

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Центр образования  
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»  
Театрально-художественный отдел

СОГЛАСОВАНО

Заведующий театрально-  
художественным отделом

 В.В.Видунова

Протокол педагогического совета

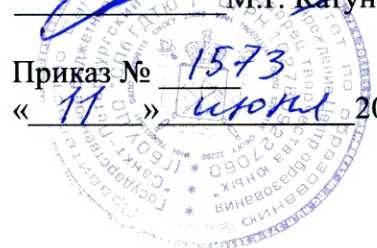
№ 9 « 28 » 05 2014

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ГБОУ ЦО "СПб ГДТЮ"

 М.Р.Катунова

Приказ № 1573  
« 11 » июни 2014



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА  
«АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Авторы-составители:

Сазонов Евгений Юрьевич,

Стрелков Дмитрий Леонидович,

Лавров Дмитрий Валентинович,

Журомская Анастасия,

Иванова Алиса Ахмедиевна,

Круглова Юлия Владимировна,

Куракина Елена Вячеславовна,

Тейбер-Лебедев Дмитрий Эмильевич,

педагоги дополнительного образования,

Лазарева Евгения Ярославовна,

методист,

Видунова Валерия Владимировна,

заведующий отделом.

Рассмотрено Методическим советом

ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»

Протокол № 7 от « 10 » 06 2014г.

Санкт-Петербург  
2014

### Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Актерское мастерство» является частью комплексной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Театральные ступени».

Авторы программы рассматривают ребенка как явление целостное и саморазвивающееся. Своей основной задачей они считают создание условий для развития ребенком своего внутреннего мира (личностного роста, создание картины мира и системы ценностей). Наиважнейшим из них является т.н. “образовательная среда”, способствующая непрерывному приобщению ребенка и подростка к общечеловеческой культуре. В нашем случае такой средой является ТЕАТР как важнейший опыт человечества в области культурной практики, восходящий к древнейшей истории. Освоение этого опыта, погружение в атмосферу театра, знакомство с его структурой, этикой, духовным и культурным богатством, диктующими определенный стиль взаимоотношений, помогает ребенку и подростку в сложном процессе социализации, формировании собственной системы ценностей, решении психологических проблем.

Вторым важнейшим условием для развития ребенком своей личности является его собственная **практика, действие** в этом мире и как высшая ступень этого действия – творческое преобразование окружающего мира. Слово “актер” происходит от глагола “to act” – действовать и дословно “актер” означает “тот, кто действует”, “действитель”, “совершающий действие”. Поэтому сама природа актерского мастерства позволяет решить, во – первых, проблему самовыявления – **«актуализации»** личности, предотвращает “соскальзывание” ребенка и подростка в мир фантазии и ухода от мира реального, учит навыкам созидания собственной жизни, а во – вторых – способствует возвращению и становлению человека – творца.

Программа имеет **художественную направленность**.

Программа направлена на расширение кругозора, знакомство с театром как видом человеческой деятельности, постижение основ актерского мастерства.

Задача педагога- учитывая возрастные особенности учащегося создать условия, благоприятные для самовыражения ребенка, развития его творчества. Проблема выбора между “действованием” и “недействованием”, как и проблема преодоления себя, стоит на этом этапе очень остро, поэтому доброжелательная обстановка на занятиях, оценка усилий ребенка по типу “если сегодня не получилось – получится в следующий раз”, постепенный переход от коллективных игровых заданий к индивидуальным этюдам, включение в программу специального цикла упражнений на снятие мышечных зажимов, избавление от которых помогает освобождению от страхов внутреннего напряжения – всё это способствует активному вовлечению ребенка в процесс действия. Упражнения на развитие наблюдательности и восприятия, а также творческого воображения и фантазии – позволяют подготовить психофизический аппарат ребенка к процессу творчества.

Беседы о театральном искусстве как искусстве коллективном на примере отечественного и зарубежного опыта дают возможность ребенку познакомиться с той средой, в которой он будет существовать.

**Актуальность программы** состоит в том, что актёрское мастерство является необходимым аспектом в формировании успешной, социально – личностной реализации.

Обучение актёрскому мастерству строится на умении слушать, общаться, чувствовать партнёра, темп, ритм, композицию, сюжет, проигрывать разные социальные роли. Процесс строится на знакомстве с драматургическим материалом, таким образом приобщая ребёнка к эстетике и культуре в широком смысле этого слова.

Основатель театра М.Г. Дубровин основными задачами, как педагог и режиссёр считал необходимым создать такое пространство, которое ребёнок осваивал бы в соответствии со своими психофизическими возможностями и потребностями. В понятие творческих потребностей М.Г. Дубровин вкладывал не только художественные, но и психологические потреб-

ности в познании мира и себя. Он подчёркивал, что: «репетиция – это процесс удовлетворения творческих потребностей ребёнка».

Ребёнок весь мир воспринимает непосредственно, чувственно и эмоционально, соответственно смыслово – понятийный аппарат строится в соответствии с этими категориями. Отсутствие терминологии, постоянное, но дозированное погружение в мир актёрского мастерства, сопровождаемое беседами, расширяющими сознание на предметной основе и игра позволяют ребёнку целостно прочувствовать мир и себя. Основа программы актёрского мастерства – правда – не только сценическая, но и человеческая, нравственная и художественная. Театральные понятия в системе Дубровина обретают глубокий педагогический смысл, а педагогика в то же время насыщается образностью, эмоциональностью и игровой природой театра, возникает целостность.

### **Педагогическая целесообразность**

Театр, как никакая другая область человеческой деятельности даёт наиболее широкое поле для комплексного и человеческого развития личности в силу того, что театр многообразен, он включает в себя множество направлений, форм, методов – от художественных до организационных, от производственных до психологических, от общественно значимых до эстетических. Это позволяет соответственным образом также многообразно по формам и содержанию организовать целостный педагогический процесс.

### **Цель программы**

Создание условий для развития творческого потенциала подростков на основе приобщения к театральной деятельности и актерскому творчеству.

### **Задачи программы**

#### ***Обучающие:***

- знакомить с историей и традициями театрального искусства
- способствовать освоению навыков основ актёрского мастерства

#### ***Развивающие задачи:***

- развивать воображение;
- развивать художественное восприятие;
- развивать способность к «переживанию» сценической ситуации;
- развивать творческий потенциал;
- развивать образное мышление;
- способствовать самоопределению подростка в условиях коллективного творческого процесса;
- создать оптимальных условия для успешной социальной адаптации личности в коллектив.

#### ***Воспитательные:***

- развивать коммуникативные умения и навыки;
- воспитывать навыки самоорганизации;
- развивать мотивацию к трудовой и театральной деятельности.

### **Условия реализации программы:**

**Возраст детей:** программа рассчитана на подростков в возрасте от 12 до 15 лет.

**Условия набора детей в коллектив:** набор осуществляется на конкурсной основе в ходе трёх туров. Цель конкурса состоит в том, чтобы выявить подростков наиболее склонных к занятиям театральной творчеством и определить их основные психофизические показатели.

Во время записи на прослушивание проводится сбор самой общей информации о личности подростков, позволяющей произвести возрастную и гендерную дифференциацию, необходимую для соблюдения оптимального соотношения в коллективе мальчиков и девочек,

детей младшего и старшего подросткового возраста.

Конкурсный отбор осуществляется по результатам выполнения творческих заданий (чтение басни, стихотворения, выполнение простейших актёрских этюдов).

*Первый тур* носит рекомендательный характер. Его педагогическая цель – выявление склонности и интереса подростков к занятиям театральной деятельностью.

*Второй тур* направлен на выявление свойств личности, необходимых для занятий актёрским творчеством (выразительность речи, пластическая выразительность, внутренние видения).

Цель *третьего тура* состоит в том, чтобы выявить умение подростка осуществлять простейшие сценические действия, ориентироваться в сценическом пространстве и действовать в воображаемой ситуации.

По окончании третьего тура проводится обсуждение и принимается решение о зачислении новых учащихся в студию ТЮТа.

#### **Условия формирования групп:**

Формирование групп первого года обучения производится на основе тестирования по возрастному признаку. Формы и методы тестирования варьируются в зависимости от контингента поступающих, возраста, психологических особенностей и т.д. (прослушивание, собеседование, анкетирование, пробное занятие, театральная игра и т.д.).

**Срок реализации** образовательной программы – 1 год, 144 ч.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа.

#### **Формы занятий**

Выставка, зачётная работа, игра, концерт, конференция, круглый стол, лабораторное занятие, лекция, мастер – классы, поход, посещение спектаклей, праздник, спектакль, творческие встречи, творческий отчёт, творческая мастерская, тренинг, фестивальные мероприятия, экзамен, экскурсия и т.д.

**В результате реализации** программы предполагается, что учащиеся:

#### ***в сфере актёрского исполнительского искусства***

- успешно овладеют основами актёрской техники;
- познакомятся с историей театра как вида искусства
- разовьют творческие способности.

#### ***в сфере коллективной творческой деятельности*** овладеют

- способностью к творческому сотрудничеству с педагогами и сверстниками,
- способностью к взаимообогащению в ходе творческого процесса,
- высокой степенью творческой активности подростков,
- степенью самоактуализации подростков;

#### ***в сфере межличностного общения***

- проявлением толерантности;
- высоким уровнем развития коммуникативных навыков.

#### **Критерии оценки результатов**

- успешное освоение учебного материала;
- участие в спектаклях ТЮТа как в качестве исполнителя;
- активное участие во внеучебных творческих мероприятиях;
- наличие творческой инициативы и самодисциплины.

Контроль освоения воспитанниками ТЮТа образовательной программы, анализ их успехов в том или ином виде творческой деятельности происходит непрерывно в течение всего учебного года непосредственно на учебных занятиях в студиях, творческих группах и цехах, проводится ряд мероприятий, которые подводят итог творческой работы учащихся в конце каждого этапа обучения.

**Подведение итогов реализации** программы осуществляются в следующей форме:

- творческие зачёты;

- открытые занятия;
- творческий показ;
- диагностические карты;
- учебные и репертуарные спектакли;
- участие в различных творческих проектах.

По окончании обучения по программе обучающиеся могут продолжить обучение по «Комплексной общеобразовательной программе Театра Юношеского Творчества» в группах второго года.

#### Учебно – тематический план

№ п/п	Темы	Теория	Практика	Итого
1.	Актерский тренинг	2	8	<b>10</b>
2.	Преодоление мышечных зажимов	2	8	<b>10</b>
3.	Преодоление неблагоприятных сценических условий	2	8	<b>10</b>
4.	Восприятие и наблюдательность	2	10	<b>12</b>
5.	Память на ощущения	2	10	<b>12</b>
6.	Действие в условиях вымысла («если бы»)	2	10	<b>12</b>
7.	Развитие артистической смелости и непосредственности	2	10	<b>12</b>
8.	Действие с воображаемым предметом	2	10	<b>12</b>
9.	Взаимодействие с партнером	2	10	<b>12</b>
10.	Сценические этюды	2	10	<b>12</b>
11.	Беседы о театре	18		<b>18</b>
12.	Зачеты		12	<b>12</b>
	Итого часов в год	<b>30</b>	<b>114</b>	<b>144</b>

#### Содержание программы.

**1. Актерский тренинг. Теория:** Понятие «актёрский тренинг». Основные требования к актёру во время проведения актёрского тренинга.

**Практика:** Создание доброжелательной творческой атмосферы. Настройка к действию; театральные игры-упражнения направленные на раскрепощение, развитие воображения и фантазии. Упражнения на коллективную творческую работу. Работа в группе. Работа в парах. Работа в микрогруппе. Инструктаж по технике безопасности. «Общие правила для учащихся ГБОУ ЦО «СПбГДТЮ».

**2. Преодоление мышечных зажимов. Теория:** Человеческое тело как инструмент актёра. Выразительные возможности человеческого тела.

**Практика:** Упражнения на снятие мышечных блокировок и раскрепощение. Элементы биомеханики по В.Э.Мейерхольду. Этюды на мышечное раскрепощение.

**3. Преодоление неблагоприятных сценических условий. Теория:** Понятие произвольного и непроизвольного внимания. Значение концентрации внимания для актёра. «Три круга внимания».

**Практика:** Упражнения на тренировку произвольного внимания: зрительного, слухового, тактильного. Упражнения на «три круга внимания» (ближний, средний, дальний). Упражнения на развитие воображения и фантазии.

**4. Восприятие и наблюдательность. Теория:** Значение восприятия и наблюдательности в творчестве актёра.

**Практика:** Упражнения на умение «смотреть и видеть», «слушать и слышать», ощущать, наблюдать и запоминать. Инструкция по технике безопасности: «Общие правила для учащихся ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ».

**5. Память на ощущения. Теория:** Сущность и значение психоэмоциональной памяти для творчества актёра.

**Практика:** Упражнения на развитие способности к мысленному воспроизведению образов действительности. Этюды на эмоциональную память. Одиночные этюды. Этюды на перемену эмоций.

**6. Действие в условиях вымысла (“если бы”). Теория:** Представление о предлагаемых обстоятельствах и «магическом если бы...», как основополагающих элементах системы Станиславского.

**Практика:** Упражнения на творческое воображение. Упражнения на развитие фантазии. Упражнение на формирование навыка актёрской оценки. Правдивые действия в условиях вымысла. Этюды. Инструкция по технике безопасности. «Общие правила для учащихся ГБОУ ЦО «СПбГДТЮ».

**7. Развитие артистической смелости и непосредственности. Теория:** Условия и способы существования актёра на сцене.

**Практика:** Этюды на основе наблюдений за животными. «Цирковые» этюды. Упражнения на развитие смелости, непосредственности и правдивости актерского исполнения.

**8. Действие с воображаемым предметом. Теория:** Понятие «память физических действий», его значение для актерской техники.

**Практика:** Упражнения на действия с реальными предметами и воображаемыми предметами. Этюды на память физических действий. Итоговый показ этюдов на память физических действий. Инструкция по технике безопасности. «Общие правила для учащихся ГБОУ ЦО «СПбГДТЮ».

**9. Взаимодействие с партнером. Теория:** Сущность и значение сценического общения в творчестве актёра.

**Практика:** Упражнения и этюды на общение с партнером: умение слышать, видеть, оценивать, действовать, ориентируясь на поступки и действия партнера. Этюды на импровизационность актёрского существования.

**10. Сценические этюды. Теория:** Понятие «сценический этюд». Построение этюда: сюжет (завязка, кульминация, развязка), событие этюда, финальная точка.

**Практика:** Этюды на органическое молчание. Этюды на перемену отношения. Словесные и музыкальные этюды. Этюды на группировку и мизансцены. Инструкция по технике безопасности. «Общие правила для учащихся ГБОУ ЦО «СПбГДТЮ».

**11. Беседы о театре. Теория.** Истоки искусства театра. Основные вехи истории театра. Античный театр. Театр Средневековья. Театр эпохи Возрождения. Театр эпохи Просвещения. Театр эпохи Романтизма. Театр эпохи модерна, постмодерна. Современный театр. Театральные традиции восточно-азиатских стран. Своеобразие искусства актёра, режиссера, драматурга, художника-сценографа, театрального композитора. Этика поведения актёра.

**12. Зачеты. Практика.** Итоговые зачеты по изученным темам. Подготовка учебного спектакля. Инструкция по технике безопасности: «По охране труда для учащихся при проведении занятий на сцене ТЮТа».

### Методическое обеспечение программы

<i>№</i>	<i>Раздел или тема программы</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Приёмы и методы организации образовательного процесса</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Формы подведения итогов</i>	<i>Техническое оснащение занятий</i>
1	Актерский	Традиционн	Словесный,	Литературн	Творческий	Музыкальный

	тренинг.	ое, практическо е.	наглядный и практический / индивидуально -фронтальный	ый материал, Общие правила для учащихся СПбГДТЮ.	показ	центр стулья/ табуретки, CD, теннисный мячик.
2	Преодолен ие мышечных зажимов.	Традиционн ое, практическо е.	Словесный, наглядный и практический / индивидуально -фронтальный	Литературн ый материал	Этюд	стулья/ табуретки, музыкальный центр, CD, теннисный мячик
3	Преодолен ие неблагопри ятных сценически х условий.	Традиционн ое, практическо е.	Словесный, наглядный и практический / индивидуально -фронтальный	Литературн ый материал, Инструкция по ТБ.№ 129.	Открытое занятие	стулья/ табуретки, музыкальный центр, CD, теннисный мячик
4	Восприяти е и наблюдате льность.	Традиционн ое, практическо е.	Словесный, наглядный и практический / индивидуально -фронтальный	Литературн ый материал	Творческий показ	стулья/ табуретки, музыкальный центр, CD, теннисный мячик
5	Память на ощущения	Традиционн ое, практическо е.	Словесный, наглядный и практический / индивидуально -фронтальный	Литературн ый материал	Этюд	стулья/ табуретки, музыкальный центр, CD, теннисный мячик
6	Действие в условиях вымысла ("если бы")	Традиционн ое, практическо е.	Словесный, наглядный и практический / индивидуально -фронтальный	Литературн ый материал	Этюд	стулья/ табуретки, музыкальный центр, CD, теннисный мячик
7	Развитие артистичес кой смелости и непосредст венности.	Традиционн ое, практическо е.	Словесный, наглядный и практический / индивидуально -фронтальный	Литературн ый материал, Инструктаж по ТБ. № 129.	Творческий зачет	стулья/ табуретки, музыкальный центр, CD, теннисный мячик.
8	Действие с воображае мым предметом.	Традиционн ое, практическо е.	Словесный, наглядный и практический / индивидуально -фронтальный	Литературн ый материал,	Этюд	стулья/ табуретки, музыкальный центр, CD, теннисный мячик
9	Взаимодей ствие с партнером	Традиционн ое, практическо	Словесный, наглядный и практический /	Литературн ый материал,	Этюд	стулья/ табуретки, музыкальный

		е.	индивидуально-фронтальный	Общие правила для учащихся СПбГДТЮ.		центр, теннисный мячик. CD,
10	Сценические этюды	Практическое е.	Словесный, наглядный и практический / индивидуально-фронтальный	Литературный материал,	Творческий показ	стулья/табуретки, музыкальный центр, теннисный мячик CD,
11	Беседы о театре	Лекция, семинар, экскурсия.	Словесный, наглядный и фронтальный	Специальная литература, репродукции, звукозаписи, видеозаписи,	Доклад, реферат.	медиапроектор, музыкальный центр.
12	Зачеты	Практическое е.	Практический.	Реквизит, элементы декорационного оформления	Показ творческих работ, учебный спектакль.	звукоаппаратура, сценические костюмы

### Список литературы.

#### Для педагогов:

1. Алферова Л.Д. Коррекция говорного произношения в сценической речи. – Учебное пособие с приложением CD аудиодиска – СПб.: ГАТИ, 2006.
2. Алферова Л.Д. Ораторское искусство. – Учебное пособие – СПб.: ГАТИ, 2006.
3. Бернштейн Н.А. «О ловкости и её развитии». М., 1991.
4. Бернштейн Н.А. «О настроении движений». М., 1947.
5. Выгодский Л.С. Детская психология. Собр. соч., т.4. М., изд. «Педагогика», 1984.
6. Галендеев В.Н. Не только о сценической речи. – СПб.: ГАТИ, 2006.
7. Грачева Л.В. Актерский тренинг: теория и практика - СПб.: Речь, 2006.
8. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы - СПб.: Речь, 2006.
9. Гройсман А.Л. Личность, творчество, регуляция состояний: Руководство по театральной и паратеатральной психологии. - М.: Магистр, 1998.



10. Дубровин М.Г. “И дум высокое стремление.” “Учительская газета”, 1971, 30 января.
11. Дубровин М.Г. Драматический коллектив. Творческая и воспитательная работа. В сб. “Организатору детской художественной самодеятельности в клубе.” /методика, опыт/. Профиздат, 1971.
12. Дубровин М.Г. Когда артисту десять лет. “Смена”. 1971, 26 февраля.
13. Дубровин М.Г. Самообслуживание в детском театральном коллективе как средство трудового воспитания. В сб. “Художественное воспитание во внешкольной работе”, М., АПН РСФСР, 1956.
14. Дубровин М.Г. Театр Юношеского Творчества. В ж. “Воспитание школьников. 1971, №2.
15. Дубровин М.Г. Театр Юношеского Творчества. ЛОСПС, Ленингр. Дом художественной самодеятельности, 1976 .
16. Казанин М.Г. Взаимосвязь развития коллектива и нравственное формирование личности. Л., 1983.
17. Кларин М.В. Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках. /Программа “Обновление гуманитарного образования в России”/. М., изд. “Арена”, 1994.
18. Князева В.И. Ключ к самосозиданию. М., 1990.
19. Кох И.Э. «Основы сценического движения». Л., 1970.
20. Кох И.Э. «Сценическое фехтование». Л., 1948.
21. Лоуэн Александр. «Терапия, которая использует язык тела». Спб, 2000.
22. Мейерхольд В.Э. «Принципы биомеханики». «Театральная жизнь», 1991, №2
23. Морозова Г.В. «Пластическая культура актера». М., 1999
24. Никитин В.Н. «Энциклопедия тела». М., 2000.
25. Новикова Л.И. Педагогика детского коллектива. М., 1978.
26. Общая психология. Под ред. Акад. АПН СССР А.В.Петровского. М., изд. “Просвещение”, 1986.
27. Петровский А.В. Детская возрастная психология. Уч-к для пед. Вузов. 1987.
28. Попов А. Творческое наследие.
29. Поташник М.М. Педагогическое творчество. М., 1988.
30. Руководство по телесно-ориентированной терапии. Спб, 2000.
31. Сазонов Е.Ю. Зеркало перед миром. “Смена”, 1979, 16 декабря.
32. Сазонов Е.Ю. Игра, в которой нет проигравших. “Вечерний Петербург”, 1994, 2 декабря.
33. Сазонов Е.Ю. К вопросу о комплексном воспитании в детском и юношеском театральном коллективе. В сборнике научных трудов “Нравственно-эстетическое воспитание школьников средствами театрального искусства”. М., изд. АПН СССР 1984.
34. Сазонов Е.Ю. Педагогика на сцене и за кулисами. В сборнике научн. Работ “Вопросы режиссуры самодеятельного театра”. Л., ин-т Культуры им.Н.К.Крупской, 1988.
35. Сазонов Е.Ю. Театр Юношеского Творчества В сб. “Театр, школа, жизнь”. М., изд.ВТО, НИИ художественного воспитания АПН СССР, 1986.
36. Сазонов Е.Ю. Театр Юношеского Творчества. В журнале ”Народное образование”. 1982, №11.
37. Сазонов Е.Ю. Формирование личности школьника в детском театральном коллективе. В сб. “Совместная работа школы и внешкольного учреждений”.Л., Дворец пионеров А.А.Жданова. 1977.
38. Сазонов Е.Ю. Эти вечные истины, “Смена”, 1972, 22 октября.
39. Сазонов Е.Ю., Перлова Л.П. Школьный театр. Методические рекомендации. Дворец пионеров им.А.А.Жданова, 1993.
40. Смирнова М.В. Что нужно знать о стихах. – Учебное пособие– СПб.: ГАТИ, 2006.
41. Соловейчик С. Вечная радость. М., изд. “Педагогика”, 1986.
42. Стрелков Д.Л. Формула творчества / Ребёнок в образовательной среде. Серия РОСТ,

№22. СПб, 2003.

43. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. М.; изд. "Прогресс", 1982.

44. Фильштинский В.М. Открытая педагогика – СПб: «Балтийские сезоны», 2006.

45. Черноземов К.Н. «Формирование пластичности в театре и театральной школе». Л., 1977



#### **Для родителей:**

1. "Одаренные дети". Перев. с английского. /общ. Ред. Г.В.Бурминской и В.М.Слуцкого/. М., изд. "Прогресс, 1993.

2. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. М., изд. Группа "Прогресс" "Универ", 1993.

3. Сазонов Е.Ю. Город мастеров. В сб. "Педагогический поиск". М., изд."Педагогика", 1988 г.

4. Сазонов Е.Ю. Театр наших детей. М., изд. "Знание", 1988.



#### **Для учащихся**

1. Гринер В.А. «Ритм в искусстве актера». М., 1966

2. Иванов И.С. «Воспитание движения актера». М., 1997

3. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера, М., 1987.