


**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ТРЕНЕРСЬКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ І ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
(протокол № 1 від 30.08.2023 р.)

Голова Науково-методичної ради


_____ Ю. В. Литвиненко

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПРАКТИКУМ З ПАРТЕРНОГО ТРЕНАЖУ В СУЧАСНОМУ ТАНЦІ

рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

спеціальність: 024 Хореографія

код дисципліни в каталозі

вибіркових навчальних дисциплін: ВД.Х37

мова навчання: українська

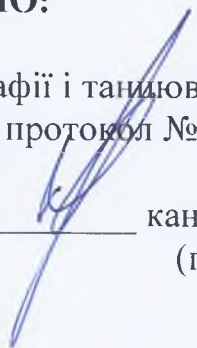
Київ – 2023

Розробники:

Мішин М. Ю., викладач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту,
тренерський факультет, mmishyn@uni-sport.edu.ua

РЕКОМЕНДОВАНО:

Кафедрою хореографії і танцювальних видів спорту
(засідання кафедри, протокол № 17 від 22.08.2023р.)

Завідувач кафедри  канд. фіз. вих. і спорту Соронівч І.М.
(підпис, вчене звання, ініціали, прізвище)

ПОГОДЖЕНО:

Начальник навчально-методичного відділу

 О. М. Д'яченко

Начальник відділу забезпечення якості вищої освіти

 О. І. Рудешко

Анотація навчальної дисципліни. Дисципліна спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності практикуму з партерного тренажу в сучасному танці, основ методики виконання рухів партерного тренажу, навичок композиційних побудов навчальних та танцювальних комбінацій, методичної спадщини партерного тренажу. Обсяг дисципліни – 3 кредити ЄКТС. Основні теми: методика вивчення та виконання партерного тренажу в сучасному танці; розвиток музичності в процесі опанування основами партерного тренажу в сучасному танці; методика виконання зв'язуючих рухів партерного тренажу в сучасному танці. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

Abstract of the academic discipline. The discipline is aimed at the formation of general and professional competencies defined by the educational and professional program, in particular, the ability to apply parterre training practicum in modern dance in professional activities, the basics of the technique of performing parterre training movements, skills of compositional constructions of educational and dance combinations, methodological heritage of parterre training. The scope of the discipline is 3 ECTS credits. Main topics: methods of studying and performing parterre training in modern dance; development of musicality in the process of mastering the basics of parterre training in modern dance; the technique of performing connecting movements of parterre training in modern dance. The final assessment is formed taking into account the results of the current control and assessment.

Мета навчальної дисципліни – формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема засвоєння практикуму з партерного тренажу в сучасному танці; розвинення координації, музичності та виразності виконання; набуття практичних навичок складання комбінацій (від простих навчальних до розгорнутих танцювальних); побудови та проведення уроку або заняття зі партерного тренажу з урахуванням специфіки навчального закладу, хореографічного колективу, вікового складу учнів;

Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни «Практикум з партерного тренажу в сучасному танці» відповідно до стандарту освітньо-професійної програми «Хореографія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 024 хореографія

Шифр	Компетентності
Інтегральні компетентності	
ІК1	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в хореографії, в мистецькій освіті, виконавській діяльності, що передбачає застосування певних теорій та методів і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності	
ЗК01	Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
ЗК02	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
ЗК03	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
ЗК04	Здатність спілкуватися іноземною мовою.
ЗК05	Навички здійснення безпечної діяльності.
Фахові компетентності спеціальності	
ФК1	Усвідомлення ролі культури і мистецтва в розвитку суспільних взаємовідносин.
ФК2	Здатність аналізувати основні етапи, виявляти закономірності історичного розвитку мистецтв, стильові особливості, види і жанри, основні принципи координації історико-стильових періодів світової художньої культури.
ФК3	Здатність застосовувати теорію та сучасні практики хореографічного мистецтва, усвідомлення його як специфічного творчого відображення дійсності, проектування художньої реальності в хореографічних образах
ФК4	Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).

ФК5	Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу в початкових, профільних, фахових закладах освіти.
ФК6	Здатність використовувати і розробляти сучасні інноваційні та освітні технології в галузі культури і мистецтва.
ФК7	Здатність використовувати інтелектуальний потенціал, професійні знання, креативний підхід до розв'язання завдань та вирішення проблем в сфері професійної діяльності.
ФК8	Здатність сприймати новітні концепції, усвідомлювати багатоманітність сучасних танцювальних практик, необхідність їх осмислення та інтегрування в актуальний контекст з врахуванням вітчизняної та світової культурної спадщини.
ФК9	Здатність збирати, обробляти, аналізувати, синтезувати та інтерпретувати художню інформацію з метою створення хореографічної композиції.
ФК10	Здатність застосовувати традиційні і альтернативні інноваційні технології (відео-, TV-, цифрове, медіа- мистецтва і т. ін.) в процесі створення мистецького проекту, його реалізації і презентації.
ФК11	Здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу.
ФК12	Здатність використовувати принципи, методи та засоби педагогіки, сучасні методики організації та реалізації освітнього процесу, аналізувати його перебіг та результати в початкових, профільних, фахових закладах освіти.
ФК13	Здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для діагностування творчих, рухових (професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових, психолого-фізіологічних особливостей суб'єктів освітнього процесу.
ФК14	Здатність забезпечувати високий рівень володіння танцювальними техніками, виконавськими прийомами, застосовувати їх як виражальний засіб.
ФК15	Здатність застосовувати набуті виконавські навички в концертно-сценічній діяльності, підпорядковуючи їх завданням хореографічного проекту.
ФК16	Здатність дотримуватись толерантності у міжособистісних стосунках, етичних і добродійних взаємовідносин в сфері виробничої діяльності.
ФК17	Здатність враховувати економічні, організаційні та правові аспекти професійної діяльності.

ФК18	Здатність застосовувати знання з теорії, методики та сучасні практики хореографічного мистецтва для викладацької та балетмейстерської діяльності (збирати, обробляти, аналізувати, синтезувати та інтерпретувати художню інформацію з метою створення композиції для різних видів спорту з елементами хореографії) в закладах фізичного виховання і спорту.
ФК19	Здатність усвідомлювати роль музики в хореографічному мистецтві, володіти музично-теоретичними поняттями, аналізувати основні етапи, виявляти закономірності історичного розвитку музичного мистецтва, його стильові особливості, жанри та форми музичних творів і застосовувати ці знання у виконавській, педагогічній та балетмейстерській діяльності в різних напрямках хореографії.

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

Форми навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
	ї	і	і	і		
Денна	0	0	42	0	48	90
Заочна	0	0	12	0	78	90

Статус навчальної дисципліни: вибіркова.

Передумови для вивчення навчальної дисципліни: успішне опанування такими навчальними дисциплінами: «Теорія та методика викладання народно-сценічного танцю», «Теорія та методика викладання віртуозних рухів», «Теорія та методика викладання сучасного танцю», «Теорія та методика викладання бального танцю».

Програма навчальної дисципліни.
Тематичний план навчальної дисципліни

Номер і назва теми	Кількість годин							
	денна форма навчання				заочна форма навчання			
	усього	у тому числі			усього			
		л.	лаб., прак., сем.	с. р.		л.	лаб., прак., р. сем.	с. р.
Тема 1. Знайомство з загальними аспектами дисципліни.	15		7	8	12		2	13

Тема 2. Історична та сьогоденна роль партерного тренажу в сучасному танці	15		7	8	12		2	13
Тема 3. Початковий комплекс рухів та вправ в партерному тренажі.	15		7	8	12		2	13
Тема 4. Методика викладання партерного тренажу на основі сучасного танцю	15		7	8	12		2	13
Тема 5. Методика побудови та ефективні методи виконання вправ партерного тренажу на основі сучасного танцю	15		7	8	11		2	13
Тема 6. Практикум складання власного уроку. Підбір музичного матеріалу.	15		7	8	11		2	13
Всього годин:	90		42	48	90		12	78

Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Знайомство с загальними аспектами дисципліни.

Знайомство с загальними принципами та аспектами партерного тренажу в сучасному танці. Розуміння значимості дисципліни в сучасних танцювальних напрямках

Тема 2. Історична та сьогоденна роль партерного тренажу в сучасному танці

Аналіз ролі та впливу партерного тренажу в сучасному танці. Як використовувався партерний тренаж на початку заснування і як в сучасному танці в наші дні

Тема 3. Початковий комплекс рухів та вправ в партерному тренажі.

Вивчення початкового комплексу рухів та вправ. Базові вправи в розігріві та цілому занятті зі зміною просторових рівнів положень тіла.

Тема 4. Методика викладання партерного тренажу на основі сучасного танцю

Розбір методики викладання партерного тренажу в сучасних напрямках танцю таких як: contemporary, modern, jazz.

Тема 5. Методика побудови та ефективні методи виконання вправ партерного тренажу на основі сучасного танцю

Методика побудови уроку починаючи з розігріву. Методи ефективної роботи для різних рівнів складності уроку

Тема 6. Практикум складання власного уроку. Підбір музичного матеріалу.

Створення та складання власного уроку різних рівнів складності. Підбір музичного матеріалу під час створення уроку.

Тематика практичних (семінарських, лабораторних) занять

Номер і назва теми дисципліни	Номер і назва теми практичних занять	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Тема 1. Знайомство з загальними аспектами дисципліни.	Знайомство з загальними принципами партерного тренажу	2	2
	Знайомство зі значимістю партерного тренажу в сучасному танці	2	
Тема 2. Історична та сьогоденна роль партерного тренажу в сучасному танці	Роль та вплив дисципліни на сучасний танець.	1	2
	Вивчення методики виконання рухів: розігріву	1	
	Вивчення методики виконання рухів: поворотів та кругових рухів голови, рук, плечей	1	
	Вивчення методики виконання нахилів та кругових рухів корпусу flat back, colaps, round back, drop back	1	
	Вивчення методики дихання під час виконання рухів	1	
	Вивчення методики виконання кругових та годинникових рухів pelvis, lap up, turn and drop legs	1	

	Вивчення методики виконання рухів: plie, releve; battements releve lent на 45;	1	
	Вивчення методики виконання рухів: passé retire ; grand battements jete з I, V п.; battements dévelope; releve на півпальці по I, II, V;	2	
Тема 3. Початковий комплекс рухів та вправ в партерному тренажі.	Методика виконання basic parther move. Координація роботи рук та голови в партері	2	2
	Методика виконання 1, 2, рівнів parther	2	
Тема 4. Методика викладання партерного тренажу на основі сучасного танцю	Розподіл танцювального залу Положення корпусу відносно першої точки залу в сучасному танці – en face, профіль, epaulement. Положення epaulement croisee, epaulement efface.	2	2
	Координація та ізоляція croisee (вперед, назад); efface (вперед, назад); ecarte (вперед, назад); arabesque I-IV; attitude;	2	
	Музичні розміри: 2/4, 4/4, 3/4.	3	
	Єдність руху і музики в її елементарній формі на початковому етапі навчання.	3	
Тема 5. Методика побудови та ефективні методи виконання вправ партерного тренажу на основі сучасного танцю	Вивчення методики виконання рухів в партері сидячи та лежачи. Battements, frappe, fondu, grand battements	1	2
	Вивчення методики виконання скручування та змін положень корпусу лежачи та витягування ніг в захваті руками в рівному положенні перед собою	2	
Тема 6. Практикум складання власного	Вивчення методики виконання напів шпагатів та повних шпагатів на центрі залу	1	2

уроку. Підбір музичного матеріалу.	Вивчення методики виконання підняття, розслаблення ніг adagio, з руками за спиною на підлозі та в 2 та 3 позиціях	1	
Всього:		42	12

Завдання для самостійної роботи студентів

Номер і назва теми дисципліни	Завдання	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Тема 1. Знайомство с загальними аспектами дисципліни.	Повторити ознайомлення с загальними принципами партерного тренажу	2	5
	Набуття навичок постановки корпусу, позицій рук та ніг	2	5
Тема 2. Історична та сьогоденна роль партерного тренажу в сучасному танці	Повторити роль та вплив дисципліни на сучасний танець.	2	5
	Вивчити методику виконання рухів: розігріву	1	5
	Вивчити методику виконання рухів: поворотів та кругових рухів голови, рук, плечей	1	5
	Вивчити методику виконання нахилів та кругових рухів корпусу flat back, colaps, round back, drop back	1	5
	Вивчити методику дихання під час виконання рухів	1	5
	Вивчити методику виконання кругових та годинникових рухів pelvis, lap up, turn and drop legs	1	5
	Вивчити методику виконання рухів: plie, releve; battements releve lent на 45;	1	5
	Вивчити методику виконання рухів: passé retire ; grand battements jete з I, V п.; battements dévelope;	2	5

	releve на півпальці по I, II, V;		
Тема 3. Початковий комплекс рухів та вправ в партерному тренажі.	Методика виконання basic parther move. Координація роботи рук та голови в партері	4	5
	Методика виконання 1, 2, 3 рівнів parther	2	5
Тема 4. Методика викладання партерного тренажу на основі сучасного танцю	Розподіл танцювального залу Положення корпусу відносно першої точки залу в сучасному танці – en face, профіль, epaulement. Положення epaulement croisee, epaulement efface.	2	5
	Координація та ізоляція croisee (вперед, назад); efface (вперед, назад); ecarte (вперед, назад); arabesque I-IV; attitude;	2	5
	Музичні розміри: 2/4, 4/4, 3/4.	4	2
	Єдність руху і музики в її елементарній формі на початковому етапі навчання.	4	
Тема 5. Методика побудови та ефективні методи виконання вправ партерного тренажу на основі сучасного танцю	Вивчити методику виконання рухів в партері сидячи та лежачи. Battements, frappe, fondu, grand battements	1	2
	Вивчити методику виконання скручування та змін положень корпусу лежачи та витягування ніг в захваті руками в рівному положенні перед собою	2	
Тема 6. Практикум складання власного уроку. Підбір музичного матеріалу.	Вивчити методику виконання напів шпагатів та повних шпагатів на центрі залу	1	2
	Вивчити методику виконання підняття, розслаблення ніг adagio, з руками за спиною на підлозі та в 2 та 3 позиціях	1	2
Всього:		48	78

Очікувані результати навчання з дисципліни: застосування теоретичних знань та практичних умінь по проведенню уроку з практикуму з партерного тренажу в сучасному танці для розв'язання конкретних задач у сфері хореографії та танцювальних видів спорту та організації реалізації у відповідній сфері проектів інноваційного характеру завдяки:

знанням: науково-теоретичної спадщини майстрів, основний понятійний термінологічний апарат, теоретичні основи практикуму з партерного тренажу в сучасному танці, методику складання комбінацій (від простих навчальних до розгорнутих), принципи музикального оформлення партерного тренажу.

умінням: застосовувати отримані знання у самостійній педагогічній і виконавській діяльності, створювати навчальні і танцювальні комбінації і композиції на основі партерного тренажу, здійснювати підбір музичного матеріалу для навчального процесу, використовувати навчальну, навчально-методичну та іншу літературу в професійній діяльності.

Перелік програмних результатів навчання, яких досягають під час вивчення навчальної дисципліни «Практикум з партерного тренажу в сучасному танці» відповідно до освітньо-професійної програми «Хореографія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальність 024 – Хореографія

Шифр	Програмні результати навчання
ПРН 1	Визначати взаємозв'язок цінностей громадянського суспільства із концепцією сталого розвитку України.
ПРН 2	Розуміти моральні норми і принципи та вміти примножувати культурні, наукові цінності і досягнення суспільства в процесі діяльності.
ПРН 3	Вільно спілкуватись державною мовою усно і письмово з професійних та ділових питань.
ПРН 4	Володіти іноземною мовою в обсязі, необхідному для спілкування в соціально-побутовій та професійній сферах.
ПРН 5	Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.
ПРН 6	Розуміти роль культури і мистецтва в розвитку суспільних взаємовідносин.
ПРН 7	Знати і розуміти історію мистецтв на рівні, необхідному для застосування виразально-зображальних засобів відповідно до стилю, виду, жанру хореографічного проекту.
ПРН 8	Розуміти хореографію як мистецький феномен, розрізняти основні тенденції її розвитку, класифікувати види, напрями, стилі хореографії.

ПРН 9	Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.
ПРН 10	Розуміти хореографію як засіб ствердження національної самосвідомості та ідентичності.
ПРН 11	Використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби, методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення особистісного рівня володіння фахом.
ПРН 12	Відшукувати необхідну інформацію, критично аналізувати і творчо переосмислювати її та застосовувати в процесі виробничої діяльності.
ПРН 13	Розуміти і вміти застосовувати на практиці сучасні стратегії збереження та примноження культурної спадщини у сфері хореографічного мистецтва.
ПРН 14	Володіти принципами створення хореографічного твору, реалізуючи практичне втілення творчого задуму відповідно до особистісних якостей автора
ПРН 15	Мати навички використання традиційних та інноваційних методик викладання фахових дисциплін.
ПРН 16	Аналізувати і оцінювати результати педагогічної, асистентсько-балетмейстерської, виконавської, організаційної діяльності.
ПРН 17	Мати навички викладання фахових дисциплін, створення необхідного методичного забезпечення і підтримки навчання здобувачів освіти.
ПРН 18	Знаходити оптимальні підходи до формування і розвитку творчої особистості.
ПРН 19	Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу
ПРН 20	Вдосконалювати виконавські навички і прийоми в процесі підготовки та участі у фестивалях і конкурсах.
ПРН 21	Розвивати комунікативні навички, креативну і позитивну атмосферу в колективі.
ПРН 22	Мати навички управління мистецькими проектами, зокрема, здійснювати оцінки собівартості мистецького проекту, визначати потрібні ресурси, планувати основні види робіт.
ПРН 23	Мати навички викладацької, балетмейстерської та репетиційної діяльності у галузі хореографічного мистецтва в закладах фізичного виховання і спорту та володіти принципами створення композиції для певного виду спорту з елементами хореографії, реалізуючи практичне втілення творчого задуму виходячи з особливостей оцінювання певного виду спорту.

ПРН 24	Знати і розуміти роль музики в хореографічному мистецтві, володіти музично-теоретичними поняттями, аналізувати основні етапи, виявляти закономірності історичного розвитку музичного мистецтва, його стильові особливості, жанри та форми музичних творів і використовувати навички аналізу та підбору музичного матеріалу для здійснення виконавської, педагогічної та балетмейстерської діяльності в різних напрямках хореографії.
--------	--

Порядок оцінювання результатів навчання з дисципліни

Система оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з дисципліни включає поточне та підсумкове оцінювання.

Поточне оцінювання здійснюється протягом семестру під час проведення лекційних, практичних занять і оцінюється сумою набраних балів. Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму балів за результатами поточного контролю на практичних заняттях та під час консультацій науково-педагогічних працівників з тем, на які не передбачено аудиторних годин. Робочою програмою навчальної дисципліни для студентів заочної форми навчання, або в установленому порядку з тем, заняття з яких було пропущене здобувачем вищої освіти.

Підсумкова оцінка з дисципліни включає результат поточного та підсумкового оцінювання. Мінімальна кількість балів для отримання здобувачем вищої освіти позитивної підсумкової оцінки становить 60 балів.

Лектор під час завершення лекції з теми дисципліни знайомить здобувачів вищої освіти з відповідними завданнями для самостійної роботи та темами практичних занять. Перед початком практичного заняття науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів вищої освіти із формами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можуть отримати. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів.

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

Використовуються такі форми поточного контролю та розподіл балів, які може отримати студент за тему:

Номер і назва теми практичних (семінарських, лабораторних) занять	Засоби оцінювання	Кількість балів за тему
Тема 1. Знайомство с загальними аспектами дисципліни.	Експрес-контроль. Практичний показ	10

Тема 2. Історична та сьогоденна роль партерного тренажу в сучасному танці	Експрес-контроль Практичний показ	20
Тема 3. Початковий комплекс рухів та вправ в партерному тренажі.	Експрес-контроль Практичний показ	20
Тема 4. Методика викладання партерного тренажу на основі сучасного танцю	Експрес-контроль Практичний показ	20
Тема 5. Методика побудови та ефективні методи виконання вправ партерного тренажу на основі сучасного танцю	Експрес-контроль Практичний показ	20
Тема 6. Практикум складання власного уроку. Підбір музичного матеріалу.	Експрес-контроль. Практичний показ	10
	Всього:	100

Підсумкова оцінка з дисципліни складається з суми за поточне та підсумкове оцінювання і не може перевищувати 100 балів.

Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна (за потребою).

Використання танцювальних залів, аудиторій, мережі Інтернет.

Рекомендовані джерела інформації:

Основна література:

1. Науково-методичні матеріали за програмами «Pilates» 1, 2, 3 рівні, компанія з навчання фітнес-інструкторів «Fitness Service», 2010. – 36 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту: в 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич; пер. з рос. Л. К. Кожевнікової. – К. : Олімпійська літ., 2008. – Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання.

3. Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я : навч. посіб. / М. Ф. Хорошуха, О. О. Приймаков, В. Г. Ткачук. – К. : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова

4. LaRoche Dain. Effects of Stretching on Passive Muscle Tension and Response to Eccentric Exercise /Dain LaRoche, A. J. Connolly Declan // American Journal of Sports Medicine. – No 34.6. – 2006. – P. 1000 – 1007.

Додаткова література та електронні ресурси:

5. Schutz H. Stretching : con gimnasia de estiramiento para relajacion, elasticidad y bienestar / Hans Schutz. – Barcelona : Editorial Paidotribo. – 2009. – 110 p.

6. Білокопитова Ж. А. Основи прогнозування здібностей до прояву гнучкості за даними пальцевої дерматогліфіки у художній гімнастиці / Ж. А. Білокопитова, А. М. Дячук ; НУФВСУ. – К., 2010.

7. <http://teatr-koleso.kiev.ua/>
9. <http://www.akadempuppet.kiev.ua/>
10. <http://www.zankovetska.com.ua/>
11. <http://www.opera.com.ua/>