

Фізичне виховання та здоров'я
(курс за вибором)

*Методичні вказівки до практичних занять студентів 5 курсу медичного
факультету зі спеціальності 222 «Медицина»*

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Харківський національний медичний університет

Фізичне виховання та здоров'я

(курс за вибором)

*Методичні вказівки до практичних занять студентів 5 курсу медичного
факультету зі спеціальності 222 «Медицина»*

Затверджено Вченою
радою ХНМУ.
Протокол:

Харків
ХНМУ
2021

Фізичне виховання та здоров'я курс за вибором: метод. вказ. до практичних занять студентів V курсу зі спеціальності 222 «Медицина» / упоряд. В.В. Шутєєв, О.В. Лобаньова, та ін. – Харків : ХНМУ, 2021. – 16 с.

Упорядники:
В.В. Шутєєв
О.В. Лобаньова
О.Д. Петрухнов

Тема 1. Вихідні положення волейболіста. Розташування та переходи гравців на ігровому майданчику. Вибір вихідного положення і переміщення для виконання передачі і прийому м'яча. Спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей волейболістів. Вдосконалення ігрових дії.

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 академічні години.

Обґрунтування теми: теоретичні знання гри у волейбол дуже важливі для занять практично.

Мета заняття: ознайомитися вихідними положенням гравців, правильним розташуванням гравців на ігровому майданчику

Графологічна структура теми

План заняття:

- | | |
|--|--------|
| 1. Вступ | 10 хв. |
| 2. Вихідні положення; | 20 хв. |
| 3. Розташування та переходи гравців на ігровому майданчику | 25 хв. |
| 4. Вибір вихідного положення і переміщення для виконання передачі і прийому м'яча. Спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей волейболістів | 25 хв. |
| 5. Підведення підсумків | 10 хв. |

Навчально-матеріальне забезпечення заняття:

Стійки, сітка, антени, волейбольні м'ячі, секундомір, свисток.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п.	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Вступ	
2	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
3	Вихідні положення	Розташування та переходи гравців на ігровому майданчику
4	Вибір вихідного положення і переміщення для виконання передачі і прийому м'яча.	Спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей волейболістів
5	Підсумки	

Зміст

Стійки і переміщення треба засвоювати на першому етапі навчання гри у волейбол: спочатку кожний спосіб окремо, а потім - у певних сполученнях. Навчання гри у волейбол слід починати з розвитку швидкості в умовах, специфічних для цієї гри, а саме: невелика відстань для бігу (2-10 м), швидкий стартовий ривок, раптові зупинки після швидкого переміщення, зміна напрямку руху.

Способи переміщення вивчають у такій послідовності: ходьба, біг, переміщення приставними кроками (лівим, правим боком) вперед, обличчям вперед, спиною вперед, подвійним кроком, стрибок уперед (назад), зупинка кроком (стрибком).

Основним засобом у навчанні волейболу є фізичні вправи, основні і змагальні, допоміжні або тренувальні.

З вивчення стійок і переміщень починається освоєння гри у волейбол. Існують три види основних стійок: висока, середня, низька.

Підвідні вправи. Виконання переміщень повільно, по частинах, із застосуванням зорових орієнтирів і звукових сигналів. Кидки і ловля набивного м'яча: під час переміщення; після зупинки різними способами; після зупинки і повороту; з подальшим падінням.

У вправах по техніці удосконалюють навички основних способів переміщення: окремо кожного способу, поєднань способів між собою, в поєднанні з виконанням прийомів з м'ячем.

Контрольні питання

1. Вихідні положення;
2. Розташування та переходи гравців на ігровому майданчику;
3. Вибір вихідного положення і переміщення для виконання передачі і прийому м'яча. Спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей волейболістів.

Література

Базова

1. Методические рекомендации по обучению и совершенствованию приёма мяча с подачи / сост. И. В. Мушнина, Е. Г. Горбачов. – Киев, 1983. – 38 с.
2. Основы волейбола / сост. О. Чехов. – Москва: ФиС, 1974. – 168 с.
3. Основы одиночного блокирования в волейболе: метод рекомендации // сост. В. С. Качарова. – Москва, 1981. – 58 с.
4. Пименов М. П. Волейбол / М. П. Пименов – Киев: Здоров'я, 1975. – 96 с.
5. Тучинська Т. А. Волейбол: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.

Допоміжна:

1. Морозовський О. Л. Конспект лекцій з волейболу (для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура») / О. Л. Морозовський; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Х: ХНАМГ, 2012. – 15 с.
2. Основи технічної підготовки з волейболу на факультативних заняттях. Методичні вказівки / Уклад. А. А. Чхань, О. І. Підлужняк, А. Ю. Горбатий, О. А. Колос. – Вінниця : ВНТУ, 2017. – 40 с

Інтернет ресурси

1. https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf
2. <https://vseosvita.ua/library/instrukcia-tehniki-bezpeki-pid-cas-zanat-z-fizicnoi-kulturi-30763.html>
3. <https://studfile.net/preview/5461978/page:49/>

Тема 2. Передача м'яча обома руками зверху та знизу. Прийом м'яча обома руками зверху та знизу. Різновиди подач та техніка її виконання. Нападаючий удар. Блокування нападаючого удару, його різновиди. Страхуючі дії. Спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей волейболістів. Вдосконалення ігрових дії.

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 академічні години.

Обґрунтування теми: теоретичні знання гри у волейбол дуже важливі для занять практично.

Мета заняття: формування у студентів знання основних правил гри, оволодіння технічними прийомами та тактичними діями гри у волейбол, набуття необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної й організаційної роботи в різних ланках фізкультурно-спортивної діяльності.

Графологічна структура теми

План заняття:

- | | |
|---|--------|
| 1. Вступ | 10 хв. |
| 2. Передача м'яча двома руками зверху та знизу; | 20 хв. |
| 3. Техніка подачі м'яча; | 20 хв. |
| 4. Техніка атакуючого удару | 15 хв. |
| 5. Техніка блокування | 15 хв. |
| 6. Підведення підсумків | 10 хв. |

Навчально-матеріальне забезпечення заняття:

Стійки, сітка, антени, волейбольні м'ячі, секундомір, свисток.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п.	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Вступ	
2	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
3	Передача м'яча двома руками зверху знизу	Техніки подачі м'яча, атакуючого удару та блокування
4	Підсумки	

Зміст

Передачу м'яча доводиться виконувати двома і однією рукою, верхнім і нижнім способом, при переміщеннях кроком, бігом, кидком, стрибком, при прийомі м'яча, що летить з різною швидкістю у різному напрямку.

Подача - удар, за допомогою якого м'яч вводять в гру. Враховуючи, що структура навчання усім способам подач у принципі однакова, має значення послідовність їх вивчення: знизу пряма, зверху пряма з обертанням (на силу) і без обертання (планеруюча), зверху бокова з обертанням (на силу) і без обертання (планеруюча), подача у стрибку.

Виконання атакуючих ударів потребує атлетичної підготовки, розвитку сили, швидкісних якостей, спритності і гнучкості. Успіх вивчення способів нападаючого удару багато в чому залежить від точності передачі м'яча для удару, міри взаєморозуміння зв'язуючого і нападаючого.

При навчанні блокуванню підготовчі вправи треба включати на початковій стадії навчання. Після засвоєння підвідних вправ і техніки атакуючого удару по ходу треба включати підвідні вправи і вправи з техніки по розділу блокування і в наступному дотримуватися щонайменше атак без блоку.

Контрольні питання

1. Передача м'яча двома руками зверху та знизу
2. Техніка подачі м'яча
3. Техніка атакуючого удару
4. Техніка блокування

Література

Базова:

1. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. –К.: Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. – 11 с.
2. Волейбол в программе по физической культуре в КГАСУ: методическое пособие / сост. Баченина Е.А., Болотников А.А., Калманович В.Л., Трусова Л.А. – Казань: Издательство «КВВКУ», 2014. – 46 с.
3. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
4. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
5. Н.Ю. Щепотіна, В.М. Поліщук Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.

Допоміжна:

1. Железняк Ю. Д. Волейбол. / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов – М: Физкультура и спорт, 1991. –238 с.
2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

Інтернет ресурси

- 1.https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/03/lections_kurs.pdf
- 2.<https://vseosvita.ua/library/instrukcia-tehniki-bezpeki-pid-cas-zanat-z-fizicnoi-kulturi-30764.html>

Тема 3. Вправи для розвитку стрибучості. Вправи на розвиток спеціальної гнучкості волейболіста. Розвиток фізичних якостей. Вдосконалення ігрових дій.

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 академічні години.

Обґрунтування теми: практичні знання гри у волейбол дуже важливі для становлення кваліфікованих волейболістів.

Мета заняття: оволодіння технічними прийомами та тактичними діями гри у волейбол, набуття необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної й організаційної роботи в різних ланках фізкультурно-спортивної діяльності.

Графологічна структура теми

План заняття:

1. Вступ 10 хв.
2. Вправи для розвитку стрибучості; 20 хв.

- | | |
|---|--------|
| 3. Вправи на розвиток спеціальної гнучкості волейболіста; | 20 хв. |
| 4. Розвиток фізичних якостей | 15 хв. |
| 5. Вдосконалення ігрових дій | 15 хв. |
| 6. Підведення підсумків | 10 хв. |

Навчально-матеріальне забезпечення заняття:

Стійки, сітка, антени, волейбольні м'ячі, секундомір, свисток.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п.	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Вступ	
2	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
3	Вправи для розвитку стрибучості та спеціальної гнучкості	Розвиток фізичних якостей та вдосконалення ігрових дій
4	Підсумки	

Зміст

Вправи для розвитку стрибучості (швидкісно-силових якостей).

Присідання і різке випростування ніг зі змахом рук угору. Те ж саме з стрибком угору. Те ж саме з набивним м'ячем у руках. З положення стоячи на гімнастичній стінці: права (ліва) нога сильно зігнута, ліва (права) опущена, руками триматися на рівні обличчя - швидке розгинання ноги (від стінки не відхилятися).

Вправи, що розвивають гнучкість, носять характер загального і спеціального впливу. Розвиток загальної гнучкості сприяє збільшенню амплітуди рухів в усіх суглобах. Спеціальна гнучкість пов'язана з відведенням руки, що ударяє по м'ячу. Вправи для розвитку гнучкості ділять на активні і пасивні: активні виконують без обтяжень і з обтяженнями, пасивні - з допомогою партнера і з обтяженнями.

У волейболістів необхідно розвивати ті фізичні якості, які особливо потрібні для ігрової діяльності. До них слід віднести: а) швидкісно-силові, б) витривалість, в) спритність, г) гнучкість.

Для підвищення швидкості рухового акту використовуються вправи, які виконуються з граничною чи близько граничною швидкістю, наприклад, подолання невеликих відрізків за максимально короткий час.

Для покращення зорово-рухових реакцій застосовують вправи, які вимагають миттєвої реакції на сигнал чи на ситуацію.

Контрольні питання

1. Техніки вправ для розвитку стрибучості;
2. Техніки вправ на розвиток спеціальної гнучкості волейболіста;
3. Розвиток фізичних якостей;
4. Техніки вдосконалення ігрових дій.

Література

Базова:

1. Железняк Ю. Д. Волейбол. / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 238 с.
2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
3. Филин В. П. Взаимосвязь физических качеств, технической подготовленности и спортивного результата волейболистов. / В. П. Филин. // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 5. – С. 16–20.
4. Шипулин Г. Я. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов. / Г. Я. Шипулин, О. Э. Сердюков. // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 34–36.
5. Ширяев И. А. Волейбол: учеб. пособие / И. А. Ширяев, Э. К. Ахмеров. – Минск: БГУ, 2005. – 143 с.

Допоміжна:

1. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К. : РНМК, 2009. 168 с.
2. Беляева А. В. Волейбол. / А. В. Беляева. – М.: Физкультура, образование и наука, 2000. – 368 с.

Інтернет ресурси

1. https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2016/03/lections_kurs.pdf
2. <https://vseosvita.ua/library/instrukcia-tehniki-bezpeki-pid-cas-zanat-z-fizicnoi-kulturi-20853.html>

Тема 4. Техніко-тактична підготовка волейболістів. Індивідуальні та групові тактичні дії гравців у нападі та захисті. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Дії гравця Ліберо. Спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей волейболістів.

Вдосконалення ігрових дій.

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 академічні години.

Обґрунтування теми: практичні знання гри у волейбол дуже важливі для становлення кваліфікованих волейболістів.

Мета заняття: оволодіння технічними прийомами та тактичними діями гри у волейбол, набуття необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної й організаційної роботи в різних ланках фізкультурно-спортивної діяльності.

Графологічна структура теми

План заняття:

1. Вступ 10 хв.
2. Техніко-тактична підготовка волейболістів; 20 хв.
3. Індивідуальні та групові тактичні дії гравців у нападі та захисті; 20 хв.
4. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Дії гравця Ліберо 15 хв.
5. Спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей волейболістів. Вдосконалення ігрових дій 15 хв.
6. Підведення підсумків 10 хв.

Навчально-матеріальне забезпечення заняття:

Стійки, сітка, антени, волейбольні м'ячі, секундомір, свисток.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п.	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Вступ	
2	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
3	Техніко-тактична підготовка волейболістів	Розвиток фізичних якостей та вдосконалення ігрових дій
4	Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Дії гравця Ліберо	Спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей
5	Підсумки	

Зміст

Мета вправ з техніки: удосконалювати той чи технічний прийом переважно в індивідуальному порядку, а також за допомогою партнерів. Вправи з тактики покликані навчити займаються індивідуальним і колективним тактичним діям, прийнятим у волейболі. Удосконалення технічного прийому відбувається в умовах, характерних для гри у волейбол (вправи з тактики, спеціальні ігрові вправи та ігри, підготовчі до волейболу).

Тактику, як і техніку гри, розділяють на тактику нападу і тактику захисту. Тактика гри складається з індивідуальних і командних тактичних дій. У нападі гравці повинні вміти правильно вибирати місце на майданчику і спосіб дій, спрямовані на організацію атаки, володіти різноманітними нападаючими ударами і застосовувати їх залежно від ігрової ситуації.

Групові тактичні дії. Це взаємодія кількох гравців, спрямована на підготовку і успішне завершення атаки. Основою групових тактичних дій у нападі є взаємодія гравця.

Гравці ліберо. Двоє з 14 гравців команди можуть бути призначені ліберо. Гравці цього амплуа не можуть брати участь в атаці, в блоці і подавати.

Спеціальна фізична підготовка сприяє підвищенню рівня діяльності усіх систем організму гравця, що необхідні для вдосконалення рухових навичок.

Контрольні питання

1. Техніко-тактичну підготовку волейболістів.
2. Індивідуальні та групові тактичні дії гравців у нападі та захисті.
3. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Дії гравця. Ліберо.
4. Спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей волейболістів.

Література

Базова:

1. Демчишин А.А., Ю.Д. Железняк. Основы волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 166 с.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
3. Зайцев, Г.К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов / Г.К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. -1993.
4. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: Навчальний посібник. - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.
5. Сермеев Б. В. Спортсменам о воспитании гибкости: Учебное пособие / Б. В. Сермеев. – М.: Просвещение, 1970. – 24 с.

Допоміжна:

1. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. –К.: Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. – 11 с.
2. Волейбол в программе по физической культуре в КГАСУ: методическое пособие / сост. Баченина Е.А., Болотников А.А., Калманович В.Л., Трусова Л.А. – Казань: Издательство «КВВКУ», 2014. – 46 с.

Інтернет ресурси

- 1.https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf
- 2.<https://vseosvita.ua/library/instrukcia-tehniki-bezpeki-pid-cas-zanat-z-fizicnoi-kulturi-30763.html>

Тема 5. Правила змагань. Робота суддів, склад суддівської бригади, розподіл обов'язків. Спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей волейболістів. Вдосконалення ігрових дій.

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 академічні години.

Обґрунтування теми: практичні знання гри у волейбол дуже важливі для становлення кваліфікованих волейболістів.

Мета заняття: оволодіння правилами гри та роботою суддів, складом суддівської бригади та її обов'язками

Графологічна структура теми

План заняття:

1. Вступ 10 хв.
2. Правила змагань ; 20 хв.
3. Робота суддів, склад суддівської бригади, розподіл обов'язків 25 хв.
4. Спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей спортсменів 25 хв.
5. Підведення підсумків 10 хв.

Навчально-матеріальне забезпечення заняття:

Стійки, сітка, антени, волейбольні м'ячі, секундомір, свисток.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п.	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Вступ	
2	Знання пройденого	Опитування студентів

	матеріалу	
3	Правила змагань	Робота суддів, склад суддівської бригади, розподіл обов'язків
4	Спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей спортсменів	
5	Підсумки	

Зміст

Гра ведеться на прямокутному майданчику розміром 18х9 метрів. Висота сітки для чоловіків - 2,43 м, для жінок - 2,24 м. Майданчик розділений посередині сіткою. Гра ведеться сферичним м'ячем колом 65-67 см, вагою 260-280 г. Кожна з двох команд складається максимум з 12 гравців, а на полі одночасно знаходяться 6. Мета гри - ударом добити м'яч до ігрової поверхні майданчика половини супротивника або примусити його помилитися.

Гра складається з трьох або п'яти партій. Виграла партію вважається команда, яка першою набирає 25 очок з перевагою не менше ніж в 2 очка. За рахунку 24:24 гра триває до тих пір, поки одна з команд не доб'ється переваги в 2 очки. Розіграш кожної подачі приносить очко будь-якій команді, яка виграла м'яч. П'ята партія грається до 15 з перевагою не менше 2 очок. Якщо з трьох (п'яти) партій команда виграє дві (три), то вона вважається переможницею зустрічі. Гра, з яких-небудь причин перервана, але не відкладена, триває з того рахунку, з тим же розташуванням гравців на майданчику, які були до перерви. Результат гри, з яких-небудь причин відкладеної, анулюється, і рахунок при поновленні гри починається знову.

Дуже важливо, щоб судді давали свисток про зупинку розігрування тільки за наявності двох наступних умов: вони впевнені, що помилка була зроблена або відбулося втручання ззовні; вони визначили характер помилки.

Щоб точно проінформувати команди про характер зафіксованої суддями помилки (а також глядачів, телеглядачів і т.д.), судді зобов'язані використовувати офіційні жести. Тільки ці жести і жодні інші (прийняті в національних змаганнях, приватні і персональні жести, або манера їх виконання) можуть використовуватися. У зв'язку з тим, що швидкість гри зросла, можуть виникати проблеми, пов'язані з помилками в суддівстві. Щоб уникнути цього, суддівська бригада повинна взаємодіяти дуже злагоджено. Після кожної ігрової дії суддям необхідно поглянути один на одного, щоб підтвердити своє рішення.

Мета спеціальної фізичної підготовки - розвиток фізичних якостей і здібностей, необхідних для гри у волейбол, а також конкретне виявлення однієї з основних фізичних якостей або їх комплексу в руховій діяльності

гравців на майданчику. Наприклад, якості сили і швидкості взаємопов'язані і виявляються в стрибучості. Вони дають змогу виконувати стрибки з короткого розбігу і з місця, повторювати їх у складних ігрових умовах.

Контрольні питання

1. Правила змагань;
2. Роботу суддів та склад суддівської бригади, розподіл обов'язків кожного;
3. Спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей волейболістів.

Література

Базова:

1. Демчишин А. П. Волейбол – Гра для всіх. Київ : Здоров'я, 1986. 102 с.
2. Кічук С.Ф., Сопотницька О.В. Волейбол. Навчання техніки та технологія суддівства. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2012. 104 с.
3. Рухливі та спортивні ігри в школі / Демчишин А. П., Артюх З. М., Демчишин В. А., Фалес І. Г. Київ : Освіта, 1992. 175 с.
4. Офіційні волейбольні правила. Київ: 2001. 80 с.
5. Підготовка юних волейболістів / Демчишин А. П. та ін. Київ : Радянська школа, 1982. 191 с.
6. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи. Київ: 1993. 196 с.

Допоміжна:

1. Методические рекомендации по обучению и совершенствованию приема мяча с подачи / сост. И. В. Мушнина, Е. Г. Горбачов. – Киев, 1983. – 38 с.
2. Піменов М. П. Волейбол / М. П. Піменов – Киев: Здоров'я, 1975. – 96 с.

Інтернет ресурси

1. <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>
2. http://fizkulturamo.at.ua/publ/teoreticheskij_material/volejbol/istorija_rozvitku_volejbolu/6-1-0-2
3. https://www.fivb.com/en/volleyball/thegame_glossary/officialrulesofthegames

Навчальне видання

**Фізичне виховання та здоров'я
(курс за вибором)**

***Методичні вказівки до практичних занять для студентів V курсу зі
спеціальності 222 «Медицина»***

Упорядники: Шутєєв Вячеслав Вадимович
Лобаньова Ольга Володимирівна
Петрухнов Олександр Дмитрович

Відповідальний за випуск О.Д. Петрухнов

Редактор Е.Є. Депрінда
Коректор Є.В. Рубцова
Комп'ютерна верстка О.Ю. Лавриненко

Формат А5. Ум. друк. арк. 1,8. Зам. № 21-34102.

**Редакційно-видавничий відділ ХНМУ, пр. Науки, 4, м. Харків, 61022
izdatknmurio@gmail.com**

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного
реєстру видавництв, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
серії ДК № 3242 від 18.07.2008 р