

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету конструювання та дизайну



[Signature] Зиновій РУЖИЛО

2023 р.

“СХВАЛЕНО”

на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 20 від 31.05.2023 р.

Завідувач кафедри фізичного виховання

[Signature]

Микола КОСТЕНКО

”РОЗГЛЯНУТО”

Гарант ОП д.т.н., проф., завідувач кафедри

[Signature]

Володимир БУЛГАКОВ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

спеціальність _____ 133 Галузеве машинобудування _____

освітня програма _____ «Галузеве машинобудування» _____

Факультет (ННІ) _____ Факультет конструювання та дизайну _____

Розробник: ст. викладач кафедри фізичного виховання В'ячеслав Пархоменко
(посада, науковий ступінь, вчене звання)

Київ – 2023

1. Опис навчальної дисципліни

«Фізичне виховання»

(назва)

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень		
Освітній ступінь	бакалавр	
Спеціальність	133 «Галузеве машинобудування»	
Освітня програма	Галузеве машинобудування	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	Обов'язкова	
Загальна кількість годин	120	
Кількість кредитів ECTS	4	
Кількість змістових модулів	8	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	-	
Форма контролю	Залік	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік підготовки (курс)	2023-2024	-
Семестр	1, 2, 3, 4-ий	-
Лекційні заняття	-	-
Практичні, семінарські заняття	120 год.	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна робота	-	-
Індивідуальні завдання	-	-
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	2 год.	-

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни фізичне виховання є:

- формування у студента практичних знань, умінь, навичок у галузі фізичної культури і спорту;
- виховання потреби до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя;
- розвиток психофізичних якостей, які відповідають специфічним вимогам в обраній професійній діяльності;

- засвоїти уміння самостійно використовувати здобуті знання, навички з фізичної культури та спорту для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я;
- оволодіти засобами самоконтролю в процесі фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять;
- залучити студента до активного соціального життя факультету, ННІ, університету, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, здобуття досвіду її використання для всебічного розвитку особистості, майбутнього педагога, керівника;
- сформуванати навички в техніці виконання базових вправ (загально-розвиваючі вправи, спеціально-бігові вправи, біг, стрибки в довжину, силові вправи);
- навчити основам орієнтування на місцевості;
- сформуванати чітке уявлення про послідовність виконання фізичних вправ у різних комплексах.

Основними завданнями вивчення дисципліни фізичне виховання є:

- усвідомлення впливу фізичного розвитку студента на його самопочуття, здоров'я, розумову діяльність, соціальну активність, розвиток і вдосконалення наступних поколінь;
- виховання потреби у самостійному регулярному фізичному навантаженні;
- навчити студента отримувати задоволення і користь від виконання фізичних вправ;
- навчити студента самостійно обирати види фізичних вправ в залежності від стану його здоров'я, ступені фізичного розвитку, обраної майбутньої фахової спеціальності;
- навчити студента правильно виконувати різні фізичні вправи;
- навчити студента правильно дозувати фізичні навантаження;
- навчити студента засобам відновлення організму після фізичних навантажень;
- розвиток, підвищення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- участь кращих студентів-спортсменів у спортивно-масових заходах університету за збірну команду факультету, ННІ;
- викликати у студента почуття гордості, інтересу, відповідальності, співпереживання, співчуття, радості, поваги за учасників спортивних змагань в університеті;
- прививати студенту культурну поведінку під час вболівання на спортивних змаганнях;
- виховання у студента любові до природи, навколишнього середовища, чистоти та краси лісів, парків та місць відпочинку.

Набуття компетентностей ОК10

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК10. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК11. Здатність працювати в команді.

ЗК12. 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.

Програмні результати навчання

Знання (РН)

14. Демонструвати уміння виконувати професійну роботу як самостійно, так і в групі, уміння отримати результат у рамках обмеженого часу.

Уміння (УН)

7. Ефективно працювати як індивідуально, так і у складі творчої групи.

3. Програма та структура навчальної дисципліни для:

– повного терміну денної форми навчання

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	у тому числі				
го		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Загально-фізична та кросова підготовка						
Тема 1. Організація занять з фізичного виховання на факультеті. Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на факультеті.	2		2			
Тема 2-6. Розвиток опорно-рухливого апарату, гнучкості, сили, загальної витривалості.	10		10			
Тема 7. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загальна фізична підготовка.	2		2			
Разом за змістовим модулем 1.	14		14			
Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка, спеціалізація «мініфутбол»						
Тема 8-13. Загальна фізична підготовка, спеціалізація міні-футбол. Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Основи тактики гри, розвиток сили, швидкості, координації спритності.	12		12			

Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля міні-футбол.	4		4			
Разом за змістовим модулем 2.	16		16			
Змістовий модуль 3. Спеціалізація «силовий фітнес»						
Тема 16-20. Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі і захисті. Розвиток спритності, швидкості, координації рухів.	30		10			30
Тема 21-22. Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол	4		4			
Разом за змістовим модулем 3.	34		14			30
Змістовий модуль 4. Легка атлетика						
Тема 23-28. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи . Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	42		12			30
Тема 29-30. Виконання контрольних нормативів змістового модуля легка атлетика . Атестація.	4		4			
Разом за змістовим модулем 4.	46		16			30
Змістовий модуль 5. Загально-фізична та кросова підготовка						
Тема 31. Організація занять з фізичного виховання на факультеті. Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на факультеті .	2		2			
Тема 32-35. Розвиток опорно-рухливого апарату, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості, розвиток загальної витривалості.	8		8			
Тема 36-37. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля 5.	4		4			
Разом за змістовим модулем 5.	14		14			
Змістовий модуль 6. Загальна фізична підготовка, спеціалізація «мініфутбол»						
Тема 38-43. Загальна фізична підготовка, спеціалізація міні-футбол. Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Ігрова практика. Розвиток сили, швидкості, координації спритності.	12		12			

Тема 44-45. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля міні-футбол. Атестація.	4		4			
Разом за змістовим модулем 6.	16		16			
Змістовий модуль 7. Загальна фізична підготовка						
Тема 46-51. Розвиток опорно-рухливого апарату, гнучкості, сили, загальної витривалості. Спеціалізація з ігрових або інших видів спорту.	12		12			
Тема 52. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загальна фізична підготовка.	2		2			
Разом за змістовим модулем 7.	14		14			
Змістовий модуль 8. Легка атлетика						
Тема 53-58. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	12		12			
Тема 59-60. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика.	4		4			
Разом за змістовим модулем 8.	16		16			
Усього годин:	120		120			

4. Теми семінарських занять (не заплановано)

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Організація занять з фізичного виховання на факультеті землевпорядкування. Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на факультеті.	2
2-6	Розвиток опорно-рухливого апарату, гнучкості, сили, загальної витривалості.	10
7	Виконання контрольних нормативів змістовного мініфутбол.	2
8-13	Загальна фізична підготовка, спеціалізація мініфутбол. Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Основи тактики гри, розвиток сили, швидкості, координації спритності.	12
14-15	Виконання контрольних нормативів з модуля аеробіки.	4
16-20	Базові елементи силового фітнесу. Силові вправи без предметів, вправи на тренажерах, з гантелями. Розвиток гнучкості, координації, силової і загальної витривалості.	10

21-22	Виконання контрольних нормативів з модуля силовий фітнес.	4
23-28	Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	12
29-30	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика.	4
31	Організація занять з фізичного виховання на виховання на факультеті землевпорядкування. «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті на факультеті.	2
32-35	Розвиток опорно-рухливого апарату, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості, розвиток загальної витривалості.	8
36-37	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка.	2
38-43	Загальна фізична підготовка, спеціалізація міні-футбол. Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Ігрова практика. Розвиток сили, швидкості, координації спритності.	12
44-45	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля міні-футбол.	4
46-51	Розвиток опорно-рухливого апарату, гнучкості, сили, загальної витривалості. Спеціалізація з ігрових або інших видів спорту.	12
52	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загальна фізична підготовка. Атестація.	2
53-58	Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	12
59-60	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика.	4
	Усього годин:	120

6. Теми лабораторних занять (не заплановано)

7. Теми самостійної роботи (не заплановано)

8. Контрольні питання, комплекти тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

Модуль «Загально-фізична та кросова підготовка» Контрольні нормативи

Бали	Чоловіки				Бали	Жінки			
	Біг 100 м (сек.)	6-ти хв. біг (м)	Підтягування на перекладині (разів)	Підйом ніг до перекладини з вису на перекладині (разів)		Біг 100 м (сек.)	6-ти хв. біг (м)	Підтягування з вису лежачи (разів)	Підйом колін до грудей з вису на перекладині (разів)
25	13,2	1600		16	25	16,6	1200		16
24	13,3	1580		15	24	16,7	1180		15
23	13,4	1560		14	23	16,8	1160		14
22	13,5	1540		13	22	16,9	1140		13
21	13,6	1520		12	21	17,0	1120		12
20	13,7	1500		11	20	17,1	1100		11
19	13,8	1470			19	17,2	1080		
18	13,9	1440		10	18	17,3	1060		10
17	14,0	1410			17	17,4	1040		
16	14,1	1380		9	16	17,5	1020		9
15	14,2	1350			15	17,6	1000		
14	14,3	1310		8	14	17,7	980		8
13	14,4	1270			13	17,8	960		
12	14,6	1230		7	12	18,0	940		7
11	14,8	1190			11	18,2	920		
10	15,0	1150		6	10	18,4	900		6
9	15,2	1120			9	18,6	880		
8	15,4	1090		5	8	18,8	860		5
7	15,6	1060			7	19,0	840		
6	15,8	1030		4	6	19,2	820		4
5	16,0	1000			5	19,4	800		
4	16,2	975		3	4	19,6	780		3
3	16,4	950			3	19,8	760		
2	16,6	925		2	2	20,0	755		2
1	16,8	900			1	20,2	750		

Модуль спеціалізація "Мініфутбол"
Контрольні нормативи

№ з/п	Назва	Стать	Бали				
			25	20	15	10	5
1	Удари на влучність з відстані 20 м (кількість попадань)	Чол.	5	4	3	2	1
		Жін.	5	4	3	2	1
2	Човниковий біг 44 м ("конверт")	Чол.	11,0	11,5	12,0	12,5	13,5
		Жін.	14,0	14,3	14,6	15,0	15,5
3	Стрибки на гімнастичну лавку за 1 хв.	Чол.	60	55	50	45	40
		Жін.	50	45	40	35	30
4	Комплексна вправа	Чол.	8	7	6	5	4
		Жін.	6	5	4	3	2

Модуль спеціалізація «Силовий фітнес»
Контрольні нормативи

№ п/п	Назва	Стать	Бали				
			25	20	15	10	5
1	Біг прямі ноги вперед, під кутом 45 градусів	Чол.	200	190	180	170	160
		Жін.	190	175	160	145	130
2	Переступання ніг із сторони в сторону з торканням підлоги рукою в глибокому присіді	Чол.	60	55	50	45	40
		Жін.	50	45	40	35	30
3	В позиції "упор лежачи" торкання плеча протилежною рукою по чергово	Чол.	120	115	110	105	100
		Жін.	90	85	80	75	70
4	Лежачи на лівому боці, підйом в положення сидячи (бокові м'язи пресу)	Чол.	55	50	45	40	35
		Жін.	30	25	20	15	10
5	Лежачи на правому боці, підйом в положення сидячи (бокові м'язи пресу)	Чол.	55	50	45	40	35
		Жін.	30	25	20	15	10
6	З положення стоячи торкання підлоги колінами по чергово	Чол.	45	40	35	30	25
		Жін.	35	30	25	20	15
7	Перехід з положення стоячи стрибком в положення упор лежачи (б'орпі)	Чол.	30	25	20	15	10
		Жін.	25	20	15	10	5

Модуль «Легка атлетика»
Контрольні нормативи

Біг 100 м (сек)	Підтягування на перекладині, разів	Біг 3000 м (хв)	Стрибок у довж. з розбігу (см)	Бали	Біг 100 м (сек)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Біг 2000 м (хв)	Стрибок у довж. з розбігу (см)
Чоловіки					Жінки			
13,2	16	12.00	490	25	16,6	25	10.00	370
13,3	15	12.15	485	24	16,7	24	10.15	-
13,4	14	12.30	480	23	16,8	23	10.30	365
13,5	13	12.45	475	22	16,9	22	10.45	-
13,6	12	13.00	-	21	17,0	21	11.00	-
13,7	11	13.15	470	20	17,1	20	11.15	360
13,8		13.30	-	19	17,2	19	11.30	355
14,0	10	13.45	475	18	17,3	18	11.50	350
14,1		14.00	-	17	17,4	17	12.00	345
14,2	9	14.20	460	16	17,5	16	12.15	-
14,3		14.30	-	15	17,6	15	12.30	340
14,4	8	14.45	455	14	17,7	14	12.45	335
14,5		15.00	450	13	17,8	13	13.00	330
14,6	7	15.15	445	12	18,0	12	13.15	325
14,7		15.30	-	11	18,2	11	13.30	-
14,8	6	15.45	440	10	18,4	10	13.45	320
15,0		16.00	-	9	18,6	9	14.00	315
15,2	5	16.10	435	8	18,8	8	14.10	310
15,4		16.20	430	7	19,0	7	14.20	305
15,6	4	16.30	425	6	19,2	6	14.30	-
15,8		16.40	420	5	19,4	5	14.40	300
16,0	3	16.50	415	4	19,6	4	14.50	295
16,2		17.00	410	3	19,8	3	15.00	290
16,4	2	17.10	405	2	20,0	2	15.10	285
16,6		17.20	400	1	20,2	1	15.20	280

Модуль «Загальна фізична підготовка»
Контрольні нормативи

Загальна фізична підготовка				Спеціалізація
Бали	Стрибки через скакалку	Комплексна силова вправа: 30 секунд піднімання тулуба з положення лежачи на спині і одразу 30 секунд згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки з колін), разів		Згідно затверджених нормативних тестів, дві вправи на вибір викладача
		Чол. + жін.	Чоловіки	
25	90	55	44	Максимальна оцінка за дві вправи зі спеціалізації 50 балів
24	89	54	43	
23	88	53	42	
22	87	52	41	
21	86	51	40	
20	85	50	39	
19	84	49	38	
18	83	48	37	
17	82	47	36	
16	81	46	-	
15	80	45	35	
14	78	44	-	
13	76	43	34	
12	74	42	-	
11	72	41	33	
10	70	40	-	
9	68	39	32	
8	66	38	-	
7	64	37	31	
6	62	36	-	
5	60	35	30	
4	58	34	-	
3	56	33	29	
2	54	32	-	
1	52	31	28	

Модуль спеціалізація «Атлетична гімнастика»
Контрольні нормативи

№ з/п	Назва	Стать	Бали				
			25	20	15	10	5
1	Жим лежачи на горизонтальній лаві, разів (вага штанги: особиста вага мінус 10 кг для чоловіків, мінус 30 кг для жінок)	Жін., чол.	12	10	8	6	4
2	Присідання зі штангою на плечах, разів (вага штанги: особиста вага мінус 10 кг для чоловіків, 30 кг для жінок)	Жін., чол.	12	10	8	6	4
3	Підтягування на перекладині широким хватом за голову	Чол.	16	12	9	7	5
4	Складання із положення лежачи на спині	Жін.	20	16	12	8	4
		Чол.	30	25	18	12	8
5	Степ-тест, уд/хв	Жін.	< 83	84-100	101-112	113-124	125-142
		Чол.	< 81	81-90	91-102	103-114	115-128
6	Розробити та виконати комплекс із 5 вправ, направлених на розвиток і укріплення певної групи м'язів використовуючи тренажери та вільні ваги	Жін., чол.	всі вправи без помилко	4 вправи без помилко	3 вправи без помилко	2 вправи без п помилко	1 вправу без помилко

Атестація

Назва вправи	Стать	Бали за виконання вправи					
		6	5	4	3	2	1
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Чол.	50	45	40	35	30	25
	Жін.	40	35	30	25	20	15
Човниковий біг 4x9, сек	Чол.	8,8	9,0	9,6	10,0	10,4	10,6
	Жін.	10,0	10,4	10,8	11,3	11,6	12,0
Стрибок у довжину з місця, см	Чол.	230	220	210	200	190	180
	Жін.	185	175	165	155	140	130
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Чол.	17	13	11	9	6	3
	Жін.	22	20	18	16	9	5
Стійка стоячи на передпліччях, "планка", хв	Чол.	3,00	2,30	2,00	1,30	1,00	0,45
	Жін.	2,30	2,15	2,00	1,30	1,00	0,45

9. Методи навчання

Словесні методи:

- бесіда;
- розповідь;
- пояснення, тощо.

Методи демонстрації:

- демонстрація поз і рухів (безпосередній показ або пряма наочність);
- використання ілюстративних матеріалів (опосередкована наочність).

Практичні методи:

- метод навчання вправ по частинах;
- метод навчання вправ загалом;
- метод підвідних вправ;
- метод імітаційних вправ.

10. Форми контролю

Поточний, проміжний та підсумковий.

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу кожного змістового модуля. Навчальний матеріал дисципліни викладається упродовж двох семестрів, поділений на чотири модулі.

Підсумковий контроль - залікові тести (атестація).

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Співвідношення між рейтингом здобувача вищої освіти і національними оцінками» (Положення від 26.04.2023 р., протокол № 10)

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання	
	екзаменів	заліків
90-100	Відмінно	Зараховано
74-89	Добре	
60-73	Задовільно	
0-59	Незадовільно	Не зараховано

Для визначення рейтингу здобувача вищої освіти із засвоєння дисципліни $R_{\text{дис}}$ (до 100 балів) одержаний рейтинг з атестації (до 30 балів) додається до рейтингу студента (слухача) з навчальної роботи $R_{\text{НР}}$ (до 70 балів): $R_{\text{дис}} = R_{\text{НР}} + R_{\text{ат}}$.

Рекомендовані джерела інформації

Основні інформаційні джерела

1. Закон України «Про освіту» (із змінами від 01.04.2022) – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
2. Закон України «Про вищу освіту» (із змінами від 24.03.2022) – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (в редакції Закону від 17.02.2022) – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
4. Освітні програми підготовки фахівців освітнього ступеня «Бакалавр» 2023-2024 н.р. – URL: <https://nubip.edu.ua/node/127725>
5. Положення «Про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затверджене вченою радою НУБіП України 26.04.2023 протокол № 10 – 21 с. – URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u284/polozh_ekzameni_zaliki_z_dopovnennyam_2023_na_sayt.pdf

Допоміжні інформаційні джерела

1. Дубовік Р.Г., Отрошко О.В., Прохніч В.М. Особливості підготовки легкоатлетів: методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Київ: НУБіП України, 2021 – 40 с.

2. Електронні презентації з видів спеціалізації (видів спорту) «Футбол», «Баскетбол», «Спортивне орієнтування» та інші – URL: <https://nubip.edu.ua/node/4220>
3. Задорожний І.І., Мовчан І.О. Волейбол. Навчання техніки гри навчальний посібник. – Львів: ЛДУ БЖД, 2019, 134 с.
4. Іваночко В. В. Застосування сучасних оздоровчих технологій у навчально–виховному процесі фізичного виховання (для студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації) : метод. посіб. / Іваночко В.В., Завійська В. М., Дмитренко Л. В. – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2015. – 161 с. 3.
5. Костенко М. П., Бурко С. В., Краснов В. П. Дотримання техніки безпеки студентами під час занять у тренажерній залі: навчально-методичний посібник. Ніжин: НДУ ім. М.В. Гоголя, 2019. 28 с.
6. Костенко М.П., Краснов В.П, Отрошко О.В. Футзал в закладах вищої освіти: навчально-методичний посібник для науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання та студентів неспеціалізованих вищих закладів освіти. – Київ, 2019, 83 с.
7. Костенко М.П., Краснов В.П. Професійно-орієнтовне фізичне виховання юристів: навчально-методичний посібник – К. НУБіП України, 2020 – 172 с.
8. Краснов В.П., Лисенко С.Г., Отрошко О.В., Дубовік Р.Г. Раціональна рухова активність, як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань: методичні рекомендації для самостійних занять студентів. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021 – 38 с.
9. Краснов В.П., Оленев Д.Г та ін. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти: навчальний посібник. Київ 2018, 570 с. Литовченко Г.О., Козерук В.Ю., Лазаренко М.Г., Трояновська М.М. Основи фізичного виховання людей різного віку: навчальний посібник : Кондор, 2016, 224 с.
10. Пархоменко В.К. Положення про спартакіаду студентів НУБіП України, затверджене ректором НУБіП України 10.06.2020 р./ НУБіП України, 2020. 40 с. – URL: <https://nubip.edu.ua/node/3318>
11. Пархоменко В.К., Краснов В.П., Лисенко С.Г., Марущак П.Д. Основи фізичної підготовки в системі фізичного удосконалення студента: навчально-методичний посібник . Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2013 – 32 с.
12. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 9 лютого 2016 року № 42/2016 – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>