

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА І ХОРЕОГРАФІЇ
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор
з науково-методичної та навчальної
роботи



Олексій ЖИЛЬЦОВ

«02» вересня 2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ГІМНАСТИКА ТА АКРОБАТИКА

для студентів 2 курсу
галузі знань 02 Культура і мистецтво
спеціальності 024 Хореографія
освітнього рівня першого (бакалаврського)
освітньо-професійної програми 024.00.01 Хореографія

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 2086/22
Жильцов
(підпис) (прізвище, ініціали)
«02» вересня 2022

Київ – 2022

Розробник: Костянтин Калієвський, викладач кафедри хореографії Факультету музичного мистецтва і хореографії Київського університету імені Бориса Грінченка.

Викладач: Костянтин Калієвський, викладач кафедри хореографії Факультету музичного мистецтва і хореографії Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри хореографії

Протокол від 31 серпня 2022 р. № 11

Завідувач кафедри



Людмила АНДРОЩУК

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми 024.00.01 Хореографія (за видами) першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Гарант освітньої професійної програми



Тетяна МЕДВІДЬ

Робочу програму перевірено _____

Заступник декана з

науково-методичної та навчальної роботи _____ Інна ТКАЧЕНКО

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 навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання
Вид дисципліни	вибіркова
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська
Загальний обсяг кредитів, годин	4/120 год
Курс	2
Семестр	3
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	-

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Комплекс занять з гімнастики і акробатики є необхідним компонентом у хореографічній підготовці майбутніх фахівців. Варто зазначити, що підготовка з гімнастики і акробатики майбутнього фахівця-хореографа, здійснювана на заняттях по хореографії, сприяє формуванню не лише чисто фізичних, але і професійних якостей. Підготовка з гімнастики і акробатики майбутнього хореографа може мати різний зміст, проте оптимальним представляється такий зміст, який дає можливість майбутньому хореографу розвивати свої фізичні,

художні і професійні здібності. Такий зміст підготовки з гімнастики і акробатики складає включення в її процес танців, які поєднують спортивний і художній початок і які, звичайно, неможливі без музичного супроводу. Також слід акцентувати увагу на тому, що у майбутньому студенти можуть мати справу із різними видами спорту. Наприклад, працювати хореографом у художній гімнастиці чи у фігурному катанні. Кваліфікований спеціаліст повинен заздалегідь знати особливості та специфіку роботи у спорті, адже така робота дуже відрізняється від хореографії у контексті мистецтва.

Мета дисципліни - формування фізичної культури особистості та здатності до використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту у хореографії:

- для збереження і зміцнення здоров'я;
- психофізичної підготовки та самопідготовки до майбутнього життя в цілому;
- професійної діяльності педагога, хореографа-постановника та тренера;
- підняття технічного рівня хореографів в Україні і в цілому.

Завдання дисципліни:

- розвиток гнучкості, еластичності зв'язок та м'язів;
- вдосконалення фізичних можливостей студентів;
- формування навичок виконання технічно складних елементів хореографії, гімнастики, акробатики.

У результаті вивчення дисципліни «Гімнастика та акробатика» студенти здобувають наступні компетентності:

Інтегральна компетентність:

- здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в хореографії, мистецькій освіті, виконавській діяльності, що передбачає застосування певних теорій та методів хореографічного мистецтва і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;

Фахові компетентності:

- здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної);
- здатність забезпечувати високий рівень володіння танцювальними техніками, виконавськими прийомами, застосовувати їх як виражальний засіб.

Програма побудована згідно вимогами кредитно-модульної системи.

Навчання з дисципліни «Гімнастика та акробатика» відбувається у формі практичних занять, самостійних робіт та модульних контрольних робіт.

3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні:

- вільно спілкуватись державною мовою усно і письмово з професійних та ділових питань;
- володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом;
- знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістовних модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійні
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
I Змістовий модуль. Гімнастика у системі фізичного виховання							
Тема 1. Гімнастика як наукова та навчальна дисципліна.	4			2			2
Тема 2. Основи спортивного тренування у гімнастиці.	8			4			4
Тема 3. Характеристика окремих видів гімнастичних вправ.	8			4			4
Тема 4. Запобігання травматизму у гімнастиці.	12			6			6
Тема 5. Основи навчання гімнастичних вправ.	12			6			6
Тема 6. Основи техніки гімнастичних вправ.	12			6			6
Модульний контроль				4			
Всього:	60			28			28
II Змістовий модуль. Основи техніки виконання і методика навчання вправ акробатики							
Тема 7. Вправи для загального розвитку: значення, характеристика, класифікація, термінологія. Характеристика прикладних вправ.	8			4			4
Тема 8. Основи техніки виконання і методика навчання початкових вправ акробатики.	12			6			6
Тема 9. Основи техніки виконання і методика навчання стрибкових вправ акробатики. Прийоми допомоги і страховки.	12			6			6
Тема 10. Основи техніки виконання і методика навчання вправам парно-групової акробатики.	12			6			6
Тема 11. Значення і методика прийомів допомоги і страхування на заняттях акробатикою.	12			6			6
Модульний контроль				4			
Всього:	60			28			28

5. Програма навчальної дисципліни

I Змістовий модуль. Гімнастика у системі фізичного виховання

Тема 1. Гімнастика як наукова та навчальна дисципліна.

Практичні заняття:

План:

1. Зв'язок гімнастики з іншими дисциплінами.
2. Завдання та методичні особливості гімнастики.

Самостійна робота: відпрацювання бази вивчених елементів.

Форма контролю: практичний показ вивченого матеріалу.

Тема 2. Основи спортивного тренування у гімнастиці.

Практичні заняття:

План:

1. Мета та завдання спортивного тренування. Зміст спортивного тренування.
2. Принципи спортивного тренування гімнастів. Етапи спортивного тренування.

Самостійна робота: відпрацювання бази вивчених елементів.

Форма контролю: практичний показ вивченого матеріалу.

Тема 3. Характеристика окремих видів гімнастичних вправ.

Практичні заняття:

План:

1. Засоби гімнастики. Загально-розвиваючі вправи.
2. Вільні вправи. Прикладні вправи.
3. Вправи ритмічної та художньої гімнастики.

Самостійна робота: відпрацювання бази вивчених елементів.

Форма контролю: практичний показ вивченого матеріалу.

Тема 4. Запобігання травматизму у гімнастиці.

Практичні заняття:

План:

1. Види травм та перша невідкладна допомога при них.
2. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання.
3. Профілактика травматизму у різних видах вправ.
4. Страхівка і допомога при навчанні.
5. Особливості страхівки і допомоги в окремих видах гімнастики.

Самостійна робота: відпрацювання бази вивчених елементів.

Форма контролю: практичний показ вивченого матеріалу.

Тема 5. Основи навчання гімнастичних вправ.

Практичні заняття:

План:

1. Мета, завдання та етапи навчання. Умови успішного оволодіння гімнастичними вправами.

2. Дидактичні принципи навчання.

3. Логічна програма навчання складній руховій дії.

Самостійна робота: відпрацювання бази вивчених елементів.

Форма контролю: практичний показ вивченого матеріалу.

Тема 6. Основи техніки гімнастичних вправ.

Практичні заняття:

План:

1. Класифікація гімнастичних вправ. Техніка гімнастичних вправ та закономірності, що полягають в її основі.

2. Техніка силових та махових вправ.

3. Техніка обертальних рухів.

Самостійна робота: відпрацювання бази вивчених елементів.

Форма контролю: практичний показ вивченого матеріалу.

II Змістовий модуль. Основи техніки виконання і методика навчання вправ акробатики

Тема 7. Вправи для загального розвитку: значення, характеристика, класифікація, термінологія. Характеристика прикладних вправ.

Практичні заняття:

План:

1. Основні вправи для загального розвитку.

2. Основні аспекти, характеристики та класифікація прикладних вправ.

Самостійна робота: відпрацювання бази вивчених елементів.

Форма контролю: практичний показ вивченого матеріалу.

Тема 8. Основи техніки виконання і методика навчання початкових вправ акробатики.

Практичні заняття:

План:

1. Базові вправи та техніки виконання вправ акробатики.

2. Методика навчання та виконання базових вправ з акробатики.

Самостійна робота: відпрацювання бази вивчених елементів.

Форма контролю: практичний показ вивченого матеріалу.

Тема 9. Основи техніки виконання і методика навчання стрибкових вправ акробатики. Прийоми допомоги і страховки.

Практичні заняття:

План:

1. Базові вправи та техніки виконання стрибкових вправ акробатики.
2. Методика навчання та виконання стрибкових вправ з акробатики.
3. Прийоми допомоги і страховки.

Самостійна робота: відпрацювання вивченого матеріалу.

Форма контролю: практичний показ вивченого матеріалу.

Тема 10. Основи техніки виконання і методика навчання вправам парно-групової акробатики.

Практичні заняття:

План:

1. Базові вправи та техніки виконання вправ парно-групової акробатики.
2. Методика навчання та виконання вправ парно-групової акробатики.

Самостійна робота: відпрацювання вивченого матеріалу.

Форма контролю: практичний показ вивченого матеріалу.

Тема 11. Значення і методика прийомів допомоги і страхування на заняттях акробатикою.

Практичні заняття:

План:

1. Значення прийомів допомоги і страхування на заняттях акробатикою.
2. Методика прийомів допомоги і страхування на заняттях акробатикою.

Самостійна робота: відпрацювання вивченого матеріалу.

Форма контролю: практичний показ вивченого матеріалу.

Критерії оцінювання практичного заняття

10 балів – студент досконально володіє термінологією та вдало застосовує її в методичному поясненні, враховуючи всі деталі специфіки виконання руху. Визначає можливі помилки та орієнтується в способах їх усунення. Швидко запам'ятовує та відтворює програмний матеріал; виконання вивченого матеріалу на високому рівні.

9 балів – студент допускає незначні помилки при виконанні та поясненні методики виконання руху, аналізує та виправляє помилки, допущені в процесі практичного виконання руху, чітко відтворює задану координацію руху.

8 балів – студент на достатньому рівні демонструє вивчені комбінації, сценічно та методично вірно виконує лексику, допускає помилки при виконанні, але швидко реагує на зауваження та виправляє їх.

7 балів – студент на достатньому рівні демонструє вивчені танцювальні комбінації. Пластичні мотиви відповідають вимогам виконання методичного та технічного характеру. Проявляє достатній рівень запам'ятовування навчального матеріалу.

6 балів – студент допускає помилки в виконаному завданні, не завжди знає структуру танцювальної комбінації, аналізує та знаходить причинні наслідки, які впливають на загальний результат виконання руху.

5 балів – виконання руху студентом має цілісну структуру, проте має методичні та технічні порушення при виконанні комбінацій. Рівень виконавської майстерності на слабкому рівні.

4-3 бали – виконання танцювальних комбінацій на низькому рівні. Допущені помилки при виконанні комбінацій, що не відтворюють поставлені завдання.

2 бали – студент не знає програмного матеріалу.

1 бал – студент присутній на парі, але практично не працює.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

№ з/п	Вид діяльності	Максимальна кількість балів за одиницю	3 семестр			
			I Змістовий модуль		II Змістовий модуль	
			Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
1.	Відвідування лекційних занять	1	-	-	-	-
2.	Відвідування практичних занять	1	14	14	14	14
3.	Робота на практичних заняттях	10	14	140	14	140
4.	Виконання самостійної роботи	5	6	30	5	25

5.	Виконання модульної роботи	25	2	50	2	50
	Разом		-	234	-	229
Максимальна кількість балів: I семестр: 234+229=463						
Розрахунок коефіцієнта: I семестр: 463:100=4,63						

6.2 Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
I Змістовий модуль. Основи фізичної культури та виховання		
Гімнастика як наукова та навчальна дисципліна	відпрацювання вивченого матеріалу	5
Основи спортивного тренування у гімнастиці	відпрацювання вивченого матеріалу	5
Характеристика окремих видів гімнастичних вправ	відпрацювання вивченого матеріалу	5
Запобігання травматизму у гімнастиці	відпрацювання вивченого матеріалу	5
Основи навчання гімнастичних вправ	відпрацювання вивченого матеріалу	5
Основи техніки гімнастичних вправ	відпрацювання вивченого матеріалу	5
II Змістовий модуль. Поєднання хореографії з різними видами спорту		
Вправи для загального розвитку: значення, характеристика, класифікація, термінологія. Характеристика прикладних вправ	відпрацювання вивченого матеріалу	5
Основи техніки виконання і методика навчання початкових вправ акробатики	відпрацювання вивченого матеріалу	5
Основи техніки виконання і методика навчання стрибкових вправ акробатики. Прийоми допомоги і страховки	відпрацювання вивченого матеріалу	5
Основи техніки виконання і методика навчання вправам парно-групової акробатики	відпрацювання вивченого матеріалу	5
Значення і методика прийомів допомоги і страхування на заняттях акробатикою	відпрацювання вивченого матеріалу	5
Разом: 56 год.		Разом: 55 балів

Критерії оцінювання самостійної роботи студента

5 балів – студент повністю виконав завдання самостійної роботи. Виконане завдання відповідає вимогам та має чітку та цілісну структуру.

4 бали – завдання, що винесене на самостійне опрацювання, виконане повністю, проте має незначні помилки, які не впливають на загальний результат. Студент визначає помилки, та чітко формує причині наслідки.

3 бали – завдання самостійної роботи виконане на середньому рівні. Відслідковуються помилки, які впливають на загальне сприйняття виконаного завдання.

2 бали – студент знає завдання самостійної роботи, проте не демонструє його практичну чи не знає його теоретичну частину.

1 бал – студент не виконав завдання самостійної роботи.

6.3 Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

На 1 та 2 змістових модулях заплановано 4 модульні контрольні роботи, що відбуваються у вигляді практичного показу програмного матеріалу.

Модульна контрольна робота №1

Тема: «Гімнастика як наукова та навчальна дисципліна. Основи спортивного тренування у гімнастиці. Характеристика окремих видів гімнастичних вправ. Запобігання травматизму у гімнастиці».

Форма: практичний показ. Максимальна кількість балів 25.

Орієнтовний перелік завдань:

1. Пояснити завдання та методичні особливості гімнастики.
2. Пояснити мету, завдання, зміст, принципи та етапи спортивного тренування.
3. Продемонструвати загально-розвиваючі, вільні, прикладні вправи та вправи ритмічної та художньої гімнастики.
4. Пояснити особливості страховки і допомоги в окремих видах гімнастики та продемонструвати прийоми страховки і допомоги при навчанні.

Модульна контрольна робота №2

Тема: «Основи навчання гімнастичних вправ. Основи техніки гімнастичних вправ».

Форма: практичний показ. Максимальна кількість балів 25.

Орієнтовний перелік завдань:

1. Пояснити мету, завдання, етапи, дидактичні принципи навчання та умови успішного оволодіння гімнастичними вправами.

2. Пояснити програму навчання складній руховій дії, класифікацію та техніку гімнастичних вправ.
3. Продемонструвати техніку силових та махових вправ.
4. Продемонструвати техніку обертальних рухів.

Модульна контрольна робота №3

Тема: «Вправи для загального розвитку: значення, характеристика, класифікація, термінологія. Характеристика прикладних вправ. Основи техніки виконання і методика навчання початкових вправ акробатики. Основи техніки виконання і методика навчання стрибкових вправ акробатики. Прийоми допомоги і страховки».

Форма: практичний показ. Максимальна кількість балів 25.

Орієнтовний перелік завдань:

1. Пояснити основні вправи для загального розвитку, аспекти, характеристики та класифікацію прикладних вправ.
2. Пояснити методику навчання та виконання базових вправ та техніки виконання вправ з акробатики
3. Пояснити базові вправи та техніки виконання стрибкових вправ акробатики.
4. Продемонструвати виконання стрибкових вправ з акробатики.
5. Продемонструвати прийоми допомоги і страховки.

Модульна контрольна робота №4

Тема: «Основи техніки виконання і методика навчання вправам парно-групової акробатики. Значення і методика прийомів допомоги і страхування на заняттях акробатикою».

Форма: практичний показ. Максимальна кількість балів 25.

Орієнтовний перелік завдань:

1. Пояснити методику навчання базовим вправам та техніці виконання вправ парно-групової акробатики.
2. Продемонструвати виконання вправ парно-групової акробатики.
3. Пояснити методику та значення прийомів допомоги і страхування на заняттях акробатикою.
4. Продемонструвати прийоми допомоги і страхування на заняттях акробатикою.

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи №1, №2, №3 та №4

Кількість балів	Роз'яснення
23-25 балів	Студент технічно та якісно демонструє всі фізичні вправи. Програмний матеріал знає на відмінно. Впевнено пояснює методику виконання рухів. Чітко виконує вправи у гармонійному поєднанні з музичним матеріалом.
19-22 бали	Студент на достатньому рівні демонструє вивчені вправи. Програмний матеріал знає, проте деякі рухи технічно не допрацьовує. Впевнено пояснює методику виконання вправ та гармонійно поєднує з музичним матеріалом.
15-18 балів	Студент допускає помилки в виконаному завданні, аналізує та знаходить причинні наслідки, що впливають на загальний результат роботи. Методику виконання вправ пояснює невпевнено.
10-14 балів	Студент знає програмний матеріал, проте має методичні та технічні порушення при їх виконанні. Рівень виконавської майстерності на слабкому рівні. Має складності у поєднанні фізичних вправ з музичним матеріалом.
7-9 балів	Студент демонструє комбінації на слабкому рівні. Допущені помилки при виконанні фізичних вправ, що не відтворюють поставлені завдання. Не може пояснити методику виконання рухів.
1-6 балів	Студент не знає програмного матеріалу. При здачі допускає велику кількість помилок, що значно впливають на загальний результат.

6.4 Навчально-методична карта дисципліни

«Гімнастика і акробатика»

Разом: 120 год, практичні заняття – 56 год., самостійна робота – 56 год, модульний контроль – 8 год.

Модулі	I Змістовий модуль						II Змістовий модуль				
Назва модуля	Гімнастика у системі фізичного виховання						Основи техніки виконання і методика навчання вправ акробатики				
Кількість балів за модуль	234 бали						229 балів				
Теми практичних занять	Тема 1 Гімнастика як наукова та навчальна дисципліна. (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 11 балів	Тема 2 Основи спортивного тренування у гімнастиці. (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 22 бали	Тема 3 Характеристика окремих видів гімнастичних вправ. (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 22 бали	Тема 4 Запобігання травматизму у гімнастиці. (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 33 бали	Тема 5 Основи навчання гімнастичних вправ. (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 33 бали	Тема 6 Основи техніки гімнастичних вправ. (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 33 бали	Тема 7 Вправи для загального розвитку: значення, характеристика, класифікація, термінологія. Характеристика прикладних вправ. (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 22 бали	Тема 8 Основи техніки виконання початкових вправ акробатики. (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 33 бали	Тема 9 Основи техніки виконання і методика навчання стрибкових вправ акробатики. Прийоми допомоги і страховки. (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 33 бали	Тема 10 Основи техніки виконання і методика навчання вправам парно-групової акробатики. (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 33 бали	Тема 11 Значення і методика прийомів допомоги і страхування на заняттях акробатикою. (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 33 бали
Самостійна робота	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота № 1 (25 балів) Модульна контрольна робота № 2 (25 балів)						Модульна контрольна робота № 3 (25 балів) Модульна контрольна робота № 4 (25 балів)				

Всього: 463 бали

6.5 Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінка
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	1-34 балів	Незадовільно з обов’язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни.

7. Рекомендовані джерела

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.
2. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави: навч.-метод. посібник. – Львів, 2002. – 216 с.
3. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена. – Київ: Олімп. л-ра, 1995. – 320 с.
4. Саямін Ю.М., Терещенко І.А., Прокопюк С.П., Левчук Т.М. Гімнастична термінологія: навч. посібник. – Київ: Олімп. л-ра, 2010. – 144 с.
5. Товт В.А., Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації: навч. посібник. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.
6. Черняков В.В., Желізний М.М. Гімнастика та методика її викладання: навч. посібник. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка, 2017. – 264 с.