

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія музики і хореографії



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПАРТЕРНИЙ ЕКЗЕРСИС

для студентів

спеціальності	024 Хореографія
освітньо-професійної програми	Хореографія
освітньо-професійного ступеня	фаховий молодший бакалавр

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Код ЄДРПОУ 45307965
Програма № 1439/24
Начальник відділу моніторингу якості освіти

(Підпис) (Прізвище, ініціали)
« 20 » 24 р.

Київ-2024

Розробник: Куса Марія Ярославівна, викладач циклової комісії музики і хореографії Фахового коледжу «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Викладач: Куса Марія Ярославівна, викладач циклової комісії музики і хореографії Фахового коледжу «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії музики і хореографії

Протокол від «28» серпня 2024 року № 8

Голова циклової комісії музики і хореографії Тетяна Романова Тетяна РОМАНОВА

Робочу програму перевірено

« » 2024 р.

Заступник директора

з навчально-методичної роботи Оксана Головчанська Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директора з навчальної роботи Оксана Калашник Оксана КАЛАШНИК

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. (_____), « » _____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н.р. (_____), « » _____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н.р. (_____), « » _____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н.р. (_____), « » _____ 20__ р., протокол № __

1. Опис предмета навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Вид дисципліни	вибіркова
Мова викладання, навчання, оцінювання	українська
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120
Курс	IV
Семестр	7
Кількість змістових модулів з розподілом:	2
Обсяг кредитів	4
Обсяг годин, в тому числі:	120
Аудиторні	56
Модульний контроль	8
Семестровий контроль	
Самостійна робота	56
Форма семестрового контролю	залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою курсу є формування практичних вмінь і навичок та розширення теоретичних знань про значення вправ партерного екзерсису, які сприяють усуненню недоліків у поставі, допомагають виробити виворітність ніг, розвинути гнучкість, витривалість та еластичність тіла, формування спеціальних компетентностей для успішного здійснення професійної діяльності.

Завдання курсу є:

- опанування теоретичними та практичними основами техніки виконання рухів партерного тренажу;
- ознайомлення з тезаурусом дисципліни;
- підвищення фахового рівня, формування практичних умінь і навичок, збагачення знань про значення вправ партерного тренажу, які допоможуть досягнути: покращення гнучкості суглобів, поліпшення еластичності м'язів та зв'язок, нарощування сили м'язів; розвиток витривалості і постановка дихання.

Дисципліна *«Партерний екзерсис»*, як вибіркова дисципліна компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

«Хореографія» (ОС фаховий молодший бакалавр)

Номер в Освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
<i>Загальні компетентності</i>		
ЗК 1	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (уміння аналізувати, знаходити шляхи розв'язання проблем, вирішувати конкретні завдання).	1-7
ЗК 2	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями (уміння сприймати інформацію, обробляти та засвоювати її, аналізувати власний рівень знань) та спроможність демонструвати й застосовувати їх у професійній діяльності.	1-7

ЗК 3	Здатність до критичного мислення, активної пізнавальної діяльності, розвитку загальнокультурного та професійного рівня.	1-7
ЗК 6	Здатність генерувати нові ідеї, виявляти ініціативу, наполегливість щодо вирішення поставлених завдань, спроможність працювати як в команді, так і самостійно.	7
<i>Фахові компетентності</i>		
ФК 1	Володіння базовими знаннями з педагогіки, психології, анатомії, фізіології й основ медицини та вміння їх застосовувати в педагогічно-мистецькій діяльності.	1-7
ФК 6	Готовність застосовувати знання з методики викладання фахових дисциплін для формування професійних компетентностей здобувачів освіти на заняттях у хореографічному класі.	7
<i>Предметні компетентності</i>		
	Здатність оперувати професійною термінологією	1-7
	Здатність розуміти теоретичні основи методики виконання рухів партерного екзерсису	1-7
	Здатність володіти принципами поєднання рухів у вправах партерного екзерсису.	2-7
	Готовність демонструвати основні прийоми виконання вправ партерного екзерсису.	3, 5, 6, 7
	Здатність володіти базовими знаннями анатомії людини.	1-7
	Здатність використовувати навчальну, навчально-методичну та іншу літературу в професійній діяльності	1-7

3. Результати навчання за дисципліною

Вивчення навчальної дисципліни «Партерний екзерсис» передбачає досягнення наступних результатів:

- ПРН-17 Демонструвати розуміння основних засад охорони праці й безпеки життєдіяльності та їх застосування, необхідності та дотримання норм здорового способу життя;
- здатність дотримуватися норм здорового способу життя, сприймати критику, бути самокритичним, креативним, адаптивним, комунікабельним, наполегливим у досягненні мети й оволодіння знаннями;
- здатність демонструвати базові знання про основи теорії та методики виконання партерного екзерсису. Рівень цих знань має бути достатнім для формування загальної культури й соціалізації особистості й уміння їх використовувати в професійній і соціальній діяльності;
- здатність використовувати знання з дисципліни для здійснення професійної діяльності;
- здатність мати широкі творчі уявлення та володіти різнобічними прийомами виконавства;
- знання основних прийомів і техніки виконання вправ партерного екзерсису;
- знання загальної хореографічної термінології.

4. Структура навчальної дисципліни

№ з/п	Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт				
		Аудиторна:				
		Всього	Лекції	Практичні	Модульний контроль	Самостійна робота
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І.						
Партерний тренаж як основа фізичної підготовки в хореографії.						
1.	Вступ до курсу “ Партерний тренаж”. Анатомія людини.	10	4			6
	Модульний контроль	2			2	
2.	Партерний тренаж як додаткова форма фізичної підготовки у хореографії.	16		8		8
3.	Виконання вправ партерного тренажу на розвиток гнучкості суглобів у положенні сидячи, на спині, на боці, обличчям до підлоги.	18		10		8
	Модульний контроль	2			2	
Разом за змістовим модулем І:		48	4	18	4	22
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІ.						
Методика вивчення та виконання вправ партерного тренажу.						
4.	Психофізичні особливості вікових груп у виконанні партерного тренажу.	8	2			6
5.	Терапевтичні властивості партерного екзерсису для покращення стану та самопочуття студентів. Класифікація комплексів вправ партерного екзерсису.	18	2	8		8
	Модульний контроль	2			2	
6.	Виконання вправ партерного тренажу на розвиток еластичності м'язів у положенні сидячи, на спині, на боці, обличчям до підлоги.	20		10		10
7.	Створення комбінацій на розвиток гнучкості суглобів та еластичності м'язів студентами курсу.	22		12		10
	Модульний контроль	2			2	
Разом за змістовим модулем ІІ:		72	4	30	4	34
ВСЬОГО:		120	8	48	8	56

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль I. Партерний тренаж як основа фізичної підготовки в хореографії.

Тема 1. Вступ до курсу “ Партерний тренаж”. Анатомія людини.1.

Лекційний модуль

Партерний тренаж як складова підготовки танцюриста. Вплив партерного екзерсису на майстерність виконання класичної, народної бальної та сучасної хореографії. Значення партерного екзерсису для фізичного вдосконалення майбутнього танцюриста. Музичний супровід уроку партерного екзерсису. Вивчення анатомії людини для розуміння руху: скелет людини, сполучені суглоби, м'язи.

Основні поняття: тренаж, суглоб, м'яз, рух, музика, анатомія,

Рекомендовані джерела: основна [1, 2, 3, 4,], додаткова [1.].

Форма модульного контролю: усне опитування.

Тема 2. Партерний тренаж як додаткова форма фізичної підготовки у хореографії.

1. Практичний модуль

Підготовка до уроку партерного екзерсису. Загальні вправи для виховання фізичних якостей тіла. Вправи для збільшення рухливості гомілкових і колінних суглобів, та еластичності м'язів гомілки і стопи. Вправи для покращення рухливості хребта та м'язів спини. Вправи для розтягнення ніг та формування танцювального кроку.

Основні поняття: тренаж, партер, flex, point.

Рекомендовані джерела: основна [1,2, 6,], додаткова [1].

Тема 3. Виконання вправ партерного тренажу на розвиток гнучкості суглобів у положенні сидячи, на спині, на боці, обличчям до підлоги.

1. Практичний модуль

Підготовчі вправи для рухливості суглобів рук, ніг, шиї, спини. Вправи партерного тренажу у положенні стоячи. Вправи партерного тренажу у положенні сидячи. Вправи у положенні лежачи на спині, лицем до підлоги та боці.

Основні поняття: тренаж, партер, flex, point.

Рекомендовані джерела: основна [1,2, 5,6], додаткова [1].

Форма модульного контролю № 1: практичний показ вивчених комбінацій.

Змістовий модуль II. Методика вивчення та виконання вправ партерного тренажу.

Тема 4. Психофізичні особливості вікових груп у виконанні партерного тренажу.

1. Лекційний модуль

Методика проведення партерного екзерсису для молодшої вікової групи.
Методика проведення партерного екзерсису для підліткової вікової групи.
Партерний тренаж для юнаків та дорослих.

Основні поняття: фізичний розвиток, гнучкість, рухливість, вік.

Рекомендовані джерела: основна [1, 2, 3, 6,], додаткова [2].

Тема 5. Терапевтичні властивості партерного екзерсису для покращення стану та самопочуття студентів. Класифікація комплексів вправ партерного екзерсису.

1. Лекційний модуль

Терапевтичні властивості партерного екзерсису, вправи з диханням. Вправи на напруження і розслаблення тіла. Вправи на координацію. Вправи для розвитку м'язів та суглобів. Вправи для зміцнення роботи м'язів. Вправи на витривалість.

2. Практичний модуль

Вправи з диханням, вправи на повне розслаблення тіла. Терапевтичний масаж.

Основні поняття: дихання, суглоб, м'яз, координація.

Рекомендовані джерела: основна [1, 2, 3, 4, 7], додаткова [1.].

Форма модульного контролю: усне опитування.

Тема 6. Виконання вправ партерного тренажу на розвиток еластичності м'язів у положенні сидячи, на спині, на боці, обличчям до підлоги.

1. Практичний модуль

Підготовчі вправи для еластичності м'язів рук, ніг, шиї, спини. Вправи партерного тренажу у положенні стоячи. Вправи партерного тренажу у положенні сидячи. Вправи у положенні лежачи на спині, лицем до підлоги та боці.

Основні поняття: тренаж, партер, flex, point.

Рекомендовані джерела: основна [1,3, 4,], додаткова [3, 5,6].

Тема 7. Створення комбінацій на розвиток гнучкості суглобів та еластичності м'язів студентами курсу.

1. Практичний модуль

- Створення комбінацій для рухливості суглобів шиї та спини (в положенні стоячи, сидячи, лежачи)
- Створення комбінацій для рухливості суглобів рук (в положенні стоячи)
- Створення комбінацій для рухливості суглобів ніг (в положенні стоячи, сидячі, лежачи)
- Створення комбінацій для еластичності м'язів шиї та спини (в положенні стоячи, сидячи, лежачи)
- Створення комбінацій для еластичності м'язів рук (в положенні стоячи, сидячі, лежачи)
- Створення комбінацій для еластичності м'язів ніг (в положенні стоячи, сидячі, лежачи)

Форма модульного контролю: практичний показ.

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Вступ до курсу “ Партерний тренаж”. Анатомія людини.	4
2.	Психофізичні особливості вікових груп у виконанні партерного тренажу.	2
3.	Терапевтичні властивості партерного екзерсису для покращення стану та самопочуття студентів. Класифікація комплексів вправ партерного екзерсису.	2
	Разом:	8

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Партерний тренаж як додаткова форма фізичної підготовки у хореографії.	8
2.	Виконання вправ партерного тренажу на розвиток гнучкості суглобів у положенні сидячи, на спині, на боці, обличчям до підлоги.	10
3.	Терапевтичні властивості партерного екзерсису для покращення стану та самопочуття студентів. Класифікація комплексів вправ партерного екзерсису.	8

4.	Виконання вправ партерного тренажу на розвиток еластичності м'язів у положенні сидячи, на спині, на боці, обличчям до підлоги.	10
5.	Створення комбінацій на розвиток гнучкості суглобів та еластичності м'язів студентами курсу.	12
	Разом:	48

6. Контроль навчальних досягнень

6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

№ з/п	Вид діяльності	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2	
			Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
1.	Відвідування лекційних занять	1	2	2	2	2
2.	Відвідування практичних занять	1	9	9	15	15
3.	Робота на практичних заняттях	10	9	90	15	150
4.	Виконання модульної роботи	25	2	50	2	50
5.	Виконання завдань для самостійної роботи	5	3	15	4	20
		Разом:	-	166	-	237
Максимальна кількість балів: $166+237 = 403$						
Коефіцієнт: $403/100=4,03$						

6.2. Шкала відповідності оцінок за практичні заняття

Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів
10	Студент технічно правильно виконує вправи партерного екзерсису. Демонструє правильну постановку корпусу, ніг, рук. Точно координує рухи, регулює їх по швидкості, силі, амплітуді. Вільно володіє хореографічною термінологією та базовими знаннями анатомії людини.
9	Студент на високому рівні демонструє техніку виконання вправ партерного екзерсису. Методично та технічно вірно виконує комбінації партерного екзерсису у відповідних музично-ритмічних розкладках.
8	Презентований студентом рівень виконавських умінь та навичок характеризується як високий. Він чітко й точно демонструє окремі рухи та комбінації під рахунок і під музичний супровід. Швидко координує елементи вправ партерного екзерсису.
7	Студент демонструє достатній рівень сформованості вмінь і навичок у відтворенні комбінацій партерного екзерсису. Достатньо володіє загальною хореографічною термінологією, але допускає незначні помилки у виконання окремих вправ партерного екзерсису.
6	Студент засвідчує належний рівень хореографічної підготовки, точність виконання вправ партерного екзерсису, але допускає незначні помилки у виконання окремих елементів, не в повній мірі демонструє чіткість рухів.
5	Студент демонструє вміння виконувати комбінації партерного екзерсису, при цьому не припускає суттєвих помилок, але йому бракує володіння практичною технікою.
4	Студент володіє навичками та вміннями виконання вправ партерного екзерсису, але недостатня хореографічна підготовка заважає правильному виконанню деяких вправ. Допускає суттєві помилки у загальній хореографічній термінології.
3-2	Виконання комбінацій партерного екзерсису на низькому рівні. Допущені помилки при виконанні комбінацій, що не відтворюють поставлені завдання.
1	Студент не знає програмного матеріалу.

6.3. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I . Методика вивчення прийомів партерної підтримки третього рівня складності.		
Тема 1. Вступ до курсу “Партерний тренаж”. Анатомія людини.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Занотувати у зошит основні принципи роботи на уроках партерного екзерсису, правила підбору музичного матеріалу. 2. Занотувати побудову людського тіла (кістки, суглоби, м’язи) 	5
Тема 2. Партерний тренаж як додаткова форма фізичної підготовки у хореографії.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрацювати рекомендовану літературу (Акімова С. В. Тренаж і партерний тренаж : метод. реком. для студентів ВНЗ – Львів, 2018 - 22с) 2. Відпрацювати загальні вправи для виховання фізичних якостей тіла. 	5
Тема 3. Виконання вправ партерного тренажу на розвиток гнучкості суглобів у положенні сидячи, на спині, на боці, обличчям до підлоги.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрацювати рекомендовану літературу (В.О. Кашуба «Біомеханіка просторової організації тіла людини», тема 3.1: Класифікація постави людини та її порушень. Технології вимірювання постави людини.) 2. Занотувати основні правила виконання вивчених рухів партерного екзерсису 3. Відпрацювати техніку виконання рухів партерного екзерсису. 	5
Разом за змістовим модулем I: 22 год		15
Змістовий модуль II. Методика вивчення та виконання вправ партерного тренажу.		
Тема 4. Психофізичні особливості вікових груп у виконанні партерного тренажу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Занотувати у зошит методику проведення партерного екзерсису для молодшої вікової групи. 2. Занотувати у зошит методику проведення партерного екзерсису для підліткової вікової групи. 3. Занотувати у зошит методику проведення партерного тренажу для юнаків та дорослих. 	5

Тема 5. Терапевтичні властивості партерного екзерсису для покращення стану та самопочуття студентів. Класифікація комплексів вправ партерного екзерсису.	1. Занотувати у зошит класифікацію вправ партерного екзерсису (по групам, видам і формам) 2. Створити папку з музичним супроводом для занять партерним екзерсисом.	
Тема 5. Виконання вправ партерного тренажу на розвиток еластичності м'язів у положенні сидячи, на спині, на боці, обличчям до підлоги.	1. Опрацювати рекомендовану літературу. (Тренаж: методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів освітнього рівня «Бакалавр» спеціальності 024 «Хореографія» / розроб. Л.Р. Петренко, Д.В. Карпенко. Київ: НАКККіМ, 2019.) 2. Відпрацювати техніку виконання рухів партерного екзерсису.	5
Тема 6. Створення комбінацій на розвиток гнучкості суглобів та еластичності м'язів студентами курсу.	1. Занотувати вправи і музично-ритмічну схему створених комбінацій. 2. Відпрацювати техніку виконання рухів партерного екзерсису.	5
Разом за змістовим модулем II: 34 год		20
ВСЬОГО: 56 год.		45

Критерії оцінки результатів самостійної роботи.

У процесі виконання самостійної роботи викладач оцінює:

- своєчасність виконання навчальних завдань (повний обсяг їх виконання);
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

Максимальна кількість балів за виконану роботу – 5.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Модульний контроль здійснюється у формі:

- практичного показу (демонстрації) рухів партерного екзерсису ;
- усне опитування.

Максимальна кількість балів - 25	Критерії оцінювання
20 – 25	Завдання виконані якісно (90% - 100% виконання всіх розділів модульної (контрольної) роботи).
16 – 19	Завдання виконані якісно з достатньо високим рівнем правильних відповідей (89% - 75% виконання усіх розділів модульної (контрольної) роботи).
10 – 15	Завдання виконані якісно з середнім показником правильних відповідей (74% - 50% виконання всіх розділів модульної (контрольної) роботи).
1 - 9	Завдання не виконано (виконання 49% усіх розділів модульної (контрольної) роботи).

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання
Залік. Виставляється за результатами набраних балів.

6.5. Шкала відповідності оцінок й критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок.
C	75-81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок

D	69-74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків достатній для подальшого навчання або професійної діяльності.
E	60-68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь).
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання.
F	1 балів -34	Незадовільно з обов’язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни.

7. Навчально-методична карта дисципліни «Партерний екзерсис» IV курс

Разом: 120 год., лекційні – 8 год., практичні – 48 год., самостійна робота – 56 год., підсумковий контроль – 8 год.

VII СЕМЕСТР

Модулі	Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			
Назва модуля	Партерний тренаж як основа фізичної підготовки в хореографії.			Методика вивчення та виконання вправ партерного тренажу.			
Види занять	Лекція	Практ.	Практ.	Лекція	Лекція/Практ.	Практ.	Практ.
Теми занять	Вступ до курсу “Партерний тренаж”. Анатомія людини.	Партерний тренаж як додаткова форма фізичної підготовки у хореографії.	Виконання вправ партерного тренажу на розвиток гнучкості суглобів у положенні сидячи, на спині, на боці, обличчям до підлоги.	Психофізичні особливості вікових груп у виконанні партерного тренажу.	Терапевтичні властивості партерного екзерсису для покращення стану та самопочуття студентів. Класифікація комплексів вправ партерного екзерсису.	Виконання вправ партерного тренажу на розвиток еластичності м’язів у положенні сидячи, на спині, на боці, обличчям до підлоги.	Створення комбінацій на розвиток гнучкості суглобів та еластичності м’язів студентами курсу.
Самостійна робота	П.6.3						
Види поточного контролю			МКР (4 год)				МКР (4 год) Залік

8. Рекомендована література

Основна література:

1. Акімова С. В. Тренаж і партерний тренаж : метод. реком. для студентів ВНЗ – Львів, 2018 - 22с.
2. Вільчковський Е. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей: навч.-метод. посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, Ю. М. Шевченко – Тернопіль : Мандрівець, 2017. – 128 с.
3. Головацький А. С. Анатомія людини у 3 т Т 1.- Вид.3 – Вінниця. Нова Книга, 2018. – 368с.
4. Кашуба В.О., Попадюха В.А. Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень. Технології вимірювання постави людини. – Центр учбової літератури, 2022
5. Мартиненко О. Геометрична складова вправ класичного танцю. Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту. II частина. – Львів, 2018. С. 24-33.
6. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомія вправ на розтяжку / Stretching Anatomy, Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen – USA, 2018.
7. Тренаж: методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів освітнього рівня «Бакалавр» спеціальності 024 «Хореографія» / розроб. Л.Р. Петренко, Д.В. Карпенко. Київ: НАКККіМ, 2019. 24 с.

Додаткова:

1. Степанов О. М. Основи психології та педагогіки: навч.посіб. / О.Степанов, М. Фіцула. – К.: Академвидав, 2005. – 52с.
2. Трейсі Ворд Science of Pilates. Understand the Anatomy and Physiology to Perfect Your Practice, USA, 2022.