- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Дисциплина УПО.09.02. Классический танец является одной из учебных дисциплин, изучаемых по специальности 52.02.02 Искусство танца (народно-сценический танец). Рабочая программа дисциплины предусматривает раздельное обучение учащихся каждого пола на весь период обучения.

Цель дисциплины «Классический танец» - подготовка высококвалифицированных артистов балета, сочетающих профессиональное мастерство с умением создавать психологически сложные сценические образы.

Задачами курса являются:

- развитие двигательных навыков, координации, выразительности и музыкального исполнения;

- освоение элементов экзерсиса, *adagio*, *allegro*, «пальцевой техники» и вращений;

- развитие артистизма и исполнительской индивидуальности;

- развитие профессиональных данных обучающихся.

В результате освоения дисциплины УПО.09.02. Классический танец обучающиеся должны:

знать:

- рисунок танца, особенности взаимодействия с партнерами на сцене;
- балетную терминологию;
- элементы и основные комбинации классического танца;
- особенности постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- средства создания образа в хореографии;
- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- основные методы репетиционной работы, основные этапы развития балетного исполнительства;

уметь:

- создавать художественный сценический образ в хореографических произведениях классического наследия, отображать и воплощать музыкально-хореографическое произведение в движении, хореографическом тексте, жесте, пластике, ритме, динамике с учетом жанровых и стилистических особенностей произведения;
- исполнять элементы и основные комбинации классического танца;
- передавать стилевые и жанровые особенности исполняемых хореографических произведений;
- распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- адаптироваться к условиям работы в конкретном хореографическом коллективе, на конкретной сценической площадке;
- видеть, анализировать и исправлять ошибки исполнения;
- понимать и исполнять указания хореографа, творчески работать над хореографическим произведением на репетиции.

Дисциплина УПО.10.02. Классический танец неразрывно связана с профильными дисциплинами и способствует формированию установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

На основании приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ", в случае необходимости, может быть реализовано дистанционное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (далее-ДОТ).

Основными элементами ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;

видеоконференции; skype – общение; online-уроки в Zoom; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с применением ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- урок;
- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- контрольная работа;
- тест;
- творческая работа.

Сопровождение дистанционного обучения может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование on-line;
- консультации on-line;
- предоставление методических материалов;
- сопровождение off-line (проверка тестов, контрольных работ, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

В рамках общеобразовательного учебного цикла, реализующего ФГОС ООО, дисциплина УПО.09.02. Классический танец изучается во 2-м балетном классе. Форма организации занятий – мелкогрупповая.

В том числе:

- максимальная учебная нагрузка обучающегося – 34 часа.

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

*Предметные результаты* изучения дисциплины УПО.09.02. Классический танец отражают:

- исполнение элементов и основных комбинаций классического танца;
- исполнение хореографических партий в спектаклях и танцевальных композициях, входящих в программу профессиональной практики хореографического училища;
- передачу стилевых и жанровых особенностей исполняемых хореографических произведений;

- понимание правил оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- развитие физических качеств обучающихся.

**Метапредметные результаты** изучения дисциплины УПО.09.02.Классический танец отражают:

- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- овладение культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

**Личностные результаты** изучения дисциплины УПО.09.02. Классический танец отражают:

- формирование качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- развитие физических качеств;
- овладение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;
- обобщение, анализ и применение полученные знания в самостоятельных занятиях по классическому танцу.

## 5. Содержание учебного предмета

### 2 класс (девочки)

#### Раздел 1. Экзерсис у станка

Grand temps relevé en dehors и en dedans (2/4) на полупальцах.

Grands battements jetés balancoir (вперед и назад) с паузой.

Поворот fouetté на ½ круга с ногой на 90° на полупальцах.

Tour tire-bouchon en dehors и en dedans на 90° в позы.

#### Раздел 2. Экзерсис на середине зала

Battements fondues en tournant по ¼ круга в позы.

Tour lent в позе IV arabesque.

Tour lent в позе ecarté.

Grand temps relevé на полупальцах.

Grands battements jetés с passé на 90° из позы в позу.

Battements divisées en quarts en dehors.

Pirouettes (2) с II и IV позиций с окончанием в пол.

Pirouettes (1-2) с temps sauté по V позиции.  
Pirouettes (1-2) с pas echappé со II и IV позиций.  
Pirouettes с ногой sur le cou-de-pied и в позе attitude 45°.  
Pirouettes и tour tire-bouchon с grand plié по I позиции.  
Pirouettes и tour tire-bouchon с grand plie по V позиции.  
Tour fouetté (8-16).

Tours с IV позиции en dedans a la seconde, I и II arabesques, attitude efface.  
Pirouettes en dehors с degage по диагонали.  
Pirouettes en dedans с coupe – шага по диагонали.

### Раздел 3. Allegro

Double pas assemble battu.  
Pas jeté battu.  
Pas faille вперед.  
Sissonne fondue в позы.  
Sissonne ouverte en tournant на ½ и полный поворот с окончанием в сторону на 45°.  
Pas ballonné battu в сторону с продвижением.  
Double rond de jambe en l'air sauté en dehors и en dedans без паузы (8 подряд).  
Grand pas jeté: с pas glissade.  
Grand pas de chat с паузой.

### Раздел 4. Экзерсис на пальцах

Petit pas jete en tournant по ½ поворота с продвижением в сторону.  
Sissonne ouverte на 45° en tournant на ¼ и ½ поворота.  
Повороты fouetté на ¼ круга из позы в позу на 45° и 90°.  
Контрольный урок.

## 2 класс (мальчики)

### Раздел 1. Экзерсис у станка

Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans double на всей стопе, на полупальцах и с окончанием в demi-plie.  
Flic-flac en tournant en dehors и en dedans из позы в позы на 45° и 90°.  
Flic-flac en tournant en dehors и en dedans из позы в позы на 45° и 90°.  
Половина tour en dehors и en dedans с plie-releve на 45° и 90°.  
Поворот fouette на ½ круга с ногой на 90° на полупальцах и с plie-releve.  
2 pirouettes en dehors и en dedans с temps releve.  
Tour tire-bouchon en dehors и en dedans из положения ноги, открытой на 90°.  
Port de bras с ногой, поднятой вперед на 90° на всей стопе и на полупальцах.

### Раздел 2. Экзерсис на середине зала

Battements fondues en tournant en dehors и en dedans по 1/8 и ¼ круга.

Battements frappes и battements doubles frappes en tournant en dehors и en dedans по 1/8 и 1/4 и 1/2 круга носком в пол, на 30°, на полупальцах.

Battements battus вперед и назад epaulement.

Flic-flac en tournant en dehors и en dedans с окончанием на 45°, в V и IV позиции.

Rond de jambe en l'air en tournant en dehors и en dedans по 1/8 и 1/4 круга на всей стопе и через releve.

Battements releves lents и developpes в позах IV arabesque и ecartee на полупальцах и с plie-releve.

Grand rond de jambe developpes en en face и из позы в позу на полупальцах, на demi-plie и с plie-releve.

Tour lent из позы в позу.

Battements divises en quarts.

Повороты en dehors и en dedans из позы в позу через passé на 45° и 90° с plie-releve.

Pirouettes en dehors и en dedans с V, II и IV позиций с окончанием в позы носком в пол.

Pirouettes с temps sauté по V позиции и с pas echappe со II и IV позиций.

Pirouette и tour tire-bouchon en dehors и en dedans и en dedans с grand plie по I и V позициям.

Tour tire-bouchon en dehors и en dedans со всех позиций.

Tour fouette (8-16).

### Раздел 3. ALLEGRO

Double pas assemble battu. Pas jete battu.

Grand sissonne ouverte во всех направлениях и позах с продвижением.

Sissonne ouverte par developpe en tournant en dehors и en dedans на 1/2 и полный поворот с окончанием в сторону на 45°.

Grand sissonne tombee во всех направлениях и позах.

Grand pas assemble в сторону и вперед с V позиции, coupe – шага, pas glissade, sissinne tombee, developpe - tombee вперед.

Grand pas jete в attitude croisee, I, II, III arabesques, attitude efface, с coupe – шага и pas glissade.

Grand pas de chat.

Pas carbiole на 45° вперед и назад с приемов: coupe – шаг, pas glissade, sissonne tombee, sissonne ouverte.

Tour en l'air.

Контрольный урок.

## 6. Тематическое планирование

### 2(9) класс (девочки)

Полу-годие	Содержание программы	Количество часов	Количество лабораторных работ	Количество контрольных работ и зачетов
1	Раздел 1. Экзерсис у станка	4		
2	Раздел 2. Экзерсис на середине зала	17		
	Раздел 3. ALLEGRO	9		
	Раздел 4. Экзерсис на пальцах	4		1
Итого		34	-	1

### 2(9) класс (мальчики)

Полу-годие	Содержание программы	Количество часов	Количество лабораторных работ	Количество контрольных работ и зачетов
1	Раздел 1. Экзерсис у станка	8		
2	Раздел 2. Экзерсис на середине зала	16		
	Раздел 3. ALLEGRO	10		1
Итого		34	-	1

## 7. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Выпускник научится:

- выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств;
- соблюдать требования к безопасности при выполнении тренажа классического танца.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять требования к безопасности при выполнении упражнений тренажа классического танца;*
- *оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;*
- *вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;*
- *расширению двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.*
- *отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.*

## **8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Рабочая программы дисциплины «Классический танец» реализуется при наличии хореографического зала.

Оборудование хореографического зала: зеркала, фортепиано, магнитофон.

### **Перечень учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники**

1. Баднин И. Охрана труда и здоровья артистов балета. Учебное пособие – М.: Медицина, 1987 .
2. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем – М.: МГАХ, 2004.
3. Мориц В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа – М.: Лань, 2016.
4. Миловзоров М. Анатомия и физиология человека. Учебник – М.: Медицина, 1976 .
5. Миронова З., Баднин И. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета – М.: Медицина, 1976.

#### **Дополнительные источники**

1. Бахрушин Ю. История русского балета. Учебное пособие – М.: Советская Россия. Просвещение, 1977.
2. Блок Л. Классический танец. История и современность – М.: Искусство, 1987
3. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии - Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1992.
4. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека - М.: Просвещение, 1983.

#### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии, 2018 // ЭБС "Издательства Лань".
2. Мориц В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа, 2019// ЭБС "Издательства Лань".
3. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии, 2018//ЭБС "Издательства Лань".

#### **Интернет-источники**

1. <http://www.balletacademy.ru>.
2. <http://www.mariinsky.ru>.
3. <http://www.vaganova.ru>.