



Викладач курсу
Контактна інформація
викладача (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

Шифр за навчальним планом- **ОКУ 6**
Ступінь вищої освіти - **Бакалавр**
Галузь знань – **07 «Управління та адміністрування»**
Спеціальність – **073 «Менеджмент»**
Освітня програма - **«Менеджмент»**
Рік навчання - **I-II**
Форма навчання - **денна**
Кількість кредитів ЄКТС - **4**
Мова викладання - **українська**

Мирошніченко Віталій Олександрович
099-503-01-47
blackbobo@ukr.net

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета дисципліни полягає у формуванні у студента системних практичних знань, умінь самостійно використовувати здобуті знання для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я; сприяння формуванню та всебічному розвитку організму; забезпечення оптимальної рухової активності студентської молоді у повсякденному житті; розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей; навички в техніці виконання базових вправ (загально-розвиваючі вправи, спеціально-бігові вправи, біг, стрибки в довжину, силові вправи); чіткого уявлення про послідовність виконання фізичних вправ та вплив їх на організм людини, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності; виховання потреби до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя; оволодіння основами оздоровчо-корегуючої, та професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців; оволодінні засобами самоконтролю в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Завдання:

- зміцнити здоров'я, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом періоду навчання;
- виховання відповідального ставлення до фізичного виховання,
- роз'яснити ролі фізичного виховання у розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, здорового способу життя, фізичного вдосконалення та самовиховання;
- сформувати уміння і навички рухової активності і використовувати здобуті знання з фізичного виховання впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності та побуті;
- розвинути професійні, світоглядні та громадянські якості студентів;
- сформувати уміння щодо застосовування методики оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять.
- сформувати навички творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності.

II. Основні результати навчання та компетентності, які вони формують:

Набуття компетентностей:

- *Інтегральна компетентність (ІК):*

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, які характеризуються комплексністю і невизначеністю умов, у сфері менеджменту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів соціальних та поведінкових наук.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 2 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН 2 Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (лекції/лабораторні, практичні, семінарські)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
I семестр				
Змістовний модуль 1. Загально-фізична підготовка				
Тема 1.1. Організація занять з фізичного виховання на економічному факультеті. Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-	4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.	Розуміти: соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості; Знати: вимоги з навчальної дисципліни «фізичне виховання»; вимоги техніки безпеки під час занять з фізичного виховання; складові частини здорового способу життя; Вміти: самостійно оцінювати результати виконання контрольних вправ змістовних модулів, залікових вправ;	Ознайомити зі структурою занять фізичного виховання, вимогами щодо проходження курсу «фізичне виховання» та «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України» Навчити: правилам техніки безпеки під час занять з фізичного виховання	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів

оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на економічному факультеті				
Тема 1.2. Методика виконання вправ загальної фізичної підготовки.	4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.	Знати: основи організації та методики загальної фізичної підготовки; зміст і послідовність вивчення фізичних вправ; Вміти: застосовувати методику навчання окремим вправам загальної фізичної підготовки; використовувати одержані знання під час самостійної організації та проведенні занять із загальної фізичної підготовки.	Ознайомити з технікою виконання вправ загальної фізичної підготовки. Навчити: методиці складання комплексів вправ загальної фізичної підготовки	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 1.3. Оволодіння основними засобами розвитку витривалості	4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.	Знати: різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання для розвитку витривалості; Вміти: запропонувати засоби та методи для розвитку витривалості; виконувати вправи для розвитку витривалості	Ознайомити з вправами, які сприяють розвитку витривалості Сприяти оволодінню та виконанню різноманітних вправ на розвиток витривалості	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 1.4. Оволодіння основними засобами розвитку сили м'язів рук і черевного пресу	4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.	Знати: різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання для розвитку силових здібностей; Вміти: запропонувати засоби та методи для	Ознайомити з вправами, які сприяють розвитку сили м'язів рук та черевного пресу Сприяти оволодінню та виконанню різноманітних вправ на розвиток сили	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів

		розвитку силових здібностей; виконувати комплекси вправ, переважно спрямованих на розвиток сили м'язів рук та черевного пресу.	м'язів рук та черевного пресу	
Тема 1.5. Оволодіння основними засобами розвитку сили м'язів ніг і спини	4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.	Знати: різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання для розвитку силових здібностей; Вміти: запропонувати засоби та методи для розвитку силових здібностей; виконувати комплекси вправ, переважно спрямованих на розвиток сили м'язів ніг та спини.	Ознайомити з вправами, які сприяють розвитку сили м'язів ніг та спини Сприяти оволодінню та виконанню різноманітних вправ на розвиток сили м'язів ніг та спини	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студенті
Тема 1.6. Оволодіння основними засобами розвитку координаційних здібностей. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	8 год: 4 – пр.; 4 – с. р.	Знати: різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання для розвитку координаційних здібностей; Вміти: запропонувати засоби та методи для розвитку координаційних здібностей; виконувати комплекси вправ на розвиток координаційних здібностей.	Ознайомити з вправами, які сприяють розвитку координаційних здібностей Сприяти оволодінню та виконанню різноманітних вправ на розвиток координаційних здібностей	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студенті
Тема 1.7. Оволодіння основними засобами	4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.	Знати: різновиди фізичних вправ та принципи їх використання;	Ознайомити з вправами, які сприяють	Згідно політики і шкали оцінювання та

розвитку гнучкості. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка		принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання для розвитку гнучкості; Вміти: запропонувати засоби та методи для розвитку гнучкості; виконувати комплекси вправ на розвиток гнучкості.	розвитку гнучкості Сприяти оволодінню та виконанню різноманітних вправ на розвиток гнучкості	відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студенті
Всього за змістовим модулем 1	32 год: 16 – пр.; 16 – с. р.			
Змістовний модуль 2. Спеціалізація «силовий фітнес»				
Тема 2.1. Оволодіння основними засобами розвитку сили м'язів рук і черевного пресу з обтяженням і опором	8 год: 4 – пр.; 4 – с. р.	Знати: різновиди фізичних вправ з обтяженням і опором та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання для розвитку силових здібностей; Вміти: запропонувати засоби та методи для розвитку силових здібностей; виконувати комплекси вправ з обтяженням і опором, переважно спрямованих на розвиток сили м'язів рук та черевного пресу.	Ознайомити з вправами з обтяженням і опором, які сприяють розвитку сили м'язів рук та черевного пресу Сприяти оволодінню та виконанню різноманітних вправ з обтяженням і опором на розвиток сили м'язів рук та черевного пресу	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 2.2. Оволодіння основними засобами розвитку сили м'язів ніг і спини з опором (гімнастична резинка, гантелі, т.ін.)	8 год: 4 – пр.; 4 – с. р.	Знати: різновиди фізичних вправ з обтяженням і опором та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання для розвитку силових здібностей; Вміти: запропонувати засоби та методи для	Ознайомити з вправами з обтяженням і опором, які сприяють розвитку сили м'язів ніг та спини. Сприяти оволодінню та виконанню різноманітних вправ з	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів

		розвитку силових здібностей; виконувати комплекси вправ з обтяженням і опором, переважно спрямованих на розвиток сили м'язів ніг та спини.	обтяженням і опором на розвиток сили м'язів ніг та спини	
Тема 2.3. Оволодіння основними засобами розвитку м'язів тіла за системою «Табата»	12 год: 6 – пр.; 6 – с. р.	Знати: основи організації та методики тренування за системою «Табата»; зміст і послідовність використання фізичних вправ в системі тренувань «Табата». Вміти: скласти програму тренувань в системі «Табата»; виконувати комплекси вправ в системі тренувань «Табата»	Ознайомити з основними засобами розвитку м'язів тіла за системою «Табата» Сприяти оволодінню та виконанню різноманітних вправ для розвитку м'язів тіла за системою «Табата»	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Всього за змістовим модулем 2	28 год: 14 – пр.; 14 – с. р.			
Всього за I семестр 60 год: 30 год – практичні; 30 год – самостійна робота				
II семестр				
Змістовний модуль 3. Спеціалізація «Фітнес»				
Тема 3.1. Покращення функціональних можливостей організму засобами Аеробіки.	4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.	Знати: основи техніки виконання базових рухів аеробіки та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів аеробіки; Вміти: самостійно скласти та проводити комплекси вправ з використанням засобів аеробіки;	Ознайомити з базовими вправами аеробіки. Навчити методиці проведення занять	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 3.2. Покращення функціональних можливостей організму	4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.	Знати: основи техніки виконання базових вправ калланетики та методику їх викладання; форми і методи організації та	Ознайомити з базовими вправами калланетики. Навчити методиці	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям

засобами Калланетики.		проведення занять з використанням засобів калланетики; Вміти: самостійно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів калланетики;	проведення занять.	оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 3.3. Покращення функціональних можливостей організму засобами Шейпінгу.	4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.	Знати: основи техніки виконання базових вправ шейпінгу та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів шейпінгу; Вміти: самостійно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів шейпінгу;	Ознайомити 3 базовими вправами шейпінгу. Навчити методиці проведення занять.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 3.4. Покращення функціональних можливостей організму засобами Тай-бо.	4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.	Знати: основи техніки виконання базових вправ Тай-бо та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів Тай-бо; Вміти: самостійно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів Тай-бо;	Ознайомити 3 базовими вправами Тай-бо. Навчити методиці проведення занять.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 3.5. Покращення функціональних можливостей організму засобами Пілатесу.	4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.	Знати: основи техніки виконання базових вправ пілатесу та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів пілатесу; Вміти: самостійно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів пілатесу;	Ознайомити 3 базовими вправами пілатесу. Навчити методиці проведення занять.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 3.6. Покращення	4 год: 2 – пр.;	Знати: основи техніки виконання базових	Ознайомити 3 базовими	Згідно політики і

функціональних можливостей організму засобами Бодіфлексу.	2 – с. р.	вправ бодіфлексу та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів бодіфлексу; Вміти: самостійно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів бодіфлексу;	вправами бодіфлексу. Навчити методиці проведення занять.	шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студенті
Тема 3.7. Покращення функціональних можливостей організму засобами Кросфіту.	4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.	Знати: основи техніки виконання базових вправ кросфіту та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів кросфіту; Вміти: самостійно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів кросфіту;	Ознайомити з базовими вправами кросфіту. Навчити методиці проведення занять.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студенті
Всього за змістовим модулем 3	28 год: 14 – пр.; 14 – с. р.			
Змістовний модуль 4. Розвиток і вдосконалення рухових якостей				
Тема 4.1. Фізичні вправи, які застосовуються для розвитку витривалості	4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.	Знати: основи техніки виконання вправ для розвитку витривалості форми і методи організації та проведення занять для розвитку витривалості Вміти: самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку витривалості.	Ознайомити з вправами, які розвивають фізичну якість – витривалість. Навчити: формам і методиці складання комплексів вправ для розвитку витривалості.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 4.2. Фізичні вправи, які застосовуються для розвитку сили	4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.	Знати: основи техніки виконання вправ для розвитку витривалості форми і методи організації та проведення занять для розвитку сили. Вміти: самостійно складати та проводити	Ознайомити з вправами, які розвивають фізичну якість – сили. Навчити: формам і методиці складання комплексів вправ	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів

		комплекси вправ для розвитку сили.	для розвитку сили.	
Тема 4.3. Фізичні вправи, які застосовуються для розвитку швидкості	4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.	Знати: основи техніки виконання вправ для розвитку витривалості форми і методи організації та проведення занять для розвитку швидкості. Вміти: самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку швидкості.	Ознайомити з вправами, які розвивають фізичну якість – швидкості. Навчити: формам і методиці складання комплексів вправ для розвитку швидкості.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 4.4. Фізичні вправи, які застосовуються для розвитку гнучкості	4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.	Знати: основи техніки виконання вправ для розвитку витривалості форми і методи організації та проведення занять для розвитку гнучкості. Вміти: самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку гнучкості.	Ознайомити з вправами, які розвивають фізичну якість – гнучкості. Навчити: формам і методиці складання комплексів вправ для розвитку гнучкості.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 4.5. Фізичні вправи, які застосовуються для розвитку спритності	16 год: 8 – пр.; 8 – с. р.	Знати: основи техніки виконання вправ для розвитку витривалості форми і методи організації та проведення занять для розвитку спритності. Вміти: самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку спритності.	Ознайомити з вправами, які розвивають фізичну якість – спритності. Навчити: формам і методиці складання комплексів вправ для розвитку спритності.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Всього за змістовим модулем 4	32 год: 16 – пр.; 16 – с. р.			
Всього за II семестр 60 год: 30 год – практичні; 30 год – самостійна робота				

УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з курсу «Фізичне виховання»

Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів на практичних заняттях.

1. Критерії оцінювання студентів на практичному занятті є виконання фізичних вправ. Навчальні досягнення студентів на практичних заняттях оцінюються до 5 балів:

Бали	Критерії оцінювання
5	Студент виконує фізичні вправи за викладачем без помилок та в його ритмі, технічно досконало повторюючи всі його рухи
4	Студент виконує фізичні вправи за викладачем без помилок та в його ритмі, техніка виконання з незначними помилками.
3	Студент виконує фізичні вправи за викладачем з незначними помилками, іноді порушує ритм, техніка виконання рухів на середньому рівні
2	Студент виконує фізичні вправи за викладачем помилками, іноді порушує ритм, техніка виконання рухів на середньому рівні
1	Студент виконує фізичні вправи за викладачем з помилками, часто порушує ритм, техніка виконання рухів на низькому рівні

Критерії оцінювання виконання студентів модульних контрольних робіт (визначення фізичного стану)

Відповідно до начального плану передбачено в першому семестрі виконання двох тестів з визначення фізичного розвитку, а в другому – 3. Складання кожного тесту оцінюється викладачем у 10 балів.

Тести для визначення фізичного розвитку Модуля 1 і 4

Назва вправи	Стать	Бали за виконання вправи				
		10	8	7	5	3
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см *	Чол.	17	13	11	9	6
	Жін.	22	20	18	16	9
Стрибок у довжину з місця, см	Чол.	230	220	210	200	190
	Жін.	185	175	165	155	140

Назва вправи	Стать	Бали за виконання вправи				
		10	8	7	5	3
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі (дівчата стоячи на колінах), разів	Чол.	50	45	40	35	30
	Жін.	40	35	30	25	20
Піднімання тулуба в сід лежачи на спині, коліна зігнуті, руки за головою, разів	Чол.	55	47	42	37	32
	Жін.	45	37	32	27	22
Стійка стоячи на передпліччях, "планка", хв	Чол.	3,00	2,30	2,00	1,30	1,00
	Жін.	2,30	2,15	2,00	1,30	1,00

Критерії оцінювання виконання студентів завдань самостійної роботи

1. Критерії оцінювання мультимедійної презентації виконаної студентом з дисципліни «Фізичне виховання». Мультимедійні презентації з дисципліни «Фізичне виховання», підготовлені студентами, оцінюються до **20** балів:

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
19-20	У презентації відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Комплекс відповідає принципам послідовності виконання фізичних вправ, складається з достатньої їх

	кількості. Містить описи, малюнки, фото, анімації – у кількості, виправданій змістом презентації. Робота виконана творчо і самостійно. Презентація характеризується оригінальністю.
18-15	Загалом презентація відповідає тематиці проекту і є досить інформативною. Комплекс відповідає послідовності виконання фізичних вправ, але недостатня їх кількість. Містить малюнки, фото, анімації, але відсутні описи.
14-10	Презентація частково відповідає тематиці проекту. Відображений комплекс фізичних вправ з незначним порушенням послідовності виконання. Містить малюнки, фото, анімації, але відсутні описи.
9-6	Презентація частково відповідає тематиці проекту. Відображений комплекс фізичних вправ із порушенням послідовності виконання. Містить лише малюнки, відсутні описи.
1-5	Презентація сфокусована на темі, але не висвітлює її. Наявна певна організаційна структура. Відображений комплекс фізичних вправ із значними порушенням послідовності виконання. Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні.

2. Критерії оцінювання написання рефератів з дисципліни «Фізичне виховання». Реферати, написані студентами, оцінюються до **15** балів:

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
14 -15	У рефераті відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Під час аналізу-інтерпретації зроблена аргументація, висловлене власне ставлення до проблеми. Робота виконана творчо і самостійно, робота характеризується оригінальністю.
10-12	Загалом робота відповідає тематиці проекту і є досить інформативною. Прослідковується певна структура в розміщенні інформації. Естетичний вигляд дещо псує недостатньо чітка структура розміщення інформації.
6-8	Реферат має чіткі цілі, відповідні темі. Включена інформація добута із різноманітних джерел. Реферат без творчих знахідок.
3-4	Реферат представляє інформацію структуровано у формі опорного конспекту, зрозуміло для аудиторії. Зроблений акцент на важливих питаннях.
1-2	Реферат сфокусований на темі, але не висвітлює її. Наявна певна організаційна структура. Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні.

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

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

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Дихальна гімнастика: види та комплекси вправ: методичні рекомендації для самостійних занять студентів/Уклад. В.П. Краснов, С.Г. Лисенко, О.В. Отрошко – Київ: НУБіП України, 2020. 41 с.
2. Засоби комплексного формування професійно важливих психофізичних якостей, прикладних умінь і навичок студентів аграрних ЗВО/Косенко М.П., Отрошко О.В. зб. матеріалів міжнародної науково – практичної конференції, Київ, 12-13 березня 2019
3. Здоров'язбережувальні технології: оздоровчий фітнес/Костенко М.П., Отрошко О.В., Краснов В.П. К.:НУБіП України, 2019 48 с.
4. Калланетика (статичні вправи на розтягування і скорочення різних м'язів тіла людини): методичні рекомендації для самостійних занять студентів / С.В. Гордєєва, М.П. Костенко, В.П. Краснов, С.Г. Лисенко - Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2018 -28 с.
5. Раціональна рухова активність, як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань: методичні рекомендації для самостійних занять студентів/Уклад. В.П. Краснов, С.Г. Лисенко, О.В. Отрошко – Київ: НУБіП України, 2020. – 38 с.
6. Рухова активність як компонент здорового способу життя/Навчально-методичний посібник: Краснов С.В., Костенко М.П., Гордєєва С.В., Отрошко О.В., Мироненко О.І., Лисенко С.Г., Київ 2019, НУБіП України 39 с.
7. Степ-аеробіка: методичні рекомендації для самостійних занять студентів / уклад.: С.В. Гордєєва, Н.В. Крупко, В.П. Краснов, С.Г. Лисенко Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2018. 24 с